



Centro di Consapevolezza Spirituale ©

Comprendere il processo della crescita spirituale

Di Roy Eugene Davis

La soluzione definitiva a tutti i problemi umani – e l'unica sorgente di reale appagamento – è dentro di noi. Non importa quanto possiamo tentare di soddisfare il nostro bisogno di libertà personale e la soddisfazione dell'anima ricorrendo soltanto a mezzi esterni, il successo ci sfuggirà sempre.

Il vero Sé esiste in totale purezza nei livelli più profondi del nostro Essere. Lì, non toccato da condizioni mondane e da eventi transitori, sperimenta pace indisturbata, estasi pura, conoscenza perfetta e consapevolezza illimitata di libertà assoluta. Questa nostra realtà permanente si può sperimentare in modo cosciente con semplici azioni simultanee di comprensione e accettazione. Quando facciamo questa cosa siamo realizzati nel Sé, ossia siamo stabilizzati nella consapevolezza chiara della nostra reale natura di esseri spirituali e siamo anche radicati in un piano di pura Coscienza-Esistenza che non è diverso da noi. Scegliere di volgere l'attenzione alla nostra essenza ci permette di sperimentare la meditazione contemplativa in modo efficace e di risvegliarci a realtà trascendenti.

Per far sì che la meditazione si sperimenti con efficacia, si dovrebbe comprenderla per ciò che è e praticarla alla luce di quella comprensione. La procedura è semplice da imparare e piacevole da praticare. E' facile perché è naturale. E' piacevole perché dona la soddisfazione del raggiungimento della pace infinita, unita allo sviluppo progressivo di capacità e qualità spirituali innate. Essa permette un accesso diretto ai livelli più elevati e sottili della consapevolezza e ai piani di conoscenza corrispondenti. La partecipazione al processo meditativo agevola risultati benefici, proporzionali all'attenzione che vi si pone. Il fattore decisivo riguardo la validità dei risultati è una pratica attenta, unita ad una ricettività agli sviluppi che si manifestano. Grazie al rilassamento fisico e alla quiete mentale si avranno benefici marginali, in modo tale che persino chi è alle prime armi si accorgerà di sperimentare miglioramenti sensibili nei propri atteggiamenti mentali e un benessere generale. Un approccio più utile consiste nel dare tutta l'attenzione ai processi della crescita spirituale, in modo che possano palesarsi e manifestarsi i benefici più elevati.

Per quanto si proclami in modo stravagante il contrario, non si deve concepire la meditazione come un rimedio istantaneo ai problemi di tutti i giorni che solitamente si affrontano nel corso di un'ordinaria vita consapevole, poiché neppure alcune settimane o mesi di pratica potranno sfociare in una piena illuminazione spirituale. I benefici soddisfacenti e il miglioramento delle circostanze personali che emergono da una routine di meditazione quotidiana possono essere una ricompensa personale, ma anche una prova rassicurante dell'utilità della pratica. La conoscenza del modo in cui vivere con successo con fini illuminati, in ogni caso, si raggiunge solitamente solo dopo un certo periodo. Il mutamento psicologico e il venire a patti con gli stati di coscienza risvegliati, spesso esigono l'apprendimento di nuovi modi di relazionarsi al mondo. Questi modi si devono sperimentare anche nell'ambito del piano del tempo, se si vuole dimostrare con i fatti una crescita spirituale autentica. Se così non fosse, il Pianeta Terra sarebbe già popolato da milioni di esseri umani illuminati, mentalmente sani e liberamente funzionali. È ancora necessario qualche migliaio di anni di progresso evolutivo, prima di poter giungere ad una vera e propria Era Illuminata.

La meditazione, come è stata presentata fino ad ora, non si deve praticare per suscitare stati di umore soddisfacenti, per sognare ad occhi aperti, per indurre stati mentali alterati illusori o per sforzarsi di ottenere poteri eccezionali per fini egoistici o fuorvianti. La meditazione, praticata correttamente con regolarità, libera la consapevolezza dalle condizioni limitanti di ogni tipo e la riporta allo stato innato di puro Essere. Ogni sviluppo che migliora la vita, risultante dalla pratica, altro non è che un beneficio marginale che si manifesta in virtù di cambiamenti fisici e psicologici e delle influenze del risveglio spirituale

della coscienza. Questi sviluppi si devono accogliere e accettare con grazia. Non si devono afferrare con forza e non si devono considerare come qualcosa di valore primario.

Iniziare (o ricominciare) il percorso spirituale autentico

E' utile al processo di crescita essere consapevoli del fatto essenziale che, in quanto creature spirituali che si esprimono attraverso corpo e mente, il nostro Sé è sempre estraneo al gioco del tempo e delle circostanze. Questo anche quando continuiamo a relazionarci ad entrambi, identificandoci con le dimensioni materiali. La nostra completezza e purezza innate si rivelano spontaneamente in base a quanto siamo ricettivi all'inclinazione dell'anima verso lo sviluppo e a quanto siamo in grado di rimuovere, trasformare o trascendere le limitazioni fisiche e mentali.

La rimozione, trasformazione o trascendenza degli ostacoli fisici, mentali ed emotivi che permette alla consapevolezza dell'anima di fluire liberamente si può raggiungere in molti modi. Possono essere utili un'onesta autoanalisi e una scelta determinata. Potrebbero verificarsi trasformazioni spontanee messe in moto da sforzi costruttivi esercitati per vivere con finalità più elevate. Le azioni dirette delle forze supercoscienti, influenti durante la meditazione, possono diventare strumentali in altre occasioni e causare cambiamenti costruttivi. Si sperimentano spesso azioni inaspettate della grazia. I casi di grazia redentrice sono gli sviluppi degli eventi e delle circostanze di supporto che si manifestano perché l'impulso dello Spirito è sempre propenso a contribuire al nostro benessere e alla crescita spirituale. Le azioni della grazia non sono arbitrarie: si manifestano ovunque vi siano vie di espressione.

Si raccomanda la pratica quotidiana della meditazione a chiunque sia ragionevolmente sano di mente e desideroso di sviluppare creatività e spiritualità latenti. Una persona di questo tipo è desiderosa di permettere il manifestarsi di cambiamenti utili, quando questo si rende necessario. La pratica corretta e regolare della meditazione facilita il palesarsi di simili cambiamenti. Non appena si realizzano e si manifestano livelli di consapevolezza più elevati (più chiari) e ci sono dei cambiamenti a livello psicologico, si sperimentano modi nuovi di conoscere e percepire se stessi e di relazionarsi al mondo. Una persona che resiste all'idea di sperimentare cambiamenti utili potrebbe non avere fiducia nella meditazione. Quando prevale un simile atteggiamento, si potrebbe evitare - in modo cosciente o non cosciente - di seguire le linee guida raccomandate per la pratica e di apportare correzioni al proprio stile di vita con lo scopo di proteggere o preservare credenze filosofiche esistenti, tratti della personalità, abitudini e comportamenti, oppure di stabilire relazioni che si considerano di valore a causa di un attaccamento solidale. Se desideriamo meditare con efficacia, crescere spiritualmente e vivere con successo, è estremamente utile avere un po' di spirito di avventura, rafforzato dal coraggio di affrontare l'ignoto.

Se siete praticanti della meditazione alla prima esperienza, scegliete una pratica che meglio si adatti al vostro temperamento psicologico, ai vostri bisogni personali e al vostro desiderio di beneficiare di una crescita spirituale. Se già praticate la meditazione, leggete i miei articoli per riesaminare la vostra pratica e, forse, per imparare a migliorarla. Una volta compreso il procedimento, l'esperienza apportata dalla pratica intenzionale sarà sufficiente a far emergere una conoscenza intima del processo e a fare in modo che vi siano sviluppi naturali.

In aggiunta alla pratica regolare della meditazione è utile adottare stili di vita coerenti con i vostri ideali più elevati di realizzazione personale e di illuminazione spirituale. In questo modo ogni vostro pensiero, stato di umore, azione e relazione rafforzerà il benessere radiante e l'espressione funzionale in ogni aspetto della vostra vita. Un'esistenza condizionata, egocentrica e legata alle abitudini si oppone al bisogno innato dell'anima di riportare la consapevolezza alla sua libertà illimitata. Fate perciò tutto quello che potete, quindi, per aiutare voi stessi ad essere più consapevoli, più funzionali in modo creativo e in armonia con le tendenze evuzioniste della natura, scegliendo di vivere nel modo più costruttivo possibile.

Non dovete essere illuminati spiritualmente per scegliere uno stile di vita sano da seguire. Tutto ciò di cui avete bisogno è la nozione su come procedere, la volontà personale, l'impegno e la partecipazione. Vivere in modo malsano, disorganizzato e sperare che le pratiche spirituali facciano miracoli è autodistruttivo. Vivere bene, ma senza coltivare una consapevolezza spirituale risvegliata, significa avere un orientamento materialista ed essere insoddisfatti. L'approccio ideale è di iniziare un'attività equilibrata, mettere in moto relazioni e circostanze a supporto della stessa ed essere costanti nelle pratiche che alimentano la crescita spirituale. La chiave principale per manifestare una crescita spirituale soddisfacente è di vivere sempre al livello delle vostre competenze più elevate, ossia mettere in pratica ciò che sapete per poterne testare la validità. Se non si dimostrano conoscenze e abilità, come potranno successivamente svelarsi conoscenza e creatività? Una causa comune della mancanza di crescita spirituale è non praticare ciò che si conosce.

Quando fate qualcosa, chiedetevi il motivo per il quale lo fate. Domandatevi: qual è lo scopo della vita? Avrete così l'occasione di confrontarvi con voi stessi, con il vostro mondo e con il destino dell'anima. Riuscirete a fare meglio le scelte giuste, aumentare il numero delle azioni efficaci ed evitarne di inadeguate o impulsive, specialmente quando la scelta migliore sarebbe quella di non agire. Scoprirete come vivere in accordo con il fine principale della vita che consiste nello svelare ed esprimere il suo pieno potenziale. Come partecipanti volenterosi ai processi intenzionali della vita, sperimenterete una crescita spirituale soddisfacente con successo e in modo più rapido.

Il corso delle vostre azioni è valido quando facilita la crescita spirituale, ossia lo sviluppo dell'anima che conduce alla conoscenza del Sé e alla comprensione di Dio. Tutto questo aiuta a dimostrare liberamente la vostra comprensione più elevata. Il sentiero non è la destinazione, ma solo la via. Seguitela e lasciate che vi aiuti e assista finché non sarete completamente risvegliati a livello spirituale. Arrivati a quel punto, vivete una vita di servizio.

Alcuni ricercatori della verità iniziano la ricerca con buone intenzioni, ma poi si innamorano così tanto del percorso al punto di dimenticare il suo scopo. Essi si fermano, soddisfatti da una piccola porzione di pace mentale e dal piacere degli studi metafisici (e, forse, dalla soddisfazione sociale di godere la compagnia di persone che hanno la loro stessa mentalità) e rifiutano di persistere nell'aspirazione di conoscere Dio. Potranno diventare abili nelle pratiche, ma dimenticheranno la ragione del loro coinvolgimento.

Se comprenderete chiaramente il processo di crescita spirituale votandovi ad esso, questo non vi accadrà.

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