

Come manifestare ed esprimere liberamente le tue qualità divine innate

Di Roy Eugene Davis

(tratto da "Studies in Truth – Gennaio 2010 ")

Alcune delle tue qualità divine innate sono gioia, serenità, capacità eccezionali di percezione, abilità creative straordinarie, conoscenza della tua natura spirituale e della relazione eterna che hai con la Realtà immutabile definita comunemente "Dio". Manifestare queste qualità ti permetterà di vivere in modo efficace in quest'incarnazione e ti darà il potere di essere permanentemente libero, quando te ne andrai da questo mondo.

Esamina la vita che vivi adesso:

- Sei soddisfatto di come vivi? Sei contento delle esperienze che hai e hai avuto in passato?
- Sei sempre intenzionale, realista e produttivo? Permetti a umori mutevoli, pensieri irrazionali o comportamenti agitati di determinare le circostanze che vivi?
- La tua crescita spirituale è rapida e progressiva?
- Quanti anni hai ancora da vivere in questa incarnazione?
- Che cosa stai facendo per permettere alle tue qualità divine innate di manifestarsi prima possibile?

Esamina pensieri, sentimenti, comportamenti, relazioni personali e circostanze. Se hai bisogno di essere più razionale, sii emotivamente stabile, comportati in modo più appropriato, agisci in maniera più efficace e fai ciò che devi. Se le tue relazioni personali o le circostanze che vivi non sono soddisfacenti, miglioralo.

Riconosci di essere una creatura spirituale immortale

Se la Realtà denominata "Dio" avesse un inizio o una fine, non sarebbe reale (immutabile e permanente). Poiché è immutabile e permanente, anche le anime (unità individualizzate della stessa Realtà) esisteranno per sempre. Sapendo questo, dovresti essere in condizione di discernere con maggior facilità la differenza tra la tua vera natura e le caratteristiche fisiche e psicologiche non permanenti. Non cercare di "diventare" una creatura spirituale. Aspira ad essere completamente sveglio. Migliora le tue capacità intellettuali ed intuitive. Rimuovi le circostanze che interferiscono con i tuoi sforzi di percepire accuratamente la verità ed elevati oltre gli stessi.

Affermazione

So di essere una creatura spirituale immortale

Decidi con fermezza di essere pienamente realizzato nel Sé

Ogni persona nel corso del tempo sperimenterà il risveglio alla realizzazione del Sé. Desiderare di essere sveglio e acquisire la conoscenza su cosa fare per esserlo permette alla realizzazione del Sé di emergere in modo più veloce. Desiderare di essere sveglio, senza fare niente per permettere alla conoscenza innata del Sé di emergere non produrrà i risultati desiderati. Ciò di cui si ha bisogno è una dedizione totale, dimostrata da azioni intenzionali basate sulla conoscenza.

Affermazione

Sarò realizzato completamente nel Sé in questa incarnazione

Acquisisci conoscenza accurata sulla tua vera natura

E' possibile acquisire conoscenza accurata sulla tua vera natura:

- *Mettendo da parte* le idee errate. Poiché i tuoi stati mentali e le caratteristiche della personalità sono mutevoli, puoi sapere che non rappresentano in modo veritiero ciò che sei. Poiché il tuo corpo non durerà per sempre, non è ciò che sei. Sei l'osservatore immutabile delle condizioni oggettive.
- *Informandosi* da chi ha conoscenza accurata delle realtà spirituali ed esaminando con cura ciò che si apprende, fino all'emergere della conoscenza innata.
- *Sperimentando* una rivelazione spontanea improvvisa. Può avvenire quando si medita o in qualsiasi altro momento.

Dovresti esaminare e verificare l'autenticità della conoscenza rivelata spontaneamente (parziale o totale) della tua vera natura e delle realtà più elevate. Una delle indicazioni di questa autenticità è il fatto che tali percezioni migliorano la vita e permettono a chi le sperimenta di essere maggiormente cosciente a livello cosmico, ossia di vedere più facilmente la vita come un insieme completo, piuttosto di osservare semplicemente i diversi aspetti della stessa. Quanto la tua conoscenza del Sé emergerà spontaneamente, saprai che un'unica Realtà si esprime in (e come) ogni cosa che esiste.

Affermazione

Mettendo da parte idee ed opinioni errate, desidero conoscere solo la verità pura sulla mia vera natura e la relazione eterna che ho con l'infinito.

Medita ogni giorno

La pratica giornaliera della meditazione migliorerà le tue capacità di concentrazione, ti purificherà il livello subconscio della mente, svilupperà le capacità del tuo cervello di processare la supercoscienza e manifesterà progressivamente le tue qualità divine innate. Mantieni la tua routine di pratica della meditazione al top della lista delle cose importanti da fare tutti i giorni. Medita il mattino presto, prima di dirigere l'attenzione verso i tuoi doveri, o in qualche altro momento che consideri più adatto. Se hai una routine meditativa che ti permette di entrare nella supercoscienza, continua ad usarla. Se non hai ancora una routine che ti permette di meditare a livello supercosciente, oppure sei un principiante della meditazione, la seguente routine sarà utile:

- 1) Prega per invitare l'assistenza divina, oppure riconosci semplicemente la tua natura di creatura spirituale e l'unità che hai con l'infinito. Con gli occhi chiusi, dirigi l'attenzione nel punto in mezzo alle sopracciglia, nella regione frontale del cervello. Osserva quel punto, focalizzando lo sguardo anche leggermente oltre esso.
- 2) Se la meditazione fluisce facilmente, fai in modo che il tuo bisogno innato di essere spiritualmente cosciente ti determini esperienze e percezioni.
- 3) Se la meditazione non fluisce facilmente, puoi utilizzare una parola (mantra) per focalizzare l'attenzione. Inala contando mentalmente fino a 7, trattieni il respiro per circa sette secondi ed esala sempre per sette secondi. Ripeti questa procedura quattro o cinque volte, dopodiché inala, esala e inizia a respirare normalmente. Osserva il fluire del respiro e canta mentalmente "so" con l'inalazione e "ham" (pronuncia "Am") con l'esalazione. Puoi anche essere consapevole del significato di questo mantra sanscrito: *so* (io sono) *ham* (pura coscienza). Se non ti è familiare il mantra sanscrito, utilizza solo "io sono pura coscienza, Om, Dio o qualsiasi altra parola che preferisci.
- 4) Continua fino a quando l'attenzione non sarà assorbita nel processo. Nota quando il respiro diventa più lento e meno forzato, quando la tua mente è calma e la consapevolezza è più chiara. A quel punto smetti di utilizzare il mantra e rimani per un po' in quel calmo stato di consapevolezza chiara.
- 5) Subito prima di concludere la sessione di pratica, riconosci silenziosamente tutti nell'universo e oltre esso. Proietta mentalmente a tutti pensieri e sentimenti di volontà positiva.

Pratica questa forma di meditazione per almeno venti minuti al giorno con lo scopo di sperimentare rilassamento profondo e risultati soddisfacenti. Lascia che i risultati della pratica attenta emergano con naturalezza. Gli effetti benefici della meditazione continuano a manifestarsi anche dopo la sessione di pratica, perché le influenze supercoscienti si mescolano con i processi mentali e fisiologici.

Affermazione

Seguo fedelmente una routine giornaliera di meditazione che mi chiarisce la consapevolezza e illumina la mia coscienza.

Persisti senza deviare fino a quando non sarai realizzato nel Sé e in Dio

Le ultime parole di istruzione che il mio guru mi rivolse furono: "non permettere alla tua mente di essere disturbata da ciò che gli altri dicono o fanno. Non guardare indietro, non guardare a destra o a sinistra. Vai avanti diritto verso l'obiettivo (la realizzazione del Sé) e arriva fino alla fine in questa incarnazione! Puoi farlo".

Adesso "ascoltami" mentre sto dicendo a te la stessa cosa.

Traduzione a cura di Furio Sclano

fsyukteswarji@yahoo.com

Riproduzione vietata senza autorizzazione del Traduttore