



Centro di Consapevolezza Spirituale ©

La visualizzazione creativa

Di Roy Eugene Davis

La visualizzazione creativa è stata definita come "il sistema di successo che non fallisce mai". È un metodo potente che produce risultati e che permette a chiunque di modellare il proprio destino. Tutti noi, in un momento o in un altro, creiamo immagini mentali di noi stessi, mentre abbiamo determinate esperienze. La tecnica della visualizzazione creativa ci dà controllo sulle nostre immagini mentali e ci dona l'opportunità di gestire le nostre vite. So che qualcuno di voi, mentre sta leggendo queste parole, avrà sicuramente considerato i pro e i contro del "visualizzare in modo specifico" contro il "lasciare che le cose succedano". Nell'utilizzare il metodo della visualizzazione creativa sto suggerendo, ovviamente, di avere le giuste motivazioni e la guida intuitiva appropriata. Non dobbiamo utilizzare questo metodo semplicemente per gratificare i nostri capricci o le nostre compulsioni. Utilizziamo infatti questo metodo per portare ordine nel nostro mondo, quando siamo sicuri dei passi da compiere.

La visualizzazione creativa lavora per qualsiasi obiettivo

Non significa che non sia importante quale possa essere il nostro obiettivo. I passi per raggiungerlo sono gli stessi. Per prima cosa, definiamo chiaramente il nostro obiettivo e quindi, in ordine:

Crediamo possibile il suo raggiungimento, cambiamo il nostro atteggiamento in modo da accettarlo interiormente e, alla fine, lo raggiungiamo veramente.

Solo una persona non realista può dire di non volere nulla in questo mondo. Tutti vogliamo qualcosa: un lavoro più soddisfacente, più introiti, una salute migliore, buone relazioni con gli altri, capacità mentale e raggiungimento spirituale. Per cambiare le condizioni in modo di poterci muovere da dove ci sembra di essere a dove vorremmo essere, dobbiamo fare una trasformazione interiore. Dobbiamo cambiare noi stessi, ossia dobbiamo cambiare il nostro modo di pensare, di sentire e di comportarci. Non esiste altra via. La trasformazione interiore si riflette sempre in un cambiamento esteriore conforme all'immagine interiore.

Iniziamo ...

Quattro passi essenziali

Prima di iniziare bisogna accettare il fatto che qualsiasi esperienza ragionevole può essere nostra. Ora, bisogna lavorare all'interno della struttura delle leggi di questo Universo; le leggi della natura. È necessario comprendere che ogni cosa che percepiamo non è altro che coscienza formata e che il nostro mondo personale, il nostro ambiente, è la proiezione delle nostre credenze subconscie che lo guardano.

Questo è ciò che dovresti fare ...

Per prima cosa decidi ciò che desideri sperimentare: che obiettivi vuoi raggiungere e quali cambiamenti desideri nella tua vita. Sii chiaro su questa cosa. Molte persone non raggiungono i loro obiettivi perché per loro non sono chiari.

1) Rilassati in un posto tranquillo. Puoi farlo sul letto, su un divano o su una grossa sedia confortevole. Chiudi gli occhi ed entra in uno stato di dormiveglia, ossia una via di mezzo tra la veglia e il sonno. Rimani cosciente abbastanza da poter pensare e controllare la tua immaginazione, ma vai al di sotto della soglia dell'attività mentale cosciente e agitata.

2) Immagina nel tuo occhio mentale una situazione che implichi il raggiungimento del tuo obiettivo. Non pensare, in questo momento, come poterlo realizzare. Semplicemente visualizza interiormente una scena che implichi il fatto che il tuo obiettivo sia stato già raggiunto.

3) Sentilo vero con tutti i toni della realtà. Pensare ad un'esperienza desiderata e sentire a livello subconscio il contrario, significa dividere l'attenzione. Sentire adesso che il tuo obiettivo sia stato già ottenuto, cambia il tuo atteggiamento. Fa in modo che il "sarà" diventi un "è" e il "laggiù" diventi un "qui". In altre parole, dovresti vivere nel pieno possesso del tuo obiettivo, adesso, in sintonia con la tua immagine mentale e il tuo sentimento.

4) Vai a dormire. Dormi per tutta la notte o fai un pisolino. Fare questa cosa sigillerà l'esperienza nella tua coscienza come se fosse reale e, per quanto riguarda il tuo subconscio, avrai già sperimentato ciò che hai visualizzato e sentito come reale.

È questo un pensiero speranzoso?

Non ti stai prendendo in giro quando utilizzi questo metodo. Stai semplicemente immettendo le immagini del successo e del raggiungimento nel subconscio per sostituire quelle di fallimento e frustrazione. Il subconscio non conosce la differenza tra un'immagine registrata in esso quale risultato di un'esperienza e la stessa immagine quale risultato dell'immaginazione. Accetta qualsiasi cosa registri in esso e la reazione è automatica.

Adesso che cosa faccio?

Questa è la domanda logica immediatamente successiva. Ora che ho stabilizzato l'immagine con il sentimento nella mia coscienza, che cosa faccio?

Fai una di due cose, secondo la tua guida intuitiva:

Compì un'azione costruttiva o, se non sai che azione compiere, non fare nulla, salvo mantenere la convinzione di avere già raggiunto il tuo obiettivo e che il tuo sogno è già stato materializzato, anche se non c'è un'evidenza ai sensi che supporti la credenza e il sentimento. Quando tieni questo comportamento, stai vivendo per fede. Stai vedendo le cose come vorresti che fossero, invece di come sono in quel preciso momento. Poiché le estremità sono fedeli alle loro origini e l'origine di tutte le esperienze personali è all'interno di mente e coscienza, avendo stabilizzato la nuova immagine interiore e avendo mantenuto fede in essa senza avere dubbi, vedrai presto accadere cose in te e intorno a te che cambieranno il tuo mondo per conformarlo alla nuova immagine di te stesso che credi vera.

È così. È semplice e produce risultati. Non devi credere a ciò che ti sto dicendo perché te lo sto dicendo io. Prova!

Ho conosciuto persone che hanno attirato amici desiderabili, denaro, libri, opportunità di lavoro e così via, semplicemente credendo di essere degne di avere simili esperienze e di poterle avere. Il loro nuovo atteggiamento mentale ha fatto in modo che vedessero opportunità e porte aperte quando, in precedenza, erano evidenti solo le porte chiuse.

Utilizza questo metodo per mettere ordine nella tua vita, invece di biasimare la cattiva sorte, il karma o l'ignoranza delle altre persone. Il primo passo nella direzione del portare ordine nel tuo ambiente consiste nell'accettare il fatto che sei solo tu responsabile per ciò che sperimenti. Pensa alla libertà portata da questo fatto. Non dovrai più essere alla mercé di altre persone. Non dovrai più dire che le circostanze sono la causa della tua limitazione o, al contrario, della tua libera espressione.

Utilizza questo metodo per crescere spiritualmente

Il tuo obiettivo principale è l'illuminazione? Spero che lo sia. Se lo è, utilizza questo metodo per vederti illuminato o, se non ci riesci, fai così:

Visualizza interiormente un amico del quale ti fidi che condivide con te la sua gioia nel vedere i tuoi rapidi progressi spirituali.

A quel punto osserva che cosa succede nella tua vita. Sarai condotto a leggere i giusti libri, ad incontrare le persone più adatte e a trovare gli insegnamenti migliori. Scoprirai che l'oscurità scomparirà dalla tua mente e un nuovo senso di scopo ne prenderà il posto. Scoprirai che la tua intuizione si starà risvegliando e che intuizioni meravigliose inonderanno la tua coscienza. Con un cambiamento nell'immagine che hai di te stesso, ci sarà anche un cambiamento nella tua esperienza totale di vita.

Negli anni ho conosciuto centinaia di persone sul sentiero spirituale e ho notato una cosa: le persone che hanno sperimentato un progresso rapido sul sentiero spirituale sono sempre state quelle che hanno creduto di essere degne di poterlo sperimentare. Le persone che non sono progredite a livello spirituale sono quelle, invece, che non hanno mai creduto di avere una vera possibilità o che non sono state pronte per l'illuminazione. Questo fatto porta ad una conclusione: **il successo in qualsiasi impresa dipende dalla volontà che si ha di vincere.** Un vincente ha successo in qualsiasi cosa sulla quale mette le sue mani, mentre un perdente, in qualche modo, sembra sempre non riuscire a fare le cose, sia che si stia impegnando per le cose del mondo, sia che lo stia facendo per lo sviluppo spirituale. Ciò che serve è un cambiamento nell'atteggiamento e la voglia di abbandonare i vecchi modi di pensare e le vecchie vie. Non puoi avere nuove esperienze, se sei da sempre la stessa vecchia persona. Uniformità all'interno, significa uniformità all'esterno. **Ci deve essere un cambiamento interiore, prima che lo schema esteriore lo rifletta.**

Sii impersonale nell'utilizzare questo metodo di visualizzazione creativa. Vedi e senti te stesso nel possesso del tuo sogno e lascia che le giuste persone e le giuste situazioni si presentino come parte dell'immagine generale. Non visualizzare persone specifiche che fanno cose specifiche, anche se è possibile farlo. Questa è stregoneria.

Ricorda che quando lavori a livello impersonale i tuoi sogni si realizzano e anche le persone con le quali hai a che fare vengono benedette. Inizia con cose piccole; cose che puoi facilmente credere come vere. Fallo fino a quando non avrai ottenuto l'esperienza sufficiente e avrai generato sicurezza in te stesso. A quel punto la porta sarà ampiamente aperta e non ci sarà più niente altro in grado di limitarti.

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