

Che cosa potete fare adesso per risvegliarvi velocemente alla completa realizzazione del Sé e di Dio nell'attuale incarnazione

Di Roy Eugene Davis

(da "Truth Journal" – aprile/giugno 2007)



Fare: compiere o eseguire. Compiere diligentemente gli atti necessari per raggiungere uno scopo prefissato.

Velocemente: che succede in breve tempo.

Risvegliarsi: diventare consapevoli.

Completa: totale

Realizzazione: esperienza diretta con conoscenza accurata.

Attuale: che esiste al tempo presente e progredisce.

Incarnazione: intervallo nel quale si è identificati in un corpo fisico.

Il Sé (l'identità permanente di ognuno di voi) da realizzare è la vostra essenza dell'essere pura e cosciente. Ciò al quale ci si riferisce comunemente come a Dio, è l'unica Realtà onnipervadente, della quale siamo unità individualizzate. Poichè siete unità di un'unica Realtà, nel punto più profondo del vostro essere avete tutta la conoscenza di essa e dei suoi processi. Mentre vi risvegliate velocemente o progressivamente alla verità di ciò che siete, tutte le vostre capacità e qualità di percepire ed esprimervi, insieme alla conoscenza dell'unica Realtà, saranno svelate e rivelate in modo spontaneo.

Il risveglio sarà lento o veloce in base al vostro sforzo concentrato di essere realizzati nel Sé e in Dio. Se l'aspirazione è moderata e gli sforzi sono incostanti o maldiretti, il progresso è lento. Se l'aspirazione è sostenuta, si scelgono saggiamente gli sforzi e li si applica nella vita in modo consistente ed efficace, il progresso è rapido. Avete dentro di voi il potenziale di compiere il vostro destino spirituale, mentre siete in questo mondo. Evitate di pensare di non avere la capacità di farlo e non considerate le faccende del mondo più importanti della vostra crescita spirituale.

Se desiderate essere spiritualmente svegli prima possibile, fate le seguenti cose:

- Abbiate la ferma risoluzione di essere realizzati nel Sé e in Dio in quest'incarnazione e fate immediatamente seguire a tale risoluzione azioni decise, scelte in modo saggio.
- Acquisite una comprensione esauriente della vostra essenza dell'essere e della realtà di Dio. Non siete mente, personalità, errato senso del (piccolo) sé o corpo fisico. Voi siete gli osservatori, ossia chi contempla e conosce ciò che osserva. Mettete da parte le precedenti credenze errate su Dio.
- Imparate cosa dovete fare per elevarvi sopra gli stati ordinari e modificati di mente e coscienza. Lo studio intuitivo di ciò che le persone illuminate insegnano e hanno insegnato, vi sarà proficuo. Quando esaminate ciò che leggete, riconoscete ciò che può esservi utile per i vostri scopi. Applicare nella vita ciò che imparate per testarne l'utilità e acquisite maggior conoscenza attraverso l'esperienza. Scegliete di sapere che cosa sia realmente vero, anziché di essere soddisfatti dal mero credere.
- Procedete abilmente con tutte le conoscenze che avete. Imparerete presto a vivere in modo efficace e a nutrire la vostra crescita spirituale.

Il risveglio alla realizzazione del Sé e di Dio non è un processo che possiamo causare con i nostri sforzi, ma avviene in modo naturale, quando rimuoviamo le condizioni fisiche e psicologiche che interferiscono. Quando lasciamo che il nostro bisogno innato di risveglio sia influente, la crescita spirituale sarà spontanea e senza sforzo. Gli sforzi di "causare" la realizzazione del Sé possono solo produrre effetti illusori creati da noi stessi, invece di realizzazioni autentiche che liberano l'anima. Vi è *autentica* realizzazione del Sé, quando la consapevolezza è completamente ristabilita nella sua pura completezza originale. Quando si manifesta questo potere redentore, aumentano le capacità di percezione intellettuale ed intuitiva e le vostre abilità funzionali vi permetteranno di raggiungere più facilmente i vostri scopi. Il risveglio spirituale è sempre psicologicamente trasformante. Quando si manifesta, i pensieri sono razionali, le influenze subcoscienti (che in precedenza erano problematiche) sono indebolite e neutralizzate, si mantiene facilmente il benessere fisico, si rallentano i processi biologici dell'invecchiamento, si raffina il sistema nervoso e le capacità del cervello (attraverso il quale si processa la coscienza) diventano più sviluppate. E' inoltre facile e naturale essere energici, entusiasti, ottimisti e creativamente espressivi.

Le anime sono prodotte all'interno dell'unica Realtà dalla mescolanza della sua purezza con la sua vibrazione proiettata (Om) del potere cosmico. Quando le anime si identificano con i fenomeni esterni, la consapevolezza della loro natura pura e cosciente diventa annebbiata ed sono propense ad essere ulteriormente coinvolte con le sostanze materiali e i processi della natura. Illuse in quel modo (non sapendo che la loro essenza dell'essere è pura), vagabondano nel tempo e nello spazio, fino a quando il loro bisogno innato di essere pienamente sveglie inizia a superare l'influenza dell'inerzia che relega la loro consapevolezza in un senso errato di individualità indipendente. Arrivate a quel punto, le anime iniziano a desiderare di essere ristabilite nella libertà della conoscenza del Sé e possono imparare come permettere che ciò avvenga.

Un ostacolo comune alla crescita spirituale per molti, consiste nella loro tendenza ad identificarsi con il senso errato di individualità indipendente e con le caratteristiche della personalità. Con tale propensione, le persone si sforzano di mantenere gli stati modificati di mente e coscienza e di continuare a pensare in modo ordinario, sperando solamente di essere autorealizzate.

Andate nel punto più profondo del vostro essere

Durante i momenti di quieta riflessione, chiedetevi: com'era la mia natura in relazione all'infinito prima che mi identificassi con stati mentali condizionati e condizioni esterne? Che cosa sapevo, quando ero individualizzato come unità pura e cosciente all'interno dell'unica Realtà? Mentre ponderate obiettivamente su queste cose, avrete percezioni fugaci di ciò che eravate. Continuate a porvi queste domande, fino a quando la vostra conoscenza sarà chiara e permanente. A quel punto pensate, sentite e vivete da quella realizzazione dell'essere.

Il vero scopo della pratica spirituale (vita disciplinata, profondo studio metafisico, indagine nell'essenza dell'essere e nella realtà di Dio, vedere attraverso il senso illusorio di individualità indipendente) è di permettervi di rimuovere attenzione e consapevolezza dalle condizioni che vi limitano.

Perché la realizzazione del Sé e di Dio non si manifesta più comunemente e come evitare (o elevarsi sopra) le condizioni che interferiscono con la percezione diretta di ciò che è vero.

Per migliaia di anni, milioni persone si sono sforzate sinceramente di essere spiritualmente più coscienti e di avere una relazione soddisfacente con Dio. Hanno creduto in tante diverse forme della divinità, hanno sperato che un Messia le potesse liberare dalla loro condizione limitata, hanno offerto sacrifici e adorato Dio in diversi modi, hanno sperimentato sistemi vecchi e nuovi, hanno pregato e meditato. Nell'era attuale eppure, solo pochi tra tutti coloro che si sono sforzati di conoscere Dio hanno sperimentato un grado soddisfacente di crescita spirituale. Perché così tanti aspiranti spirituali non sono ancora realizzati nel Sé e in Dio? Alcuni di loro non sono consapevoli dell'abitudine che hanno di rimanere attaccati alle vie abituali di pensare

e comportarsi oppure, se lo sono, sono riluttanti nel fare i necessari cambiamenti. Alcune persone non hanno ancora acquisito una comprensione intellettuale della loro vera natura e della relazione che hanno con l'infinito, mentre altre non sono ancora sufficientemente disciplinate o attente nel seguire stili di vita completi e fare pratiche spirituali efficaci. Molti individui sono tenacemente attaccati a idee errate, stati emotivi di dipendenza o comportamenti analoghi. Altri ancora, infine, sono propensi ad essere mentalmente perversi, ossia hanno la tendenza di distorcere ciò che imparano con lo scopo di servire le loro inclinazioni egoiste. Quando siete consapevoli di atteggiamenti mentali e comportamenti che interferiscono con la crescita spirituale, assumetene di più costruttivi. Con la pratica, scoprirete di poter scegliere facilmente pensieri, stati di coscienza e comportamenti. Osservate il modo in cui rispondete agli eventi e a quello che altri dicono o fanno. Notate come siete istintivamente propensi ad adattare atteggiamenti mentali e comportamenti alle circostanze che prevalgono.

Quando siete da soli, siate serenamente centrati nell'anima. Non fate in modo che la vostra attenzione si diriga verso umori, problemi o ricordi spiacevoli. Nutrite pace mentale, stabilità emotiva e contentezza dell'anima quando siete da soli e in tutti gli altri momenti. Nel mezzo di attività e relazioni, sarete osservatori centrati nell'anima di eventi transitori e circostanze, che vivono liberamente nel mondo senza farne parte, liberamente funzionali e senza essere indebitamente influenzati dalle condizioni esterne.

Come calmare le influenze nascoste che causano agitazione mentale ed emotiva

Sotto la soglia della vostra consapevolezza cosciente esistono una varietà di impulsi che fanno sorgere onde di fluttuazioni e cambiamenti nella mente, che contribuiscono all'instabilità emotiva. Come piccoli vortici, questi movimenti stimolano (e fanno nascere) pensieri ed emozioni. Quando sono limitati e pacificati, pace mentale e stabilità emotiva prevalgono sia quando dormite, sia quando siete svegli. Quando meditate, poiché le loro influenze diminuiscono, siete maggiormente in grado di rimuovere l'attenzione dagli stati ordinari di mente e coscienza e di concentrarvi senza distrazione. Quando questi movimenti non esistono del tutto, la vostra conoscenza perfetta del Sé emerge senza sforzo nella consapevolezza cosciente.

Le influenze subliminali che contribuiscono all'agitazione e alla frammentazione della consapevolezza, possono essere limitate e pacificate non solo durante la meditazione. Nutrite pace della mente e stabilità emotiva in ogni momento; relionatevi con calma ad eventi e circostanze, evitate attività e coinvolgimenti personali che stimolano eccessivamente sensi ed emozioni. Siate attenti "nel momento". Vivete con un senso di scopo chiaramente definito. Concentrate la vostra attenzione solo sulle cose essenziali, lasciando stare o minimizzando ciò che non è necessario per il vostro benessere totale e per la crescita spirituale. Scoprite la differenza tra la vostra essenza dell'essere e ciò che osservate o sperimentate.

State costantemente scegliendo pensieri, comportamenti e circostanze. Come state pensando abitualmente in questo momento? Come vi state comportando? Quali sono le circostanze che prevalgono nella vostra vita? Decidete: volete vivere in modo compiacente come semplici esseri umani centrati in voi stessi, oppure desiderate essere realizzati nel Sé e in Dio? La scelta giusta dovrebbe essere facile da fare. Dietro pensieri ed emozioni, la vostra pura essenza dell'essere rimane sempre ciò che è: serena, gioiosa, completa e centrata nel Sé e in Dio. Invece di "cercare" di diventare illuminati, esaminate attraverso la contemplazione meditativa ciò che già siete, in quanto unità immortali dell'unica Realtà. Riconoscete la vostra vera natura. Permettete a qualità innate, capacità e poteri di percezione ed espressione di venire fuori e di manifestarsi.

Guide pratiche

Se avete bisogno di supporto o di incoraggiamento per rimanere focalizzati sul percorso del risveglio, leggete materiale informativo per nutrire la mente con idee positive. "Vedete" chiaramente voi stessi spiritualmente svegli. Credete fermamente di poter essere completamente svegli a livello spirituale e siate convinti che presto lo sarete. Ricordate a voi stessi che siete destinati a conoscere tutto ciò che c'è da conoscere circa la vostra relazione

con l'infinito. Acquisite informazioni valide circa i fatti della vita e su come risvegliarvi facilmente e velocemente dagli stati ordinari di mente e coscienza, per raggiungere quelli di supercoscienza, coscienza cosmica, realizzazione del Sé, di Dio e di illuminazione completa, che vi libera da ogni limitazione. Utilizzate la conoscenza che acquistate in modo saggio e abile, fino a quando non sarete in grado di sperimentare i risultati desiderati. Aspirate ad essere realizzati nel Sé e in Dio, mentre fate diligentemente le vostre pratiche spirituali e compiete i doveri giornalieri che avete. Siate pazienti, mentre imparate a meditare e sperimentate i cambiamenti psicologici che si manifestano durante il processo di risveglio spirituale. La pazienza è la capacità di sopportare con calma una situazione, quando questo si rende necessario. Imparate ad essere pazienti, rimanendo interiormente in pace indipendentemente dalle circostanze esteriori. Essere pazienti (aspettandosi ottimisticamente di avere le esperienze ideali che si desiderano) calmerà anche le influenze subliminali che – se si permette loro di essere influenti – possono causare agitazione emotiva, interferire con il pensiero razionale o con il compimento dei doveri, oppure suscitare sentimenti di ansia, incompetenza o tristezza.

L'illuminazione spirituale non è il risultato del riempimento della mente con concetti e idee filosofiche, del credere ad una dottrina religiosa o del compiere rituali. Essere spiritualmente illuminati significa avere saggezza spirituale, ossia comprensione completa e accurata di ciò che è vero, giusto e permanente. Il fondamento della pratica spirituale da imparare e utilizzare è la meditazione supercosciente. Sedersi in modo passivo, dirigere l'attenzione verso pensieri casuali o percezioni soggettive di fenomeni prodotte dalla mente e godere in modo compiacente di umori piacevoli, sono cose che non sono né trasformanti, né rivelanti la verità.

Quando meditate, siate intenzionali, ossia sforzatevi di trascendere gli stati ordinari di mente e coscienza. Espandete la consapevolezza oltre il corpo e la mente. Contemplate l'onnipresenza. Immaginate di essere liberi nello spazio illimitato e senza confini. Godete nella pura gioia dell'anima e della conoscenza del Sé. Avrete a quel punto importanti intuizioni. La conoscenza assoluta (pura) della vostra essenza dell'essere e della Realtà di Dio si rivelerà spontaneamente dalla parte interiore di voi stessi.



Un uomo che desidera sforzarsi per avere successo permanente, deve meditare ogni mattina e sera e, quando i raggi supercoscienti di pace e concentrazione irrompono nell'oscurità notturna dell'agitazione, deve concentrare questi raggi nel cervello e nella mente, bruciando i semi nascosti dei fallimenti passati e stimolando le tendenze del successo. *(Tratto da uno scritto di Swami Yogananda degli anni venti)*

Traduzione di Furio Sclano
Maggio 2007