

# Come valutare l'autenticità della realizzazione del Sé e di Dio

Di Roy Eugene Davis

(Tratto da "Truth Journal" – Luglio/Settembre 2008)

L'estensione massima di risveglio spirituale alla quale aspirare durante l'attuale incarnazione è quella della realizzazione del Sé e di Dio



Il processo di risveglio è più veloce e facile, quando puoi comprendere i livelli della crescita spirituale che sperimenti e, quindi, verificare l'autenticità della tua realizzazione nel Sé e in Dio. Tra gli abitanti di questo mondo, solo gli esseri umani hanno l'abilità particolare di essere superiori alle inclinazioni istintive e di trascendere gli stati condizionati della mente. Nonostante la struttura del cervello umano sia simile a quella di specie più primitive, il cervello dell'uomo contiene un'area insolitamente larga, associata a lingua e coscienza<sup>1</sup>.

## Perché molti trovano difficile risvegliarsi alla realizzazione del Sé e di Dio

Quando si pensa alle persone che si presume fossero spiritualmente illuminate (o che possano esserlo adesso, se viventi), solo poche lo erano (o sono) realmente. Incarnate di rado nel tempo presente<sup>2</sup>, esse sono spesso viste come icone (rappresentazioni simboliche del grado di illuminazione spirituale che i devoti aspirano a raggiungere).

Dove sono le persone pienamente realizzate nel Sé e in Dio oggi, con le quali poter comunicare direttamente? Perché tra i milioni di persone che affermano di essere impegnate sinceramente a conoscere la verità sulla loro relazione con l'infinito, così poche sono spiritualmente illuminate? E' difficile per molti cercatori della verità sperimentare una crescita spirituale autentica. Ho parlato con centinaia di persone negli Stati Uniti e altrove che mi hanno detto di non aver ancora sperimentato una crescita spirituale soddisfacente, benché avessero letto materiale metafisico per molti anni, si fossero sforzate di vivere una buona vita, avessero meditato o pregato di essere spiritualmente illuminate, utilizzato affermazioni, partecipato a seminari, ricevuto consiglio da insegnanti competenti e, a volte, seguito metodi da loro ritenuti utili.

Alcuni ostacoli da superare per crescere spiritualmente sono:

- *Forte identificazione con un senso errato di identità personale*

Significa presumere che la consapevolezza egocentrica e le caratteristiche della personalità definiscano ciò che si è. Questo è l'ostacolo principale da superare, poiché confina la consapevolezza, annebbia la mente e limita le capacità intellettuali ed intuitive<sup>3</sup>.

- *Essere soddisfatti degli stati mentali (e di coscienza) ordinari*

..... mentre si spera di diventare spiritualmente più coscienti, senza cambiare il modo di pensare e chiarire la propria consapevolezza.

- *Condizioni psicologiche debilitanti*

... causate da squilibri chimici nel corpo, conflitti subconsci irrisolti, stati mentali confusi, comportamenti (o tendenze) di dipendenza, relazioni personali non armoniose, oppure circostanze oppressive nelle quali si vive. Il benessere psicologico è un fondamento basilare per vivere in modo equilibrato e crescere a livello spirituale.

---

<sup>1</sup> Sono scoperte più o meno recenti della neuroscienza.

<sup>2</sup> Si intende dire che è più comune vedere le persone già decedute come simboli.

<sup>3</sup> E' sicuramente complesso. Può essere utile, per superare questo problema, metterci attenzione cosciente continua.

- *Stile di vita disordinato*

.... causato da mancanza di scopi chiaramente definiti, pianificazione e decisione, oppure pigrizia, procrastinazione e attenzione diretta verso questioni non importanti.

- *Capacità di concentrazione non sviluppate*

Si può migliorare la capacità di concentrazione rimanendo attenti ed intenzionali.

- *Capacità non sviluppate a livello di discernimento intellettuale e intuizione*

Le capacità di intelligenza discriminante ci permettono di conoscere la differenza tra ciò che è vero e ciò che non lo è. L'intuizione è la capacità naturale di conoscere ciò che non è altrimenti possibile attraverso i sensi o l'intelletto.

- *Capacità del cervello non utilizzate o non sviluppate*

Il cervello non produce la nostra coscienza, ma è l'organo che regola le funzioni fisiologiche e attraverso il quale si processano i nostri stessi stati di coscienza. Si possono sviluppare le sue capacità, mantenendo una buona salute fisica e psicologica, nutrendosi adeguatamente, seguendo il giusto stile di vita, gestendo lo stress, migliorando le capacità mentali ed intellettuali e meditando regolarmente a livello supercosciente. I lobi prefrontali del cervello associati a vigilanza, attenzione focalizzata, capacità di fare scelte giuste e controllo del comportamento personale, si sviluppano maggiormente quando si determinano con saggezza umori e pensieri e si pratica la meditazione supercosciente a cadenza regolare.

- *Informazione insufficiente sulle questioni spirituali*

Parliamo della mancanza di conoscenza accurata sulla propria vera natura, sulle realtà più elevate e su come far emergere qualità e capacità spirituali. Si può ottenere conoscenza accurata da qualcuno che la possiede o da un certo numero di risorse per l'apprendimento, fino all'emergere della conoscenza innata (succederà nel corso del tempo). Quando si acquisisce conoscenza da fonti esterne, bisogna utilizzare le proprie capacità di discriminazione per discernere ciò che è vero e di reale valore. Facendo le giuste scelte e grazie allo sforzo concentrato, sarai in grado di superare più facilmente tutti gli ostacoli alla crescita spirituale. Affronta pazientemente e neutralizza le influenze subcoscienti problematiche. Quando la tua consapevolezza sarà chiarita e sarai stabilizzato permanentemente nella conoscenza del Sé, non esisteranno più circostanze o condizionamenti mentali ed emotivi che erano precedentemente restrittivi.

## Come permettere a qualità e capacità innate di svelarsi ed emergere in modo spontaneo

Quando permetti alle tue qualità e capacità spirituali di svelarsi, queste si manifestano senza sforzo. Gli sforzi di far manifestare forzatamente la crescita spirituale non possono produrre risultati ideali, poiché la realizzazione del Sé non è l'effetto di una causa. Si manifesta immediatamente, quando sono assenti le condizioni che la nascondono. Al cuore dell'essenza del tuo essere, sei costantemente consapevole del Sé e hai già tutta la conoscenza della tua relazione eterna con l'infinito. Sapendolo e facendo ciò che è necessario per realizzarlo, puoi compiere per sempre il tuo destino nell'attuale incarnazione. Le pratiche intenzionali sottodescritte sono enfatizzate in tutti gli insegnamenti religiosi ispirati e nelle tradizioni illuminate che si sono evolute negli ultimi duemila anni; per questa ragione sono applicabili universalmente. Adottandole, imparerai presto come permettere alla crescita spirituale autentica di manifestarsi.

- Controlla stati mentali ed emozioni. Mantieni un atteggiamento mentale allegro ed ottimista e coltiva la stabilità emotiva. Se lo farai, sarai ispirato costantemente e sempre motivato a vivere con scopo definito e costruttivo.
- Controlla i comportamenti che tieni. Fai con volontà ciò che dovresti per il tuo bene supremo. Fai ciò che ti migliorerà la vita e nutrirà la tua crescita spirituale. Evita tutte le azioni, situazioni e relazioni personali che possono complicarti l'esistenza, distrarti dalle cose importanti o dissipare le tue energie fisiche e mentali.
- Sii etico, onesto e veritiero. Onora interiormente la natura divina di ogni persona e relazionati ad essa in modo rispettoso.

- Nutri relazioni personali complete e di supporto.
- Compi azioni e doveri con abilità, senza essere attaccato alle azioni stesse e ai loro risultati.
- Parla in modo calmo ed appropriato, con intenzionalità specifica.
- Segui routine olistiche di cura del corpo.
- Coltiva la contentezza dell'anima in ogni circostanza.
- Migliora le tue capacità intellettuali ed intuitive.
- Continua ad acquisire conoscenza accurata sulla tua vera natura e sulle realtà più elevate, fino a quando la tua comprensione non sarà perfetta.
- Medita ogni giorno a livello supercosciente.
- Irradia pensieri e sentimenti di buona volontà nei confronti di chi dimora in questo mondo e nelle altre dimensioni.
- Sostieni il tuo desiderio di essere realizzato nel Sé e in Dio.
- Persisti con fede, fino a quando non sarai realizzato pienamente nel Sé e in Dio.

### Indicazioni di una crescita spirituale autentica

Come sapere quando la tua crescita spirituale è autentica:

- *Le capacità mentali, intellettuali ed intuitive migliorano*, poiché ci si sforza gentilmente di utilizzarle e sono presenti le influenze purificanti degli stati supercoscienti.
- *Migliorano le capacità di percezione*, perché la consapevolezza riflette con maggior accuratezza ciò che mente e coscienza dell'osservatore osservano o sperimentano.
- *La conoscenza intellettuale ed intuitiva della propria vera natura* aumenta costantemente.
- *Migliorano le abilità funzionali*. Diventano influenti la capacità del devoto di pensare in modo razionale, di agire con efficacia e di cooperare con le leggi spirituali di causa ed effetto.
- *Le circostanze personali sono più armoniose e soddisfacenti*. Si può acquisire o attirare facilmente ciò di cui si ha bisogno per il proprio benessere. Ci sono spesso nella vita episodi fortunati inaspettati.

Quando sei in grado di essere sempre supercosciente, ti risveglierai senza sforzo attraverso questi livelli finali di crescita spirituale:

- **Coscienza cosmica:** consapevolezza viva del fatto che la completezza della vita include il piano trascendente di esistenza-essere, il suo piano radiante, la natura primordiale (una vibrazione del potere cosmico, Om e l'origine di spazio, tempo e forze cosmiche sottili), il piano della mente cosmica, le dimensioni causali elettriche e magnetiche, le dimensioni astrali delle forze vitali e l'universo fisico.
- **Realizzazione del Sé:** conoscenza con esperienza della pura essenza dell'essere.
- **Realizzazione di Dio:** conoscenza con esperienza dell'unica Realtà della quale ognuno di noi è un'unità individualizzata.

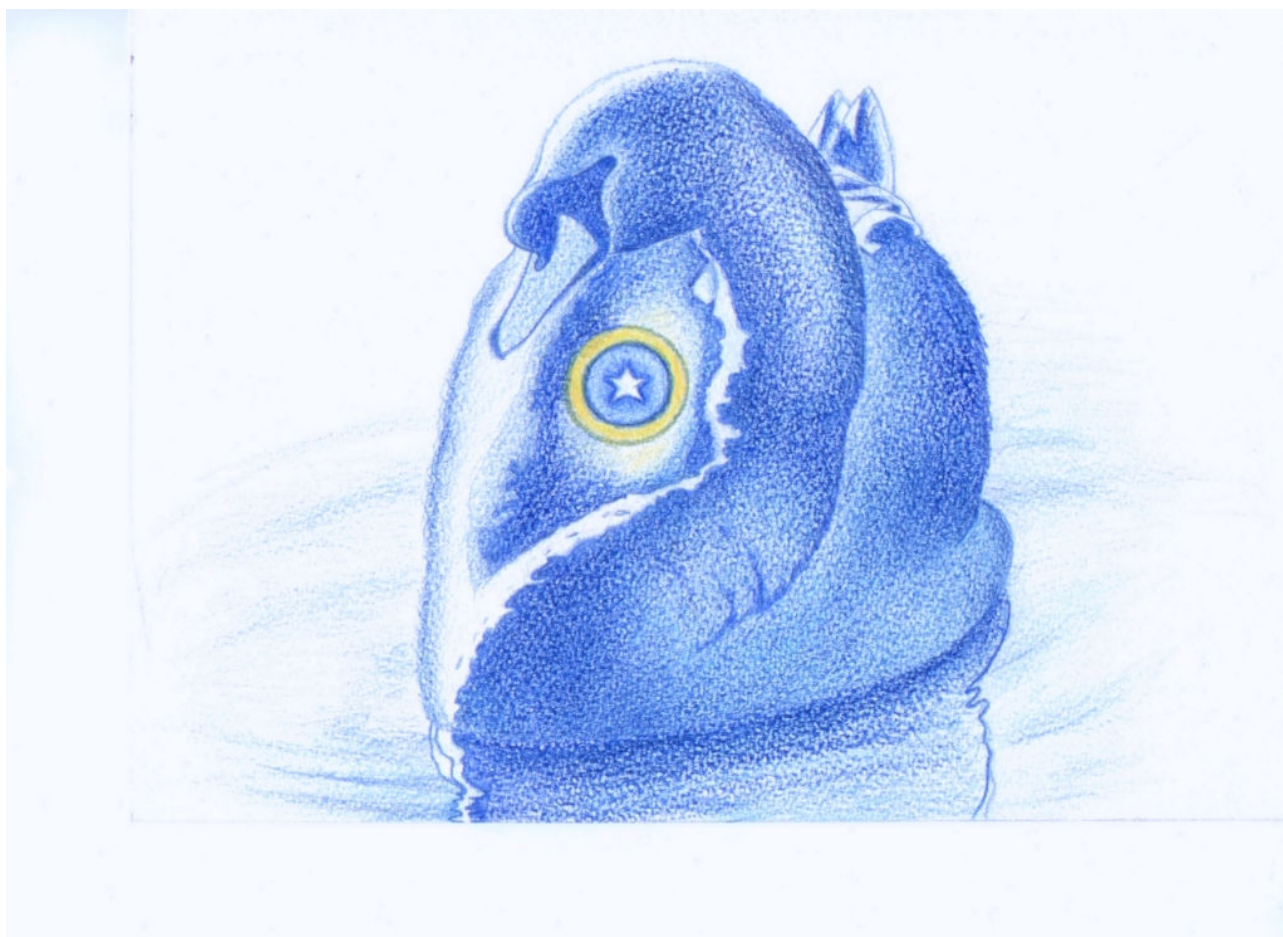
- Liberazione della coscienza: lo stadio finale del risveglio spirituale. Quando si è costantemente illuminati dalla purezza radiante del proprio essere, non possono essere presenti false idee nella mente. A quel punto, prevale la realizzazione perfetta della propria vera natura.

### Integra le pratiche spirituali con la vita di tutti i giorni

L'ascetismo (vivere la vita in isolamento eremitico) non è necessario per chi aspira sinceramente ad essere spiritualmente illuminato. Per risvegliarti progressivamente alla realizzazione del Sé e di Dio, segui pratiche spirituali intense (concentrate), mentre compi i tuoi doveri, mantieni la tua famiglia e le relazioni personali che hai, e raggiungi obiettivi di valore. Inizia ogni giorno meditando per ancorare la tua vita all'infinito. In tutti gli altri momenti, ricorda che dimori nella completezza di una Realtà onnipervadente. Lascia che questa realtà ti supporti e si esprima in e attraverso di te. Aspira a dimostrare l'eccellenza in ogni cosa che fai. Il pensiero costruttivo e il giusto sforzo concentrato faranno emergere il potenziale in te di avere poteri eccezionali di percezione e capacità straordinarie di fare ciò che ti ispira. Scoprirai che vivere in modo cosciente, intenzionale e con uno scopo è una pratica spirituale tanto importante, quanto la meditazione.

### Afferma con convinzione

Fermamente deciso ad essere realizzato nel Sé e in Dio nella mia attuale incarnazione, penso sempre e vivo secondo la mia decisione risoluta.



Il simbolo dell'associazione "Centro kriya yoga Stella" (c)

Disegno di Viviana Avellino