

Come essere focalizzati in modo consistente sugli scopi mondani di valore e sul percorso spirituale

di Roy Eugene Davis

Tratto da "Studies in Truth Lessons – Settembre 2012"

Modo consistente: conformarsi in modalità continua a principi benefici o compiere azioni costruttive senza essere confusi, distratti, indecisi o disinteressati.

Focalizzati: concentrati in modo attento su un obiettivo di interesse o su una specifica attività.

Di valore: utili per se stessi e/o per gli altri e/o per l'ambiente.

Mondano: dal latino *mundus*, mondo. Relativo alla dimensione fisica.

Scopo: il risultato desiderato di un'azione efficace.

Percorso spirituale: scegliere atteggiamenti mentali, stati di coscienza e comportamenti che fanno emergere qualità, capacità e conoscenza innate della nostra vera natura e delle realtà più elevate.

La conoscenza di un fatto dovrebbe mantenerci altamente motivati a vivere con intenzionalità cosciente:

Abbiamo solo pochi anni da vivere nell'incarnazione attuale.

In questi anni dobbiamo adempiere con successo ai nostri doveri in questo mondo e risvegliarci completamente alla realizzazione del Sé e di Dio.

Quando lasceremo questo mondo, i nostri stati mentali e i livelli di consapevolezza spirituale che avremo determineranno ciò che saremo in grado di percepire e sperimentare. Determineranno anche la nostra funzionalità¹. Mentre viviamo in modo efficace, contribuiamo al benessere degli altri e dell'ambiente e rimaniamo vigili, in salute e prosperi durante il nostro soggiorno nel tempo e nello spazio, ricordiamo che:

- 1) Ogni cosa, condizione e relazione nel mondo fisico ha un inizio e avrà una fine. Conoscendo la verità di quest'affermazione, possiamo imparare ad accettare i processi della vita così come sono senza attaccarci a cose, condizioni e rapporti personali. Non ci addoloreremo quando cesseranno di essere e non proveremo riluttanza nel compiere i nostri doveri personali. Un simile comportamento ci permetterà di avere pace mentale e di vivere in modo realistico.
- 2) Proveniamo da dimensioni profonde per avere esperienze in questo mondo e crescere verso la maturità emotiva e spirituale. Mentre impariamo a vivere in modo efficace, dovremmo fare anche del nostro meglio per essere illuminati spiritualmente in questa incarnazione. Pensare che non lasceremo mai questa terra è un errore, come è un errore pensare anche che le condizioni mondane, per quanto piacevoli possano essere, siano in grado di darci sicurezza o soddisfazione permanente al livello dell'anima. Non dobbiamo aspettare di andare nelle dimensioni astrali o causali per esaminare le realtà più elevate e comprenderle.

L'essere informati su nuove idee che non si capiscono o si considerano spiacevoli può suscitare reazioni diverse. Una persona che non è ancora spiritualmente cosciente o che è soddisfatta dalle circostanze che sta vivendo può voler evitare di pensarci, rifiutarle completamente, razionalizzarle, difendere le proprie opinioni personali, oppure essere confusa. Le persone curiose e dotate di autostima amano acquisire informazioni accurate che permettono loro di comprendere pienamente i processi della vita, specialmente se tali

¹ Che cosa saremo in grado di fare.

informazioni donano conoscenza sulle realtà più elevate.

La Realizzazione del Sé

realizzazione: esperienza reale unita a conoscenza accurata.

Il Sé da realizzare è l'essenza pura dell'essere. E' la nostra natura vera e permanente, poiché ognuno di noi è un'unità immortale dell'aspetto puro e cosciente dell'unica Realtà. Le persone inconsapevoli della loro vera natura sono propense ad identificarsi con gli stati modificati di mente e coscienza e con opinioni, idee e punti di vista di altri che, anch'essi, hanno la stessa mancanza di consapevolezza.

Alcune persone credono che ogni essere sia destinato a morire e a cessare di esistere e pensano che anche loro faranno la stessa fine. Altre persone immaginano una gran varietà di divinità, storie diverse sulla creazione e condizioni di vita dopo la morte. Molte si sforzano di conformarsi a dottrine religiose tradizionali, teorie metafisiche o regimi di pratica spirituale, sperando di aver fatto la scelta giusta anche se non sono soddisfatte completamente al livello dell'anima e non hanno sperimentato una crescita spirituale evidente.

Se non conosciamo il Sé, è perché non siamo ancora in grado di discernere la differenza tra la nostra essenza pura e cosciente e gli stati modificati di mente e coscienza che ci annebbiano la consapevolezza e oscurano la percezione della verità.

Esistono molti modi per risolvere una volta per tutte il problema del senso errato di identità e per ristabilire la nostra coscienza nella sua completezza pura e originale:

- ⌘ Possiamo utilizzare le capacità di intelligenza discriminante e intuizione per conoscere la verità, migliorandole.
- ⌘ Possiamo praticare la meditazione supercosciente per distaccare la consapevolezza dagli stati mentali modificati e permettere la sperimentazione della pura coscienza-esistenza-essere.
- ⌘ Le forze spirituali dormienti possono essere risvegliate grazie ad uno stile di vita olistico e un'aspirazione sostenuta ad essere spiritualmente illuminati. Questo può condurre allo svelarsi spontaneo della conoscenza innata del Sé.
- ⌘ Lo studio paziente delle realtà metafisiche più elevate può ricordarci ciò che è vero e donarci conoscenza affidabile e guida utile.
- ⌘ La rimembranza costante della nostra vera natura e della relazione che abbiamo con l'infinito può accelerare la crescita spirituale.

Per avere risultati che migliorano la vita è utile essere decisi e risoluti ad essere spiritualmente illuminati.

Di tanto in tanto chiediti:

Sono sempre deciso e risoluto sul percorso spirituale?

Se la risposta è *sì*, continua ad andare avanti. Se è *no*, scopri che cosa hai bisogno di fare per crescere spiritualmente e fallo. Sforzati di rimuovere o trascendere tutte le limitazioni e di distaccare la tua consapevolezza dalle condizioni fisiche e psicologiche che la limitano e

oscurano la percezione della verità.

E' possibile dover superare alcune condizioni di natura fisica come problemi nutritivi, salute cagionevole, predisposizioni genetiche, problemi neurologici, sistema nervoso danneggiato o non sufficientemente sviluppato, disabilità fisiche, risorse materiali insufficienti, circostanze di vita spiacevoli, relazioni personali incompatibili, oppure condizioni ambientali disagiati. Le condizioni limitanti di natura psicologica possono invece includere nevrosi, psicosi, cambiamenti dell'umore, sindromi bipolari, depressione, dipendenze, sentimenti debilitanti di solitudine, mancanza di speranze, senso di inadeguatezza, egotismo, gelosia, invidia, risentimento, senso di colpa o di vergogna, forti attaccamenti o repulsioni, influenze subcoscienti problematiche, traumi (dovuti a ferimenti di natura fisica o abusi), povertà estrema, minacce al benessere e resistenza all'apprendimento e al cambiamento.

Affinché si possano manifestare trasformazione psicologica e crescita spirituale, è spesso necessario acquisire conoscenza utile, abilità e fare cambiamenti costruttivi in atteggiamenti mentali, umori, stati di coscienza e comportamenti.

Anche una persona che non ha interesse nella spiritualità può sperimentare un risveglio spirituale improvviso; parziale o più rivelante. E' anche possibile che quando una persona ha realizzato gran parte dei suoi desideri, ha compiuto la maggior parte dei suoi doveri ed è più anziana o stanca, possa avere una mente così in pace da far sì che la consapevolezza del Sé possa emergere in modo naturale.

Tutte le unità dell'unica Realtà prima o poi saranno spiritualmente illuminate.

Realizzazione di Dio

La storia precisa della (relativamente recente) parola europea "Dio" non è conosciuta. Questo termine non era in uso nei manoscritti delle scritture giudaico-cristiane che erano scritte in ebraico, aramaico, greco o latino. Alcuni ricercatori moderni pensano che possa derivare dal termine sanscrito *hu*: "chiamare, invocare o implorare" (una divinità, un essere superiore, un'intelligenza o un potere).

Tra i seguaci delle varie religioni si utilizzano diversi termini per riferirsi alla divinità o ad una realtà suprema, come ad esempio "Lui, Lei, Padre, Madre, Signore, Dio o Spirito". Alcuni cercatori moderni della verità utilizzano i termini Verità, Amore, Mente e Principio.

Le parole rappresentano tentativi di definire ciò che è senza nome, senza forma e oltre le capacità della mente di immaginare con accuratezza. Le persone che non sono in grado di esplorare le realtà più elevate o che non desiderano farlo, che sono insicure o emotivamente immature, possono pensare all'unica Realtà come ad un essere benevolo aventi caratteristiche umane che ama ricevere preghiere, richieste di aiuto, essere adulato o adorato. Qualche migliaio di anni fa in alcune culture si adoravano come divinità una varietà di forze e processi della natura con inni, preghiere e rituali. Si offrivano loro granaglie, altre offerte o cadaveri di animali uccisi bruciati con il fuoco per rilasciare i loro elementi nell'atmosfera con lo scopo di compiacere gli Dei o le forze cosmiche e invitare entrambi a fornire aiuto per imprese o per il benessere di singoli o gruppi. In alcune culture si uccidevano persone come offerte sacrificali a divinità immaginarie.

L'idea che la morte o la sofferenza possano compiacere Dio è preservata e ampiamente

promulgata nella dottrina cristiana: si afferma infatti che la crocifissione di Gesù faccia ammenda per i peccati e gli errori degli altri. Come se non bastasse, c'è anche la macchia del peccato originale che, si afferma, fu commesso dalla mitica Eva - la prima donna creata da Dio nella storia del giardino dell'Eden - e trasmesso ad ogni essere umano al momento della nascita. Il fatto che nessun essere realmente intelligente possa credere a questa cosa come se fosse vera non ha impedito a milioni di persone di professarlo come una dichiarazione di fede.

Molti aspiranti spirituali che affermano il loro desiderio di risvegliarsi alla realizzazione del Sé e di Dio parlano e si comportano come se non sapessero di essere unità dell'aspetto puro e cosciente dell'unica Realtà. Essi affermano: "Voglio trovare Dio", "Spero che Dio verrà da me", "Dio mi sta mettendo alla prova per insegnarmi una lezione". Quando qualcuno muore dicono: "E' andato in un posto migliore", anche se non sanno nulla di che cosa sperimentino le anime quando lasciano questo mondo.

Quando ero giovane frequentavo una chiesa cristiana tradizionale con i miei genitori, i miei fratelli e le mie sorelle. Notai ben presto che venivano insegnate dottrine inconsistenti. Una domenica mattina il ministro annunciò che un membro della congregazione era mancato qualche giorno prima e disse che in quel momento era insieme a Gesù. Dopo qualche settimana disse che i buoni cristiani quando muoiono dormono fino al giorno del giudizio e, a quel punto, risorgono e hanno un corpo glorificato. Tutti i peccatori non redenti e gli infedeli sono condannati a sofferenza eterna o a morte perenne.

Benché possa essere facile per i cercatori della verità che hanno superato le opinioni e le pratiche tradizionali provare divertimento quando qualcuno le menziona, possono comunque non essere consapevoli delle loro idee errate, dei comportamenti inappropriati che tengono o delle azioni inutili che compiono. Non è raro che una persona che inizia ad indagare sulle realtà più elevate e non è ancora discernente o focalizzata sia distratta da teorie filosofiche immature, sistemi metafisici esotici, promesse di illuminazione veloce, o da storie su angeli, spiriti guida, vite passate, gerarchie celesti e altri interessi poco realistici o attività che fanno perdere tempo.

Il *Dio* da realizzare è l'unica Realtà. Ogni cosa che ha un'essenza - una natura reale permanente - è un suo aspetto, una sua espressione o una sua manifestazione, non una realtà separata e differente.

Si possono mettere da parte più facilmente le idee e le opinioni errate che possiamo avere sull'essenza dell'essere e sull'unica Realtà sostituendole con i fatti. La maggior parte delle persone vuole essere in grado di credere in qualcosa. Se non sa in cosa credere, può essere propensa ad accettare le idee che altri gli presentano o che emergono spontaneamente nella mente.

Ciò che si impara da altri o che emerge nella mente può essere vero come può non esserlo; l'utilizzo capace delle nostre abilità di discernimento può permetterci di riconoscere la differenza.

Tre modi di acquisire conoscenza utile sono:

- 1) Percezione personale diretta o scoperta
- 2) Osservazione, esame e sperimentazione

3) Imparare da altri che sanno

Mentre aspiri a conoscere l'unica Realtà e i suoi processi, focalizzati in modo consistente sul vivere olistico, sul raggiungimento dei tuoi obiettivi di valore nel mondo e sull'essere realizzato nel Sé.

La conoscenza dell'unica Realtà e dei suoi processi si rivelerà da dentro di te.

Affermazione

Costantemente consapevole della mia vera natura e della relazione che ho con l'infinito, vivo in modo
intenzionale, appropriato, abile ed efficace.

La purezza radiante dell'essenza del mio essere mi illumina costantemente mente e coscienza ed è di
beneficio per tutto e tutti.



Traduzione a cura di Furio Sclano
Agosto 2012

Questo articolo vi è offerto gratuitamente dall'associazione Centro Kriya Yoga stella con lo scopo di divulgare la filosofia e la pratica del Kriya Yoga. L'opera di traduzione ha richiesto circa 4 ore di lavoro. Qualsiasi utilizzo da parte di terzi a fini commerciali è vietato e potrà essere perseguito.

Associazione Centro kriya Yoga Stella

Siamo il primo gruppo Italiano affiliato al Center for Spiritual Awareness. La nostra sede è a Stella San Martino, in provincia di Savona. Organizziamo incontri domenicali gratuiti di insegnamento e meditazione e seminari della durata di 3 o 4 giorni più volte l'anno in tutta Italia.

Siti web: www.kriyayoga.it – www.kriyayogastella.org

Mail: fsyukteswarji@yahoo.com – Tel. 3498335768 – 3476472325



Associazione centro kriya yoga Stella©