



## Centro di Consapevolezza Spirituale ©

### Che cos'è e che cosa non è la meditazione

Di Roy Eugene Davis

La definizione di meditazione è: il processo attraverso il quale siamo in grado di contemplare l'Unica Realtà (la nostra natura dell'anima) per comprenderla. Meditare non è sinonimo di autoipnosi e autosuggestione e non significa pensare, ricordare eventi passati o tentare di risolvere i problemi.

Non c'è bisogno di essere confusi. La meditazione è il tempo che abbiamo a disposizione per rimanere in uno stato di coscienza chiaro e consapevole. Dopo la meditazione, se lo desideriamo, possiamo pensare, pianificare, esaminare le nostre relazioni nel mondo in cui viviamo e risolvere i problemi. Se per prima cosa non meditiamo, utilizzeremo il nostro tempo tranquillo al livello della coscienza umana, dove esistono problemi e impegni. Ogni meditazione, fatta in modo appropriato, è un'esperienza trascendente. Se non trascendiamo la mente e la nostra natura emotiva, non abbiamo meditato correttamente.

Qualcuno può chiedere: qual è la tecnica di meditazione migliore? La risposta è: quella che chiarisce con maggior efficacia mente e coscienza. Possono essere utili: preghiera, attenzione focalizzata sul respiro, flusso interiore dell'attenzione e ascolto di un mantra (suono interiore). Si può anche meditare senza tecniche, facendo semplicemente fluire l'attenzione sulla chiara consapevolezza. Tecniche e metodi sono procedure preliminari. E dopo esserci rilassati e liberati dall'identificazione mentale che possiamo meditare correttamente.

Gli otto passi da fare per avere successo secondo il sistema del Raja Yoga sono:

- Comportarci correttamente nel mondo in cui viviamo.
- Osservare le discipline (studio, autocontrollo, meditazione e vivere secondo la volontà di Dio).
- Mantenere una postura appropriata.
- Controllare la forza vitale.
- Interiorizzare l'attenzione.
- Concentrarsi.
- Meditare in modo puro.
- Realizzare il Sé.

Notate gli ultimi tre stadi: concentrazione, meditazione pura e realizzazione.

Alcuni insegnanti istruiscono i loro studenti in questo modo: concentrazione, autosuggestione e identificazione.

Questo insegnamento non è compatibile con la vera procedura di meditazione. Concentrazione significa *attenzione focalizzata*. Meditazione pura significa *flusso diretto in maniera ferma verso l'oggetto della concentrazione*. Realizzazione significa *muoversi nel livello chiaro di consapevolezza denominato supercoscienza*.

L'autosuggestione è un processo mentale e conduce ad una determinata esperienza della stessa natura o ad un'identificazione con un'idea preconcepita. E' una limitazione, mentre la meditazione praticata in modo corretto conduce alla libertà. Se rammentiamo che meditare correttamente significa muoverci oltre i livelli coscienti della mente, non avremo la tentazione di utilizzare tecniche di autosuggestione su di noi durante la pratica della meditazione. Esiste una differenza tra la suggestione o il condizionamento della mente subconscia e il mantenimento di un ideale durante i primi stadi della meditazione. Per spiegare

meglio questo concetto: se accettiamo la suggestione della ricchezza, possiamo credere di essere ricchi, ma non sperimentarlo in realtà. Se, d'altro canto, ci risvegliamo alla realizzazione della vera ricchezza e ci sintonizziamo con la Realtà e il flusso della vita, ciò che il mondo definisce come ricchezza arriva in espressione nella nostra esistenza per davvero.

Una persona può suggestionarsi di essere una creatura spirituale e questa cosa rimarrà per sempre solo un concetto. La stessa persona può, invece, risvegliarsi dalla limitazione della coscienza ristretta e realizzare realmente la sua natura immortale. La suggestione può avere il suo posto nei primi gradi di apprendimento, quando stiamo ancora lavorando per regolare i livelli subconsci della mente, ma la vera meditazione consiste nel liberarsi dalla mente stessa. Si arriva al punto dell'obiettività assoluta, dove si rimane semplicemente testimoni di stati di coscienza e attività mentali. A quel punto non dobbiamo affermare di non essere il corpo o la mente, poiché siamo in condizione di comprendere chiaramente di essere colui che osserva i processi interiori.

Uno dei maggiori problemi che i principianti affrontano consiste nel fatto che molti di loro sono troppo ansiosi riguardo i risultati e desiderano vedere segni immediati di progresso. Dopo pochi giorni o settimane si scoraggiano, oppure cercano giornalmente (anche sforzandosi) visioni, rivelazioni, ecc. La mente può produrre qualsiasi cosa si desideri o quasi. A quel punto si diventa coinvolti dalle esperienze fenomeniche e ci si dimentica di muoversi verso l'esperienza trascendente. Si può osservare qualsiasi cosa avvenga durante la meditazione, ma l'atteggiamento deve essere: *Sono interessato solo all'esperienza della pura coscienza*. Ciò che va e viene durante la meditazione non è stabile, pertanto deve essere lasciato indietro.

Un altro problema è che gli studenti che meditano insieme si raccontano le percezioni interiori. Non è consigliato farlo, perché si tende ad enfatizzare le esperienze passeggere e a dare alle stesse un'importanza che non hanno.

Traduzione di Furio Sclano  
Centro di Consapevolezza Spirituale  
[www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it)

Nota del traduttore

Gli scritti di Roy Eugene Davis richiedono spesso una lettura attenta, ma la saggezza e gli insegnamenti che trasmettono non sono banali. Se vuoi fare un servizio utile per te stesso e per gli altri, stampa questi articoli e conservali con cura. Di tanto in tanto rileggili, anche perché alcuni di essi per essere compresi devono essere letti più volte. Tutto ciò che si conserva solo virtualmente si può perdere facilmente. Il materiale stampato è in grado di resistere maggiormente al tempo. Forse un giorno anche qualcun altro potrà leggere questi articoli e avere delle comprensioni spirituali importanti grazie a te.

Furio Sclano

\*\*\*

Visita il nostro gruppo su Facebook:

**"Newsletter Centro di Consapevolezza Spirituale"**

Pubblichiamo ogni giorno articoli di insegnamento e ispirazione.

\*\*\*

Roy Eugene Davis (1931 - 2019) iniziò il suo addestramento da discepolo con Paramahansa Yogananda a Los Angeles, in California, nel 1949 all'età di 18 anni. Dopo essere stato ordinato dal suo guru nel 1951, servì come ministro della Self-Realization Fellowship a Phoenix, in Arizona, dal 1952 al 1953. Dopo aver trascorso due anni nel corpo medico dell'esercito americano, il signor Davis iniziò ad insegnare e a scrivere. Presentò conferenze e seminari di meditazione in più di cento città americane e in Giappone, Brasile, Europa, Africa occidentale e India. Alcuni dei suoi libri sono stati pubblicati in nove lingue in undici paesi.

Furio Sclano è stato il primo ministro ordinato in Italia da Roy Eugene Davis nel 2005. Le attività di Roy Eugene Davis e della sua organizzazione in Italia sono partite dalla sua opera iniziale. È discepolo di Roy Eugene Davis dal 1996 e diffonde la sua eredità spirituale in Italia insieme a Manuela La Iacona, anch'essa discepola del Sig. Davis.

Le attività del Centro di Consapevolezza Spirituale sono dettagliate sul sito [www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it) e sul gruppo Facebook "Newsletter Centro di Consapevolezza Spirituale". Furio Sclano detiene i diritti sugli scritti di Roy Eugene Davis in Europa. Puoi pubblicare su internet questo articolo citando la fonte al fondo dell'articolo in questo modo: (Fonte: Furio Sclano – [www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it)). Per pubblicazioni su riviste e giornali contatta Furio Sclano ai recapiti indicati a fondo pagina.

L'intera bibliografia di Roy Eugene Davis si può trovare sul sito dell'editore Marco Valerio: [www.marcovalerio.it](http://www.marcovalerio.it)



## Centro di Consapevolezza Spirituale

[www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it) – [furio.sclano@mail.com](mailto:furio.sclano@mail.com) / [fsyukteswarji@yahoo.com](mailto:fsyukteswarji@yahoo.com)

Tel. 3498335768