



## Centro di Consapevolezza Spirituale ©

### Le impressioni mentali

Di Roy Eugene Davis

Le impressioni mentali solitamente vengono registrate a livello subconscio insieme a tutte le emozioni e ai ricordi degli accadimenti ad esse relazionati. In poche parole ... porti nel sistema di catalogazione del subconscio ogni cosa al quale i tuoi sensi vengono esposti in un dato momento. Per esempio ... Se un giovane uomo viene trattato male durante una situazione di lavoro, manterrà il ricordo di quel cattivo trattamento ricevuto, insieme ai ricordi dell'ambiente di lavoro e delle altre persone che si trovavano nello stesso ambiente. Potrà provare repulsione anche solo per il ricordo dell'ambiente o per il tipo di lavoro nel quale era coinvolto. Incontrando un ambiente analogo o persone simili a livello psicologico a quelle che erano in quell'ambiente, si manifesteranno in lui dei sentimenti di risentimento, vergogna, odio o di altra natura. A volte, quando le emozioni vengono nuovamente stimolate, si diventa irragionevoli e si fanno affermazioni di pregiudizio. Si sperimenta ancora parte del dolore emotivo del passato e si diventa, addirittura, confusi o depressi.

Le persone si confondono facilmente quando i loro concetti acquisiti vengono sfidati. Poiché la maggior parte delle persone non è abituata ad essere obiettiva in ogni momento, permette a se stessa di ancorarsi a concetti e atteggiamenti e, in questo modo, si sente abbastanza sicura. In ogni caso, quando i concetti acquisiti vengono sfidati e gli atteggiamenti alterati, si prova paura e si perde sicurezza. Quanto spesso avrai sentito l'espressione: "Una persona deve credere a qualcosa!". La credenza permette le convinzioni e queste ultime, a loro volta, "prestano" stabilità.

Esiste una via superiore ed è quella di muoversi oltre le credenze fino alla conoscenza, ma iniziamo dall'inizio ...

La prima classificazione delle impressioni subconscie riguarda quelle alle quali stai permettendo adesso di esistere nella tua coscienza. Ciò che accetti adesso nella mente e nei sentimenti modificherà la tua vita in futuro e questo è il motivo per il quale dovresti essere consapevole, selettivo e deciso in modo creativo in ogni momento. Impara a controllare gli input sensoriali quando conversi con gli altri, ascolti le notizie alla televisione, leggi i giornali, i settimanali e i libri. Impara a discernere e permetti l'accesso nella tua mente solo a ciò che è vero e positivo. Non essere impressionato solo perché ti si parla con un tono di voce serio o con un impatto emotivo. Usa l'intelligenza e discerni sempre la verità. Usa l'immaginazione creativa per correggere intenzionalmente atteggiamenti e stati di coscienza.

**Prima imparerai che nessuna causa esterna è responsabile per le tue esperienze nella vita, più starai meglio.** È facile biasimare per i tuoi alti e bassi gli altri, le politiche economiche, la mancanza di educazione, gli inizi sfortunati e anche i pianeti. **Il fatto semplice è che ognuno di noi è il prodotto del suo stesso stato di coscienza.** Gli stati mentali attuali che mantieni in essere determinano le tue esperienze. Questi stati mentali possono essere, parzialmente, il risultato di intenzioni passate e concetti accettati, ma non hai bisogno di attaccarti ad essi. Questi stati mentali possono essere redenti attraverso l'utilizzo appropriato dell'immaginazione creativa. Se questo non fosse vero, dovresti accontentarti di rimanere limitato per sempre o fino a quando qualche soggetto esterno arriverà a recuperarti. La tua decisione cosciente e l'abilità che hai di utilizzare l'immaginazione risvegliata possono salvarti da cattiva sorte, dolore e sofferenza.

La seconda classificazione delle impressioni subconscie ha a che fare con le impressioni accettate nel passato che adesso stanno producendo frutti. Se ciò che si sta sviluppando nella tua vita è accettabile ed è in sintonia con l'ideale che hai di ciò che la vita dovrebbe essere per te, puoi permettere al processo di continuare. Se invece non è così, puoi cambiare i tuoi stati mentali, correggere i tuoi atteggiamenti e, in

questo modo, modificare l'esternalizzazione degli eventi. Una delle regole più importanti è questa: **Non essere mai emotivamente reattivo alle esperienze indesiderate**. Fare una cosa del genere significa permettere a te stesso di essere l'effetto delle condizioni esterne. Se vuoi essere il padrone delle tue circostanze, devi rimanere obiettivo e in una posizione di comando. Se un problema persiste, analizza i contenuti della tua mente e della tua coscienza per vedere che cosa c'è in esso al quale tu ti relazioni. Perché lo stai accettando? Perché stai permettendo a quel problema di essere parte della tua esperienza? Può essere che la situazione spiacevole attuale sia il risultato di una causa mentale precedente, o anche della mancanza di attenzione ai dettagli. Cambia quindi lo schema mentale e prenditi cura dei dettagli.

Può anche essere che ciò che stai sperimentando come problema non sia il risultato di un desiderio precedente ma, invece, il risultato dell'accettazione attuale della limitazione, perché ti sei annoiato della vita, oppure perché senti il bisogno di punire te stesso. Gestisci le impressioni mentali di questa seconda classificazione non come cause passate, ma come cause attuali, perché anche se si sono manifestate nel passato, sono impressioni attuali. Non devi andare fisicamente nel passato per correggere le cause che iniziarono in quel momento; puoi gestirle come cause esistenti adesso, perché stanno esistendo in questo momento.

La terza classificazione delle impressioni subconscie ha a che fare con le impressioni profonde e, quindi, sconosciute al presente. Si attiveranno a tempo debito o verranno neutralizzate. **Non è necessario impegnarti in un programma di profonda autoanalisi per vagabondare attraverso i corridoi dell'inconscio**. È stato dimostrato che le azioni positive e il successo nel raggiungere gli obiettivi tendono a decondizionare gli schemi subconsci negativi. Diventi quindi sempre più capace e sano al livello in cui sei funzionale. Biasimare il passato per le sfortune presenti è un disastro. Se ti puoi relazionare facilmente ai ricordi dolorosi e spiacevoli e puoi rilasciarli facilmente, tanto meglio. Non ho detto che dovresti dimenticare. Suggerisco di "rilasciare". Dimenticare significa reprimere. Ciò che viene represso nella mente deve, prima o poi essere riportato in superficie e affrontato. Rilasciare, in ogni caso, significa mantenere il ricordo del passato, ma senza che la carica emotiva rimanga ad esso attaccata.

In altre parole ...

Con il rilascio, i ricordi contengono informazioni che puoi usare, ma non hanno più il potere di spingerti a fare qualcosa. Sei vitale al livello in cui puoi rimanere in termini armoniosi con la natura. Quando i residui tossici si accumulano nel tuo corpo, gli schemi di fallimento dominano la tua coscienza, i ricordi dolorosi persistono e non hai più un senso di scopo, inizi a diventare vecchio, ad ammalarti e a muoverti nella direzione della morte fisica.

Potrai essere vibrante e creativo durante tutti gli anni della tua vita, se imparerai a cooperare con la natura e a lavorare con i principi infallibili di mente e coscienza.

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