

Come avere pace mentale e ristabilire la coscienza nella sua completezza pura originale

Quando la tua mente è agitata o la consapevolezza è annebbiata e confusa, siediti in tranquillità e fai queste cose:

- Inala ed esala quattro o cinque volte per ridurre lo stress e rilassarti.
- Chiudi gli occhi. Distogli l'attenzione dalle preoccupazioni di tutti i giorni. Dirigila verso le regioni frontale e alta del cervello.
- Riconosci la tua natura divina innata e la relazione eterna che hai con l'infinito.
- Rimani fermo, fino a quando la tua mente non sarà calma e la tua consapevolezza chiara.
- Rimani vigile per un po' in quello stato pacifico di coscienza.

Mantieni calma interiore e chiarezza di consapevolezza quando ritorni alle tue attività normali. Penserai in modo razionale, sarai più attento a ciò che vedrai e farai e vivrai in modo più efficace.

Con i migliori auguri e benedizioni costanti.

Roy Eugene Davis



Risposta a domande sul sentiero spirituale

Di Roy Eugene Davis

Come si produce uno stato di coscienza dell'unità?

Uno stato simile non si produce. Si sperimenta spontaneamente, quando la propria consapevolezza non è modificata da influenze sensoriali e mentali. La nostra consapevolezza riflette alla mente e a noi stessi ciò che è presente da percepire. Quando disconnettiamo i sensi dalle condizioni esterne e la mente è completamente calma, la nostra essenza luminosa dell'essere si può riflettere perfettamente nella nostra consapevolezza. A quel punto siamo realizzati nel Sé. La realizzazione del Sé può essere parziale, quando è parzialmente mescolata con l'originarsi sottile di pensieri ed emozioni. Quando le emozioni sono passive e i pensieri cessano, la realizzazione del Sé è pura. Anche in quel momento, dopo essere stati in uno stato di conoscenza del Sé, possiamo identificarci ancora con pensieri, sentimenti e caratteristiche della personalità. Il ricordo di essere stati realizzati nel Sé rimane impresso nella mente. Uno o più episodi di realizzazione del Sé raramente culminano nella purificazione completa della mente. Ciò di cui si necessita è l'esperienza supercosciente pura e ripetuta. Quando si è in grado di conoscere il Sé, mentre si è impegnati nelle attività di tutti i giorni, le influenze supercoscienti continuano ad indebolire e neutralizzare le influenze subcoscienti radicate e problematiche. La conoscenza delle realtà più elevate sostituisce le idee errate. Alla fine, il piano mentale si illumina e si è liberi, ossia emancipati permanentemente da tutte le condizioni che precedentemente limitavano e annebbiavano la coscienza. Quest'ultimo è lo stadio finale della crescita spirituale autentica che culmina nell'esistenza eterna e gioiosa.

Quando si contemplan in modo meditativo le realtà superiori, è utile farlo con devozione?

Sì. Avere devozione pura significa dare attenzione totale ad un oggetto di contemplazione meditativa che culmina nell'identificazione con lo stesso, piuttosto di avere con esso un coinvolgimento a livello emotivo. Pregare a Dio, fare rituali e cantare in modo devozionale sono atti esteriori di devozione che possono essere utili per alcuni devoti, se questi ultimi sono intenzionati a calmare la mente e a migliorare la propria concentrazione come preparazione per la meditazione contemplativa. Le pratiche devozionali che producono solo umori piacevoli non illuminano mente e coscienza.

Non mi riesce facilmente di sperimentare uno stato chiaro di consapevolezza del Sé. Esiste una via più veloce per realizzare la mia vera natura?

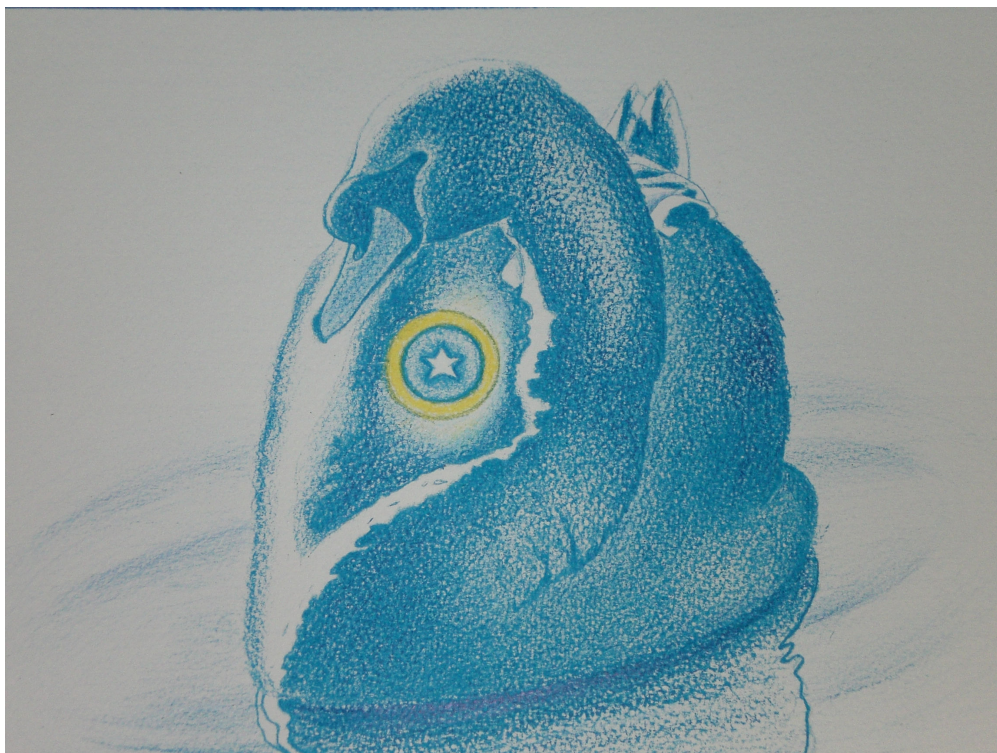
Rimani il più possibile vigile ed attento. Distogli gentilmente la tua attenzione da pensieri ed emozioni. Osserva gli spazi tra un pensiero e l'altro. Focalizzati sull'essere consapevole della tua essenza dell'essere pura e cosciente.

Quando penso a Dio, a causa di ciò che ho imparato in passato riguardo la religione, tendo a pensarlo come una persona cosmica. Mi è stato insegnato anche di avere un'anima e non di esserlo. Queste idee, a volte, mi causano confusione mentale. Che cosa posso fare?

Puoi sostituire le idee impresse profondamente nel livello subconscio della mente con la conoscenza accurata. Quando la tua comprensione di ciò che Dio e te stesso siete migliorerà, ti sarà più semplice evitare di essere influenzato dalle idee errate che si originano nella mente. Con il tempo, grazie allo studio metafisico ed alle pratiche spirituali, la tua comprensione dei fatti della vita sarà permanente e perfetta. Fino a quel momento, relazionati all'infinito nel modo che ritieni migliore per te, mentre *sai* di essere una creatura spirituale immortale. Non prendertela con le persone che ti hanno dato informazioni non accurate in passato e non discutere con altre che hanno punti di vista religiosi o filosofici diversi dal tuo.



Traduzione di Furio Sclano
Maggio 2008



Il simbolo del ns. gruppo – disegno di Viviana Avellino