

Come purificare la mente e permettere alla propria coscienza di illuminarsi

Di Roy Eugene Davis

Tratto da "Truth Journal" Giugno/Luglio 2009

Purificare: ripulire qualcosa da elementi o caratteristiche non desiderate.

Mente: la facoltà che processa le percezioni, conserva i ricordi e permette di pensare, ragionare, immaginare, fare scelte e prendere decisioni.

Permettere: lasciar fare o succedere qualcosa.

Coscienza: 1) essere cosciente 2) la totalità di consapevolezza, conoscenza, credenze, opinioni e sensitività. Nel punto più profondo dell'essenza dell'Essere sei un'unità immortale pura e cosciente dell'unica Realtà Suprema.

Illuminare: 1) definizione comune: fornire luce. 2) definizione metafisica: dare conoscenza, in particolar modo conoscenza percepita direttamente o sperimentata come rivelazione, piuttosto di essere acquisita attraverso studio o inferenza.

Se siamo tutti creature spirituali, perché non ci sono più persone realizzate nel Sé? *Risposta:* Gli stati modificati di mente e coscienza annebbiano e frammentano la consapevolezza delle persone, indeboliscono le loro capacità intellettuali e mentali e interferiscono con i tentativi sia di conoscere la verità su se stesse, sia di scoprire la relazione che hanno con l'infinito. Nelle pagine seguenti esamineremo questo problema ed impareremo a risolverlo una volta per tutte. Le condizioni che possono modificare mente e coscienza e annebbiare la consapevolezza includono i cambiamenti ordinari che avvengono nel corso delle esperienze di tutti i giorni unitamente a false credenze, disagi emotivi, condizionamenti subcoscienti ed inclinazioni subliminali (sotto la soglia della consapevolezza cosciente).

Cambiamenti ordinari che possono modificare mente e coscienza. Sono causati da pensieri irrazionali, percezioni errate, illusioni (credenze errate, allucinazioni o fantasie), sogni durante il sonno e altri stadi del sonno che si possono manifestare.

Credenze errate. Alcuni studenti della verità sorridono e si sentono superiori, quando sentono di persone che credono nelle influenze sataniche, in paradiso e inferno o in teorie della salvezza che non possono essere vere. Eppure essi possono avere credenze false come: bisogna lavorare per eliminare il karma attraverso una serie di incarnazioni; le esperienze di una persona sono quasi interamente determinate dalle influenze planetarie; gli angeli possono guidarli; una gerarchia di *maestri asceti* può istruirli telepaticamente; il loro guru (mentore spirituale) o qualche altro salvatore possono alleviare il loro disagio e liberare la loro coscienza. Queste persone non sanno che devono imparare ad essere responsabili per pensieri, sentimenti, comportamenti e nutrimento diligente della loro crescita spirituale. Il culmine della pratica spirituale intensa, compatibile con il temperamento psicologico di una persona e la sua capacità di praticare è lo *yoga*, ossia l'unificazione di attenzione e consapevolezza con l'essenza dell'Essere. La definizione di yoga intesa come "Unione con Dio", talvolta pubblicizzata, non è accurata, poiché implica che le anime sono separate dalla Realtà, fino a quando non si riuniscono ad essa. Le anime sono unite con la completezza di quella stessa Realtà, anche se non ne sono consapevoli. Il risveglio spirituale, che può essere lento o veloce, permette loro di conoscere il Sé e di liberarsi da condizioni che le limitano e causano loro problemi.

Disagio emotivo. E' indicato da conflitti mentali, confusione, paura irrazionale, ansia, preoccupazione eccessiva riguardo problemi egocentrici, atteggiamenti e comportamenti nevrotici o psicotici, disordini bipolari, depressione, apatia, ossessioni, compulsioni, dipendenze e altre condizioni. Se serve aiuto professionale per curare il disagio emotivo, bisognerebbe avvalersene. Se la causa sottostante è l'im maturità emotiva, gli aspiranti spirituali devono essere disposti a crescere verso la maturità emotiva; possono farlo essendo motivati in modo deciso e assumendosi la responsabilità di pensieri, sentimenti, comportamenti, esperienze e circostanze che producono o attirano grazie ad atteggiamenti mentali, stati di coscienza e azioni.

Condizionamenti subcoscienti. I ricordi di ciò che si è visto, sentito, udito, toccato, assaggiato, pensato e sperimentato sono impressi nel livello subconscio della mente. Ci danno un senso della storia e ci permettono di ragionare, riflettere e prendere delle decisioni. Si possono osservare i ricordi senza

coinvolgimento emotivo (il modo migliore per osservarli), oppure essi possono influenzare fortemente il modo in cui si pensa, sente e ci si comporta. Quando non controlliamo le risposte alle impressioni mentali, possiamo essere propensi a dire che "è il karma" che ci sta controllando o che "stiamo bruciando il karma". Ricordi di traumi, abusi, fallimenti o di altre esperienze spiacevoli che suscitano emozioni forti possono contribuire all'instabilità emotiva, a rendere difficile la concentrazione e a farci comportare in modo agitato o poco appropriato. Se sei disturbato emotivamente o mentalmente da ricordi di esperienze spiacevoli, sostituisci i pensieri problematici e i sentimenti negativi con pensieri positivi e sentimenti piacevoli. Le impressioni subcoscienti problematiche possono essere dormienti, avere una debole influenza e non causare problemi, essere operose e controllate, oppure pienamente attive e da controllare. Le impressioni dormienti che possono essere problematiche - se attivate - si possono indebolire e neutralizzare, coltivando atteggiamenti mentali di ottimismo, mantenendo stati chiari di coscienza e compiendo azioni costruttive. Quando tutti i tuoi pensieri, emozioni e comportamenti sono determinati, non sarai influenzato indebitamente dalle inclinazioni subcoscienti. Le impressioni con influenze deboli sono presto neutralizzate. Le impressioni attive alle quali si resiste si indeboliscono. Le influenze attive e problematiche devono essere affrontate, indebolite e neutralizzate. In qualità di creatura spirituale, puoi scegliere come pensare, sentire e comportarti.

Inclinazioni e tendenze subliminali. I bisogni agitati di essere diretti esteriormente e i desideri non soddisfatti attivano pensieri nella mente e fanno fluttuare (salire e scendere come onde) gli stati di coscienza. A quel punto l'attenzione propende a disperdersi e concentrarsi è difficile. Per evitare di essere indebitamente influenzati da inclinazioni e tendenze subliminali: 1) Acquisisci l'abitudine di essere vigile e intenzionale in ogni momento. 2) Medita giornalmente a livello supercosciente e impara a mantenere uno stato supercosciente dopo la meditazione. Mentre sei vigile e intenzionale, utilizza capacità intellettuali, buon senso ed intuizione per percepire in modo accurato ciò che osservi. Fai tutto questo specialmente per essere consapevole della tua vera natura in relazione a ciò che osservi e sperimenti. Quando inizi a meditare, ricorda che lo scopo di utilizzare una tecnica di meditazione (consapevolezza del respiro, mantra, ascolto di Om, preghiera, affermazione o la tecnica che usi) consiste nel calmare mente ed emozioni, focalizzare l'attenzione e chiarire la coscienza. Evita di rimanere coinvolto con le percezioni soggettive che puoi avere. Medita per sperimentare pura coscienza senza pensieri. Pratica con regolarità, fino a quando non sarai in grado di farlo facilmente. Molti aspiranti spirituali dimenticano di frequente la loro vera natura e il rapporto che hanno con l'infinito, perché sono distratti troppo facilmente da problemi personali, lavoro, doveri o altri problemi riguardanti la vita di tutti i giorni. La pratica quotidiana della meditazione supercosciente li aiuterà ad evitare il problema della dimenticanza del Sé e di Dio. Anche momenti occasionali di contemplazione tranquilla e l'utilizzo delle affermazioni possono essere utili, come ad esempio:

Sono una creatura spirituale immortale, eternamente Uno con l'infinito.

Penso in modo razionale, percepisco con chiarezza ciò che osservo e sperimento.

Compio azioni valide. La purezza radiante dell'essenza del mio essere mi illumina costantemente mente e coscienza.

Altre condizioni che possono modificare mente e coscienza sono: confusione mentale, relazioni personali non soddisfacenti, condizioni ambientali, stile di vita disorganizzato, mancanza di sonno, disagio fisico, malattia, livelli energetici bassi, deficienze a livello nutrizionale, costituzione mente-corpo squilibrata, stress e senso di mancanza di scopo. Pensa in modo razionale. Produci e attira relazioni personali armoniose e condizioni ambientali favorevoli. Segui un regime di vita, lavoro e attività olistico e produttivo. Dormi a sufficienza. Evita il disagio fisico e fai il necessario per avere buona salute e livelli alti di energia. Gestisci lo stress attraverso la calma mentale ed emotiva e la pratica della meditazione. Mangia una gran varietà di cibi nutrienti e mantieni equilibrata la tua costituzione mente-corpo. Vivi intenzionalmente con un senso chiaro dello scopo che desideri raggiungere. Evita di pensare di non dover seguire le questioni pratiche della vita, essenziali per il tuo benessere, perché sei impegnato su un sentiero spirituale. Sentii spesso il mio guru, Paramahansa Yogananda, affermare: "Vivi una vita equilibrata, mescolando a dovere praticità e spiritualità". Non pensare e comportarti come se il tuo completamento debba manifestarsi in un futuro lontano; impara ad essere completo dove sei adesso. La via per riuscirci consiste nel coltivare la crescita spirituale mentre segui i tuoi doveri mondani, senza abbandonare nulla di essenziale da fare.

Le tue esperienze passate sono storia personale. Le tue esperienze future saranno determinate dai tuoi atteggiamenti mentali attuali e da stati di coscienza, intenzioni e comportamenti correnti. Imparando ad essere pienamente cosciente ed efficacemente funzionale adesso, avrai la capacità di essere più pienamente cosciente e funzionale nel futuro vicino e lontano. Evita di attaccarti troppo a qualsiasi cosa di questo mondo o ad episodi ed esperienze transitori. La dimensione della natura e la tua vita sono in continuo cambiamento. Attaccarsi a ciò che si dissolve o cessa di essere culmina nel dolore mentale ed emotivo grazie a pensieri e sentimenti di delusione. Le opportunità di successo sono nel momento presente. Sii grato per la buona fortuna disponibile per te in questo momento e accettala con grazia.

Che l'esistenza umana ordinaria sia dolorosa è un fatto da accettare. Le persone che nascono, si muovono attraverso una serie di eventi per decenni e, alla fine, muoiono senza aver conosciuto la loro natura e la relazione che hanno con l'infinito, non sono consapevoli del perché sono qui. Quando le persone sono maggiormente coscienti, sono ispirate e motivate a raggiungere il loro destino spirituale, ossia quello di essere pienamente sveglie e libere, perché hanno visto oltre idee errate ed illusioni o perché le hanno trascese. Quando l'impulso di essere spiritualmente cosciente, innato in ogni anima, diventa più incalzante, l'aspirazione ad essere cosciente del Sé e di Dio diventa fervente a tal punto da far sì che disciplinare la mente, scegliere comportamenti costruttivi e acquisire conoscenza delle realtà più elevate sia semplice.

Quando mente e coscienza sono illuminate, si vedono direttamente la completezza della vita e i suoi processi ordinati per ciò che sono.

Traduzione di Furio Sclano
Maggio 2009

Risposta a domande sul sentiero spirituale

Di Roy Eugene Davis

Desidero avere una mente pura e una coscienza illuminata. I miei pensieri e le emozioni che provo sembrano fuori controllo e fanno in modo che io mi preoccupi continuamente o che diriga la mia attenzione verso interessi egocentrici.

Immaginare cosa significhi avere una mente pura e una coscienza illuminata può renderti più ricettivo per essere spiritualmente più sveglio. Contempla la tua vera natura che, nel punto più profondo dell'Essere, è pura coscienza assoluta. Mentre i pensieri si muovono nella tua mente come onde, osservali senza coinvolgimento emotivo. Coltiva anche la calma mentale ed emotiva.

Medito e prego tutti i giorni, eppure Dio non è ancora venuto da me. Non sto meditando o pregando nel modo giusto, o non sono degno di essere in comunione con Dio?

La Realtà definita comunemente Dio è sempre presente dove sei tu. Evita di pensare di non essere degno di sperimentare un senso di comunione con Dio. Pensare in quel modo sostiene l'idea falsa che Dio sia una persona cosmica che deve essere contento di te prima di farsi conoscere. Medita o prega, fino a quando non sarai in pace, quindi aspetta pazientemente nel silenzio. Elimina o trascendi i concetti che hai su Dio e sulla relazione che hai con Lui. Più utile di sentire il senso di una Presenza è sapere che cosa Dio è ed essere consapevole di dimorare sempre in Lui.

