



Centro di Consapevolezza Spirituale ©

Redimere il passato con l'immaginazione creativa

Di Roy Eugene Davis

Lo avrete già sentito dire in precedenza: il passato è passato.

Ciò che è già successo è storia e non c'è nulla che si possa fare. E veramente così? Gli effetti delle azioni passate possono essere modificati in modo che non possano più influenzare le nostre vite? Oppure dobbiamo lasciare che ci influenzino per sempre? Il tempo e lo spazio devono essere considerati come fattori da comprendere e sui quali lavorare. Essi non devono limitarci mentre continuiamo il nostro viaggio attraverso le sfere relative. Tempo e spazio sono manifestazioni del processo della creazione e sono necessari per lo sviluppo delle inclinazioni della natura. Il tempo è la misurazione dello sviluppo degli eventi, mentre lo spazio è il piano all'interno del quale accadono le cose.

Si è osservato che il tempo trascorre più velocemente in alcune dimensioni e più lentamente in altre, mentre la nostra percezione del tempo varia ampiamente. Lo spazio che conosciamo non è il solo esistente, poiché ne esistono di più sottili e soggettivi che l'uomo comune non ha ancora contemplato. Durante i momenti di trascendenza siamo letteralmente rimossi dal tempo e non osserviamo le circostanze relative. Con l'immaginazione possiamo spostarci in avanti e indietro nel tempo ed esplorare le possibilità dello spazio esteriore, interiore e persino di tipi differenti di spazio. Tutte queste cose possono sembrare un pò complicate per chi ha un concetto fisso di tempo e spazio a causa di rigide credenze o per la pressione delle circostanze della sua vita, ma contemplare la possibilità di essere liberi di muoversi (nella coscienza) nel tempo e nello spazio è utile per chi desidera realmente diventare un essere libero.

Mentre viviamo con realismo nel mondo, è possibile assumere un nuovo modo di vedere le cose e allontanarci dalle influenze limitanti. Come possiamo raggiungere un livello di comprensione che ci permetta di vedere chiaramente e di vivere liberi? Ci sono due vie: quella della contemplazione che ci permette di sperimentare la comprensione soggettiva e quella dell'esperienza (dopo che abbiamo acquisito la conoscenza) che ci dona l'opportunità di confermare la nostra comprensione. La contemplazione è il processo dell'esaminare un soggetto, oggetto o concetto con lo scopo di comprendere la verità su di esso. La verità sulla materia è che le apparenze superficiali non sono veritiere. Scopriamo, infatti, che al livello più profondo etere, gas, acqua e materiali solidi esistono a causa di molecole, atomi, particelle subatomiche, forza, luce e coscienza. I saggi arrivano a questa conclusione attraverso la contemplazione meditativa, mentre gli scienziati ci arrivano sempre con la contemplazione, ma attraverso la ricerca. Il mondo in cui viviamo è illusorio. Non è un'illusione, perché è davanti a noi da esaminare, ma non è come appare ai sensi. La nostra mancanza di comprensione sulla natura dell'Universo costituisce per noi il senso di illusione.

Non comprendendo la natura dell'Universo, rimaniamo a diversi livelli sotto il giogo delle influenze della natura e vittime delle cause messe in moto precedentemente da noi stessi, da altri o dalle forze della natura stessa. Non vogliamo essere vittime. Non vogliamo rimanere in prigionia per nessuna ragione. Il nostro bisogno innato di essere liberi è frustrato a causa di una serie di circostanze apparentemente limitanti. Cosa possiamo fare per aiutare noi stessi? E' possibile alzarsi in piedi e fare qualcosa per cambiare le condizioni in cui ci troviamo, oppure dovremmo lasciar perdere e considerarci senza speranza? La tua risposta sarà determinata dal tuo stato attuale di coscienza, dalla tua determinazione o dalla mancanza della stessa. Uno spirito eroico accetterà la sfida e farà del suo meglio. Una persona immatura e poco interessata farà uno sforzo moderato per capire i processi della vita e migliorare un pò le sue circostanze. Una persona apatica si sentirà sconfitta e non reagirà. Abbiamo tutti le stesse

potenzialità, poiché ognuno di noi ha capacità illimitate. La sola differenza è data dal fatto che alcuni le utilizzano, altri no.

Alcuni sono determinati, mentre altri non lo sono e rimangono preda delle cause passate e delle condizioni attuali. Se vogliamo relazionarci intelligentemente al mondo, dobbiamo liberarci dei conflitti interiori e dei condizionamenti che interferiscono con la nostra funzionalità ottimale. L'interferenza maggiore è data dall'accumulo di credenze, concetti e opinioni errate. Oltre a questo, ci sono anche i condizionamenti mentali che, tranne nel caso in cui siamo veramente obiettivi, ci fanno pensare, sentire e agire in un certo modo. Atteggiamenti mentali e stati della mente ci fanno percepire il mondo in modo distorto. I nostri stati mentali causano effetti corrispondenti e gli atteggiamenti che teniamo ci fanno percepire solo una porzione del mondo disponibile. L'accumulo dei condizionamenti mentali costituisce la condizione karmica di una persona. La parola karma significa *ciò che causa*.

Il piano mentale si può chiarire e ordinare, le emozioni si possono armonizzare, il corpo si può rivitalizzare e anche le circostanze della nostra vita si possono ordinare.

Come si condiziona la mente e cosa fare per essere liberi

Non tutti i condizionamenti mentali sono distruttivi. Le routine che abbiamo imparato e che facciamo tutti i giorni senza consapevolezza cosciente, per esempio, ci permettono di fare cose utili. Ciò che non è utile è la presenza di schemi mentali radicati che ci fanno comportare poco saggiamente, in modo non corretto o distruttivo. Dobbiamo sradicare questi schemi (...).

- Fate del vostro meglio per essere consapevoli in ogni momento e per percepire tutto senza errore.
- Comunicate accuratamente con le persone e, quando una persona comunica con voi, ricevete accuratamente la sua comunicazione.
- Siate consapevoli nel momento e gestite subito le cose che dovete, senza procrastinare.
- Cercate di non trarre false conclusioni sulle circostanze intorno a voi, pensando che una cosa sia in un certo modo, quando non lo è.
- Non lasciate che l'emotività offuschi la vostra capacità di giudizio. Sperimentate le emozioni, ma non lasciate che le stesse vi influenzino.
- Monitorate ciò che sentite, udite o vedete. Con un pò di allenamento, farlo diventa facile.

Gestite i condizionamenti interiori, quando ne divenite consapevoli:

Se notate che non state pensando nella maniera corretta a causa dell'influenza di capricci o stati di umore, cambiate il modo di pensare e correggetevi. Rifiutate di essere depressi e apatici. Quando avete l'impulso di dire qualcosa di sconveniente o di fare qualcosa di sbagliato, trattenetevi.

Con il tempo imparerete a discernere le cause dietro a ciò che osserverete. Le vostre emozioni non saranno indebitamente disturbate. Il vostro modo di pensare sarà appropriato e corretto. Imparerete a pensare in modo costruttivo. Imparerete anche a passare attraverso una varietà di circostanze, senza che queste lascino in voi nessuna traccia. La vostra mente diventerà pura, le influenze negative non contamineranno la vostra mente e non interferiranno con i vostri comportamenti. Prevenire l'accumulo di condizionamenti indesiderati è il primo passo verso la direzione della chiarezza mentale. Utilizzate la tecnica dell'immaginazione creativa per vedervi come vorreste essere. Osservate il passato con l'occhio interiore.

Quando i ricordi di avvenimenti passati spiacevoli affiorano nella mente, vedeteli il più obiettivamente possibile. Se sperimentate dolore quando li ricordate e una calma analisi non è sufficiente ad eliminare il trauma, utilizzate questo metodo sicuro:

Utilizzate la tecnica dell'immaginazione creativa per vedere voi stessi in circostanze differenti da quelle realmente vissute, ossia visualizzate quelle che avreste voluto sperimentare. Rivivete nell'immaginazione (e con sentimento) gli stessi eventi in un modo più desiderabile. In questo modo redimerete il passato. Il vostro passato non è composto da altro che ricordi e sensazioni, pertanto utilizzate l'immaginazione creativa per sostituire le sensazioni negative con altre di opposta natura. In questo modo vi rimarrà il ricordo dell'evento, ma senza il trauma. Vi chiederete: Non mi sto prendendo in giro? Sicuramente si tratta di una specie di recitazione, ma non starete ingannando voi stessi, perché non farete altro che rimuovere il trauma dal subconscio.

Nota: Tecnica dell'immaginazione creativa:

Immaginazione: Atto del potere dell'immaginare. Formare immagini mentali di cose non esistenti per i sensi, specialmente di quelle mai percepite interamente. Sintesi mentale di idee nuove da elementi sperimentati separatamente.

Rilassatevi in un calmo stato di consapevolezza, meditando o rimanendo interiorizzati per un breve periodo. Con l'occhio della vostra mente mettete insieme tutti gli ingredienti necessari per creare una fotografia di una condizione ideale (o di un evento) che volete sperimentare nel vostro mondo. Vedete voi stessi in uno stato o condizione che considerate ideale, oppure create una scena che implichi l'avverarsi del vostro sogno. Nell'immaginazione, rinforzata dalla sensazione, stabilite la realizzazione come un fatto reale, vero per tutte le percezioni dei sensi. Sperimentatela come una realtà presente e non come una futura possibilità. Il subconscio accetta con obbedienza qualsiasi cosa gli si presenta davanti e non distingue la differenza tra un ricordo che risulta da un fatto realmente accaduto e un evento puramente soggettivo.

Immaginare, pensare e sentire come se l'evento o l'esperienza desiderati siano una realtà attuale causa una modifica nell'accettazione del subconscio e neutralizza ogni senso di mancanza, limitazione, fallimento o incapacità creativa. Una volta terminato il processo, dissolvete lo stato immaginario, restando in uno stato interiorizzato per un pò di tempo o andando a dormire. Quest'ultima parte farà in modo che il ricordo dell'evento immaginato sia accettato dal subconscio. Se emergete dalla pratica della sessione prima di aver sigillato l'esperienza nella vostra coscienza, quando vi relazionerete al vostro ambiente l'evidenza conflittuale della vostra situazione reale potrà invadere la mente, adulterando lo stato di immaginazione.

Traduzione di Furio Sclano
Centro di Consapevolezza Spirituale
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 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). 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



Centro di Consapevolezza Spirituale

www.kriyayoga.it – furio.sclano@mail.com / fsyukteswarji@yahoo.com

Tel. 3498335768