

# 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 universali<sup>1</sup> 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

---

<sup>1</sup> 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 Dio<sup>2</sup> 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.

---

<sup>2</sup> 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