

Come avere sempre pace mentale, essere spiritualmente coscienti e vivere in modo libero ed efficace

di Roy Eugene Davis

(Tratto da "Studies in Truth" - Novembre 2011)

Sarebbe comodo se avere sempre pace mentale, essere spiritualmente coscienti e vivere in modo libero ed efficace fosse possibile semplicemente desiderandolo in modo passivo, pronunciando un'affermazione, compiendo un rituale semplice o avendo qualcuno che prega per noi. Sappiamo attraverso l'osservazione e, forse, anche grazie alla nostra esperienza personale che serve qualcosa di più. Dobbiamo realmente *desiderare di possedere* quelle condizioni ideali ed essere *disponibili e in grado di assumere in modo permanente* (adottare e mantenere) atteggiamenti mentali, stati di coscienza e comportamenti che ci permetteranno di averle.

Le leggi universali¹ fisiche e mentali *sono affidabili*. Quando cooperiamo con esse, sperimentare risultati ideali è *cosa certa*. E' possibile osservare le leggi *fisiche* di causa ed effetto in modo semplice. Si possono conoscere le leggi *mentali* di causa ed effetto, invece, *osservando con attenzione* la relazione tra gli stati mentali abituali o intenzionali che si mantengono e le esperienze e circostanze che si vivono.

- Primo passo: *Scegli con decisione* di avere pace mentale, essere spiritualmente cosciente e vivere in modo libero ed efficace.
- Secondo passo: *Impara* a pensare in modo razionale, a nutrire la consapevolezza spirituale e a vivere in modo efficace.
- Terzo passo: *Utilizza saggiamente* ciò che hai imparato per testare il suo valore o la sua utilità e avere risultati positivi.

Fare con decisione ciò che è giusto per il nostro bene supremo

Benché cambiare comportamenti, stati mentali e di coscienza sia facile per alcune persone, per altre non lo è fino a quando non sono circostanze difficili a renderlo necessario. Come gli stati di coscienza possono influenzare atteggiamenti mentali e comportamenti, così questi ultimi possono influenzare gli stati mentali e di coscienza.

Se assumere atteggiamenti mentali positivi e stati di coscienza chiari ti è difficile, *parla in modo costruttivo e compi azioni altrettanto costruttive*, anche se non ti senti particolarmente ispirato o motivato. *Con la pratica diligente sarai presto in grado di farlo senza sforzo*.

Afferma con convinzione:

Scelgo con decisione di pensare sempre in modo costruttivo,
di nutrire stati di coscienza chiari e di vivere in modo libero ed efficace.

Imparare ciò che è necessario

Imparare da altri che già hanno la conoscenza e le abilità che hai bisogno di avere anche tu ti permetterà di integrare in modo armonioso i seguenti componenti (parti) della

¹ Le stesse ovunque

vita:

- **Spirituale:** Acquisisci **conoscenza accurata** della tua essenza (anima, vero Sé), dell'unica Realtà alla quale ci si riferisce comunemente come a Dio, dei processi della manifestazione cosmica e di come nutrire la crescita spirituale autentica fino a quando non sarai spiritualmente illuminato (leggi il mio libro: "libertà e consapevolezza, la conoscenza dell'assoluto" - Marco Valerio S.r.l. Editore). Pratica la meditazione supercosciente a cadenza giornaliera, fino a quando non sarai supercosciente mentre sei impegnato in attività e relazioni ordinarie.
- **Mentale:** "Allenati" a pensare in modo razionale. Pensa in modo ottimista, ossia **immagina che cos'è possibile per te fare e sperimentare o che cosa potrebbe esserlo**. Ricorda che la tua mente è un'unità della mente universale o cosmica che risponde ai tuoi stati mentali e a pensieri, desideri, bisogni, intenzioni e immaginazione.
- **Emotivo:** Sii emotivamente in pace nutrendo la contentezza del Sé (dell'anima) in ogni circostanza. Indipendentemente dagli eventi che si manifestano, **puoi scegliere** di essere emotivamente stabile discernendo la differenza che passa tra ciò che osservi e il tuo Sé in qualità di osservatore. Questo punto di vista non è lo stesso di quando si è semplicemente disinteressati. Ti permette di relazionarti in modo efficace ad eventi e circostanze senza che le stesse ti disturbino.
- **Fisico:** Impara a relazionarti in modo appropriato e a comunicare facilmente con gli altri. **Sii selettivo** nelle tue scelte degli amici o delle persone con le quali ti associ. Rispetta silenziosamente la natura divina innata di tutte le forme di vita. Coltiva e dimostra nonviolenza, onestà, verità e gentilezza. Evita di essere emotivamente dipendente, egoista, avido, arrogante, tendente a giudicare, manipolatore o mentalmente di vedute ristrette.
- **Ambientale:** Impara a relazionarti efficacemente alla dimensione fisica e a vivere in essa. **Nutri l'ambiente**. Evita di sprecare le risorse naturali. Ricicla carta, vetro, plastica, metalli e altre sostanze quando ti è possibile. Evita di immettere materiali tossici in aria, acqua o suolo. Mantieni pulito e ordinato il tuo ambiente di vita e di lavoro. Utilizza saggiamente le cose materiali, incluso il denaro, **senza avere sentimenti forti di attaccamento o repulsione**. Vedi te stesso come una creatura spirituale che vive in un universo spirituale. Affidati al tuo Sé e sii un attore responsabile nello spettacolo della vita.

Se non conosci nessuna persona competente che può insegnarti con parole o con l'esempio della sua vita leggi libri, ascolta registrazioni audio, guarda video o fai ricerche su internet. L'informazione corretta è disponibile ovunque; trovala.

Afferma con entusiasmo:

Sono sempre contento di acquisire conoscenza utile
e nuove abilità che mi permettono di vivere in modo libero ed efficace.

Utilizzare con saggezza ciò che si è imparato

Forse hai già conoscenza utile che ti permetterebbe di vivere in modo più efficace,

se la usassi. Utilizza saggiamente quella conoscenza, la conoscenza nuova e le abilità che acquisirai da ora in avanti.

Afferma con sicurezza:

Utilizzo sempre in modo saggio la conoscenza e le abilità
che ho già e quelle che sto acquisendo

Nota: Pronuncia a voce alta le affermazioni con intenzionalità chiara una, due o più volte, fino a quando non sperimenterai un cambiamento benefico evidente in atteggiamenti mentali, sentimenti e consapevolezza.

Si possono migliorare le capacità mentali ed intellettuali esercitandole, nello stesso modo in cui si può migliorare la salute fisica attraverso l'esercizio. Migliora le tue capacità di concentrazione rimanendo interessato all'osservazione e all'apprendimento. Migliora la capacità che hai di accedere a ricordi a breve e lungo termine rimanendo vigile e attento. Migliora le capacità del tuo cervello di processare percezioni, ricordi e coscienza attraverso la pratica della meditazione che ti chiarisce la consapevolezza.

Utilizza immaginazione, volontà e intenzione per controllare i tuoi stati mentali, emotivi e di coscienza. Evita di pensare, sentire o affermare di essere incompetente o senza speranza. **Pensa, senti e sii certo di avere successo in tutti i tuoi giusti sforzi.**

Afferma adesso:

Controllo i miei stati mentali, le mie emozioni e i miei stati di coscienza.
Penso, sento e so sempre di avere successo in tutti i miei sforzi.

Dimenticarsi abitualmente del Sé e di Dio² fa in modo che l'attenzione si mescoli con il senso errato di identità personale e con stati mentali, emotivi e condizioni mondane. **Supera l'abitudine debilitante della dimenticanza del Sé e di Dio attraverso lo studio metafisico diligente e la pratica quotidiana della meditazione supercosciente.** Negli altri momenti, ovunque tu sia e in ogni situazione, sii costantemente consapevole della tua vera natura e della relazione eterna che hai con l'infinito.

Vedi te stesso come un rappresentante incarnato dell'unica Realtà della quale sei un'unità perfetta pura e cosciente.

Riconosci la verità:

Sono una creatura spirituale immortale; un'unità perfetta pura e cosciente dell'unica Realtà

**Evita di pensare in modo passivo e di indulgere nelle fantasie.
Definisci in modo accurato ciò che vuoi raggiungere**

Tutti i tuoi giusti sforzi avranno successo più facilmente quando pensieri, umori e azioni saranno in accordo con i tuoi scopi di valore. Scrivi una lista di ciò che intendi raggiungere nella tua incarnazione attuale.

L'illuminazione spirituale deve essere la prima cosa. Scrivi gli altri scopi da raggiungere in ordine di importanza per te e per coloro che riceveranno beneficio quando quegli stessi scopi saranno raggiunti grazie ai tuoi pensieri e alle azioni che compierai.

² Ossia vivere in uno stato di consapevolezza ordinaria.

Scopi da raggiungere

1 Illuminazione spirituale

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

Dichiara con convinzione:

So che raggiungerò lo scopo principale della mia vita in quest'incarnazione



Paramahansa Yogananda