

La scienza della realizzazione di Dio

Di Roy Eugene Davis

Scienza: osservazione disciplinata ed ordinata, identificazione, descrizione e indagine sperimentale dei fenomeni mondani o delle realtà elevate.

Realizzazione: comprensione accurata attraverso percezione diretta ed esperienza personale.

Riconoscere, comprendere e sperimentare realmente la realtà di Dio permette il raggiungimento degli scopi principali della vita. Se pensiamo che altri scopi siano più importanti o che debbano attirare maggiormente la nostra attenzione, siamo in errore. Possono sorgere due domande nella mente:

- 1) Se la realizzazione di Dio è davvero lo scopo principale della nostra vita, perché poche persone aspirano a raggiungerla?
- 2) Tra coloro che aspirano a raggiungerla, perché pochi ci riescono?

La maggior parte delle persone non aspira a raggiungere la realizzazione di Dio, perché dirige l'attenzione verso interessi egocentrici. Quando queste persone pensano a Dio, sono propense ad immaginare di avere un contatto con Lui come lo immaginano, piuttosto di sperimentare e conoscere la Sua Realtà. Tra coloro che aspirano a realizzare Dio, pochi sono in grado di elevarsi oltre gli stati condizionati di consapevolezza. Una difficoltà comune per chi non ha ancora imparato a pensare in modo razionale o la cui consapevolezza è ordinaria (identificata con stati mentali, emotivi e fisici e con le condizioni esterne) è l'incapacità di comprendere intellettualmente i fatti su Dio e sui processi della vita, anche quando può accedere a questo tipo di informazioni. Perché è così e come si possono rimuovere efficientemente questi ostacoli alla crescita spirituale (e tutti gli altri) sarà spiegato più avanti in questo articolo. Per chi è sinceramente dedicato alla realizzazione di Dio, una delle caratteristiche più importanti da coltivare è l'**aspirazione sostenuta** a risvegliarsi dagli stati ordinari di consapevolezza. Quando quest'aspirazione prevale, si è propensi ad acquisire le informazioni necessarie su come procedere ed entrare in un regime di studio ulteriore e applicazione pratica che culmineranno nel soddisfacimento del "**desiderio del cuore**". (Il "cuore" è l'essenza dell'essere che desidera ardentemente ristabilire la sua consapevolezza nella completezza).

La realtà di Dio

L'unico essere, vita e potere che definiamo "Dio" è senza origine e non cesserà mai di esistere. Il suo aspetto assoluto è la pura **Coscienza-esistenza** senza attributi. Il suo aspetto espressivo dotato di tre attributi (**Guna**) che coordinano le sue influenze manifeste è a volte definito come "**Grande anima**".

Le caratteristiche degli attributi costituenti che regolano le forze cosmiche:

- 1) Contribuiscono a luminosità e armonia
- 2) Sono influenti quando avvengono azioni trasformanti
- 3) Si manifestano sotto forma di inerzia

Possiamo osservare gli effetti di queste influenze nell'ambiente, nella nostra mente e nel corpo. Quando questi attributi sono in uno stato di equilibrio nella Grande anima, questo aspetto del Supremo è contenuto in se stesso. Quando succede diversamente, il potere della coscienza si espande come vibrazione: **Il verbo** (greco: Logos – Sanscrito: Om), causa e sostanza di tutto ciò che è manifesto nella dimensione della natura (ai meditanti si consiglia di contemplare il significato e l'origine della vibrazione del potere della coscienza, di ascoltare la vibrazione e di immergersi in essa).

La vibrazione del potere della coscienza, influenzata dall'inerzia, produce un piano unificato primordiale di tempo, spazio e forze cosmiche dal quale si proietta l'universo materiale. I processi dell'universo sono regolati dai tre attributi dell'aspetto espressivo della coscienza (denominati appunto "guna"). **La materia** (sottile e grossolana) **emerge dalla coscienza**.

Il primo stadio è un piano composto di forze elettriche e magnetiche: la dimensione causale attraverso la quale le forze vitali producono la dimensione astrale. Dalle dimensioni astrali e causali si produce la struttura atomica dell'universo materiale. (...) Benché l'universo esista, non è come la maggior parte delle persone lo percepisce. E' prodotto dall'interazione delle forze cosmiche emanate dal piano primordiale della natura. Se crediamo diversamente, è a causa della mancanza di conoscenza o dell'errata percezione dei fatti.

La nostra relazione con Dio

Negli insegnamenti metafisici, si definisce un'unità di Coscienza pura come il "vero Sé" di creature ed esseri umani. Le unità si individualizzano a seguito dell'interazione tra l'essenza divina e il piano della natura primordiale, entrambi i quali sono aspetti di un unico piano di Coscienza. Quando le unità di pura Coscienza si identificano con la natura primordiale al punto di dimenticare la loro vera natura e annebbiare la consapevolezza, assumono la definizione di "anime". Nel punto più profondo dell'essere il Sé è sempre perfetto e sereno, poiché conosce ciò che è, la sua relazione con Dio e il rapporto che ha con la natura. E' solo l'aspetto annebbiato della consapevolezza a dover essere ristabilito nella completezza. Si possono comprendere queste cose grazie all'indagine diligente e alla pratica attenta della meditazione supercosciente. Tutta la conoscenza dell'unico piano di Coscienza e dei suoi processi è già dentro di noi e si può rivelare spontaneamente quando la mente è calma e la consapevolezza è chiara. Quando le unità di pura Coscienza si coinvolgono ulteriormente con la materia, assumono delle "guaine" (o, se preferiamo, dei corpi) e utilizzano le facoltà di azione e percezione composte da sostanza materiale per rapportarsi al mondo fenomenico.

Le quattro caratteristiche di un'unità individualizzata di pura Coscienza sono:

- **Ego** (o senso illusorio di esistenza separata). Fa sì che l'anima si senta indipendente o separata dall'unico piano di Coscienza.
- **Capacità di "sentire"** o di essere consapevole delle sensazioni.
- **Mente**, che registra percezioni e processa informazioni. La mente particolarizzata è un'unità della mente cosmica che risponde a stati mentali, pensieri e desideri.
- **Intelligenza** (o capacità di discernimento). Quando l'intelligenza è purificata e altamente sviluppata, si è in grado di comprendere facilmente ciò che è vero e ciò che non lo è.

(...) Quando attenzione e consapevolezza di un'unità di pura coscienza si identificano fortemente con stati mentali e fenomeni oggettivi, le impressioni di impulsi, desideri, esperienze e reazioni emotive si accumulano nella mente sotto forma di ricordi e la condizionano. Se tali ricordi influenzano pensieri, sentimenti e comportamenti, si accumulano ulteriori ricordi in grado di essere influenti. Si crea in questo modo una condizione karmica che può causare effetti indesiderati in un futuro prossimo o lontano. Benché le impressioni subcoscienti siano registrate nella mente e non siano in grado di contaminare il vero Sé, quando lo stesso Sé sente e percepisce se stesso come un essere mente-corpo, le influenze subcoscienti possono essere influenti. Coltivando gli stati supercoscienti e osservando i ricordi senza reazione emotiva, si possono trascendere le impressioni mentali in grado di causare problemi, indebolirle e neutralizzarle. Arrivati a quel punto, i ricordi non saranno più in condizione di influenzare negativamente pensieri, sentimenti e comportamenti.

La via scientifica per realizzare il Sé e Dio

Immagina te stesso come uno scienziato spirituale, intento ad imparare, comprendere e sperimentare la tua vera natura e la realtà di Dio. Hai la capacità di farlo perché possiedi la conoscenza innata della Coscienza e dei suoi processi. Hai, inoltre, la possibilità di sviluppare e utilizzare poteri eccezionali di percezione. Se hai qualche dubbio circa la tua capacità di imparare o di essere realmente in possesso dell'abilità di raggiungere uno scopo simile, eliminalo.

Esaminiamo qualche parola chiave, comunemente utilizzata per definire il concetto di scienza:

- **Osservazione ordinata e disciplinata.** E' metodica e sistematica senza disturbo o interferenza. Pensiero e comportamento disciplinati uniti all'analisi intuitiva possono dare percezioni accurate. Questo è il modo nel quale si consiglia ai cercatori della verità di studiare la natura della coscienza e dei suoi processi. Ciò che si osserva deve essere **identificato**, ossia visto e conosciuto per ciò che realmente è. Ciò che si identifica deve essere **descritto** accuratamente. Se non si riesce a farlo, significa che non lo si è percepito perfettamente.
- **Indagine sperimentale** che rende possibile la verifica o la prova di ciò che si è osservato. Chi aspira a raggiungere la realizzazione di Dio deve entrare in un processo che culmini in: trasformazione psicologica, rimozione degli ostacoli fisici e mentali alla crescita spirituale, chiarimento e illuminazione della coscienza.

Per molti secoli e in diverse culture, i seguenti processi di trasformazione sono stati scoperti e testati dall'esperienza personale, provandosi efficaci:

- **La via del giusto vivere¹**. Razionalità, pensiero costruttivo, comportamento etico, vivere completo in maniera semplice, lavoro effettuato con abilità e ogni altra azione che nutre la maturità emotiva e l'applicazione delle nostre qualità divine danno una base stabile alle nostre vite e ci permettono di avere il pieno supporto della natura e della grazia di Dio. Vivendo in questo modo, si manifesterà spontaneamente una crescita spirituale ordinata e progressiva.
- **La via della conoscenza²**. Acquisire una comprensione accurata dei fatti della vita e vivere in maniera essenziale. La conoscenza inferiore della dimensione materiale è necessaria per vivere in modo efficace. La conoscenza superiore dell'unico piano di coscienza e dei suoi processi è liberante, poiché ci permette di essere realizzati nel Sé e in Dio. Acquisire più facilmente conoscenza elevata culmina nella saggezza. Utilizza la tua intelligenza discriminante per discernere chiaramente la differenza tra il vero Sé e gli stati ordinari e condizionati di consapevolezza. Sii consapevole del fatto che, in qualità di essere spirituale, sei superiore agli stati emotivi, fisici e mentali.
- **La via della devozione³**. Ardente attaccamento e lealtà, invece di sentimentalismo ed emotività. A cosa sei devoto? Sii devoto al giusto vivere e alla conoscenza della tua relazione con Dio. Quando preghi o mediti, sii completamente devoto al processo e all'ideale di sperimentare il culmine del processo stesso.
- **La via dell'attenta meditazione contemplativa⁴**. Si pratica ritirando l'attenzione da sensi, emozioni e stati mentali con lo scopo di manifestare stati supercoscienti e trascendenti. E' la via diretta alla realizzazione del Sé e di Dio. Affinché sia efficace, la pratica diligente della contemplazione meditativa dovrebbe essere supportata dal giusto vivere, dall'acquisizione di conoscenza utile (inferiore e superiore) e dalla devozione sostenuta verso gli ideali scelti.

I risultati liberanti del giusto sforzo

Quando il giusto sforzo basato sulla conoscenza è diligente, la mente diventa ordinata, le capacità intellettuali migliorano, le emozioni sono calme ed equilibrate, si mantiene facilmente la salute fisica ed emergono spontaneamente risorse di supporto, relazioni, eventi e circostanze. A livello più profondo, avvengono cambiamenti sottili in grado di svelare le qualità spirituali e risvegliarle.

- Le forze vitali, precedentemente dormienti, si risvegliano e si muovono verso l'alto raffinando cervello e sistema nervoso, rinforzando il sistema immunitario, indebolendo l'attaccamento dell'anima al corpo e permettendo al cercatore della verità di diventare consapevole del corpo astrale, delle sue caratteristiche e dei suoi processi.
- La mente si purifica e si illumina attraverso lo splendore del vero Sé. Scompaiono illusioni e percezioni errate. I condizionamenti subcoscienti distruttivi sono indeboliti e dissolti. La forza dell'anima che precedentemente li limitava è rilasciata.
- Migliorano le capacità intellettuali che permettono al praticante di comprendere la realtà della Coscienza, le categorie della manifestazione e i suoi processi.
- Si svela l'intuizione. La capacità dell'anima di sapere ogni cosa senza il supporto dei sensi permette la percezione diretta del vero Sé e della realtà di Dio.

Può essere utile, per un sincero cercatore della verità, essere assistito da un insegnante spiritualmente illuminato che si sia risvegliato attraverso gli stadi di crescita spirituale e sia in grado di dare conoscenza e incoraggiamento. Quando una persona simile non è disponibile, si dovrebbe acquisire conoscenza accurata da fonti affidabili e applicarla diligentemente. Questo approccio scientifico alla realizzazione di Dio è buono per tutti, poiché le procedure sono applicabili universalmente. (...) **Ciò che è di vitale importanza è la risoluzione personale a manifestare le qualità divine**, facendo in modo abile il necessario per conoscere in modo cosciente la nostra relazione con l'infinito ed essere così pienamente realizzati.

Esiste uno scopo fondamentale per le nostre vite. Per riconoscerlo dobbiamo comprendere da dove viene la vita e dove sta andando. Dobbiamo guardare oltre i nostri obiettivi immediati per concentrarci su ciò che vogliamo raggiungere e pensare al potenziale di sviluppo più elevato della vita. *Paramahansa Yogananda*

¹ Karma Yoga
² Jnana Yoga
³ Bhakti Yoga
⁴ Raja Yoga

La semplicità della scoperta di se stessi

Quando la nostra consapevolezza è fortemente identificata con gli stati mentali condizionati, si possono sperimentare sofferenza e infelicità (moderate, medie o intense).

L'unica soluzione permanente a questo problema consiste nel nutrire la crescita spirituale fino a quando non si realizza l'illuminazione della coscienza. La causa principale della sofferenza umana e dell'infelicità è il senso illusorio di separazione tra il vero Sé e Dio. E' solo l'abitudine di identificarsi con stati emotivi, fisici e mentali che causa e sostiene l'illusione di esistenza separata. Quando correggiamo questo errore, sperimentiamo spontaneamente l'illuminazione. Essere illuminati significa sapere di essere creature spirituali e possedere la conoscenza accurata ed esauriente del piano infinito di coscienza e dei processi della vita. Quando presumiamo erroneamente che il nostro Sé puro e cosciente sia un'entità mortale mente-corpo, la nostra consapevolezza è ordinaria. Essa è contratta, limitata, frammentata e influenzata da condizionamenti subcoscienti, tendenze subliminali, inclinazioni, emozioni disturbate e reazioni emotive a pensieri, umori ed eventi esterni. E' solo nella superficie della nostra consapevolezza che esiste confusione. Al cuore del nostro essere siamo sereni, competenti e completi. Anche se le condizioni dolorose possono essere parzialmente alleviate in vari modi di carattere pratico, ridurre semplicemente lo sconforto senza scoprire e rimuovere le sue cause fa sì che si possano manifestare situazioni spiacevoli in futuro. **Non dobbiamo soffrire per "volontà di Dio", né questo è necessario per la crescita spirituale ed emotiva. Gli effetti hanno cause corrispondenti. Possiamo fare cose pratiche per rimuovere le cause striscianti della sofferenza, impegnandoci contemporaneamente in pratiche che accelerano la nostra crescita spirituale.**

La prima scelta positiva da fare è di essere ottimisti, nonostante le condizioni esistenti. Allegria e ottimismo ci permettono di essere ricettivi a nuove possibilità, danno energia a mente e corpo e rinforzano il sistema immunitario. Gli atteggiamenti mentali opposti limitano la consapevolezza e indeboliscono mente e corpo. Non abbiamo bisogno di una "ragione" per essere ottimisti. **Se siamo abitualmente pessimisti, ciò avviene perché scegliamo di drammatizzare questo stato mentale.** Se siamo propensi a biasimare gli altri o le circostanze per i nostri stati mentali ed emotivi, dobbiamo maturare emotivamente scegliendo di essere responsabili per pensieri, sentimenti e circostanze. Per liberare mente, forze vitali e per migliorare la tua vita, fai queste cose:

- **Scopri e rimuovi** le cause di eventuali disturbi fisici, mentre nutri salute e benessere. Una vita lunga e in salute, vissuta con coscienza intenzionalità, ti darà molte opportunità per raggiungere obiettivi importanti e crescere a livello spirituale.
- **Guarisci l'agitazione emotiva** nutrendo salute e benessere totali. Coltiva pace mentale e contentezza dell'anima. **Rifiuta di essere emotivamente disturbato dagli eventi transitori, dal comportamento degli altri o da ricordi spiacevoli.** Evita le preoccupazioni.
- **Sradica la confusione mentale** coltivando decisione e pensiero razionale. Medita regolarmente per ridurre lo stress, calmare la mente e chiarire la consapevolezza.
- **Controlla l'attenzione** attraverso il potere della volontà. Migliora la tua capacità di concentrazione e focalizza pensieri e azioni solo su questioni importanti. Controllo dell'attenzione, potere della volontà, concentrazione e creatività sono relazionati ai lobi frontali del cervello. Quando mediti e/o sei impegnato nella vita di tutti i giorni, mantieni la consapevolezza centrata in quella parte del cervello. Come già detto, **concentrati sulle cose importanti e non dare attenzione a quelle che non lo sono.** Riposa adeguatamente e scegli una dieta nutriente, preferibilmente vegetariana.
- **Assicurati relazioni di supporto** supportando gli altri e mantenendo nello stesso tempo la tua integrità. Sii sicuro di te stesso e **cerca di non essere insicuro e dipendente da altri.**
- **Elimina povertà e restrizioni** tenendo a mente che risorse necessarie, eventi fortunati e circostanze ideali **si manifesteranno armoniosamente secondo le tue capacità di essere ricettivo.** Sii grato per la buona fortuna che hai. Aiuta te stesso quanto puoi, contando sull'origine dalla quale tutto emerge.
- **Elimina le tendenze di dipendenza** e i condizionamenti subcoscienti che causano dolore, resistendo alle loro influenze, indebolendole e neutralizzandole con pensieri, azioni e sentimenti costruttivi. Non dire o pensare di essere vittima di influenze o circostanze sulle quali non hai controllo. Non dire o pensare che "il tuo karma" (condizionamenti subcoscienti e atteggiamenti mentali acquisiti) sia "brutto" o troppo forte da superare. Non dire o pensare che la tua vita sia determinata da aspetti planetari non amichevoli. Non sei

né debole, né senza speranza. **Il pieno potere di Dio è dentro di te al livello più profondo dell'essere.** Acquisisci la conoscenza di cui hai bisogno e utilizzala in modo efficace. Scegli di essere supercosciente, invece di lasciare che la tua consapevolezza sia dominata da stati subcoscienti e abitudini debilitanti. Quando la tua volontà di vivere e di prevalere sarà più forte della propensione ad essere passivo e semicosciente, ti sarà più semplice superare le condizioni che in precedenza erano restrittive ed elevarti al di sopra di esse.

- **Acquisisci intuizioni sulla tua vera natura** e sul rapporto che hai con l'infinito. Comprendi esaurientemente le leggi metafisiche e materiali di causa ed effetto. Supera la ristrettezza mentale. La percezione chiara dei processi della vita ti permetterà di vivere liberamente, in modo creativo e con gioia, senza forti attaccamenti o repulsioni.

Non sei in questo mondo per nutrire stati di consapevolezza ordinari o relazioni personali emotivamente dipendenti. Non devi pensare "occasionalmente" al tuo rapporto con l'infinito o sperare che la crescita spirituale si manifesti, senza dover fare nulla per nutrirla.

Sei qui per risvegliarti alla realizzazione completa del Sé e di Dio, mentre ti relazioni con abilità alla condizione umana e rendi un servizio utile agli altri e al pianeta. **Dio è l'origine e la vera essenza di noi tutti.** Mentre giochiamo i nostri ruoli nel tempo e nello spazio per alcuni anni, dimoriamo nell'eternità, ossia un piano trascendente di realtà che non ha né fine, né inizio. Siamo uno con un piano di coscienza senza limiti visibili e le nostre menti sono unità della mente cosmica che risponde a pensieri, stati emotivi e impulsi di desiderio.

Divenire consapevoli di ciò che realmente siamo in relazione alla completezza della vita e di come i nostri pensieri, emozioni e stati emotivi influenzano le nostre esperienze ci permette di vivere in modo efficiente e di comprendere le cause sottili che "producono" le nostre circostanze.

Poiché siamo unità individualizzate di un piano infinito di coscienza e le nostre menti sono a loro volta unità di una mente più grande, **siamo uno con tutto e con tutti gli aspetti della vita (...)**

Nota:

Questi articoli sono tratti da un libro di Davis dal titolo "La scienza della realizzazione di Dio".

Traduzione a cura di Furio Sclano (fsyukteswarji@yahoo.com) – 2006

