



## Centro di Consapevolezza Spirituale ©

### Le chiavi per il successo sul sentiero spirituale

Di Roy Eugene Davis

Se desideriamo sperimentare un rapido progresso sul sentiero spirituale, dobbiamo prestare attenzione alle cose che sono essenziali per la realizzazione del Sé e minimizzare quelle che non lo sono. In uno dei più antichi manuali di istruzione disponibili, gli Yoga Sutra di Patanjali, leggiamo che autodisciplina, studio, meditazione e fiducia assoluta nell'infinito sono la via più veloce per la realizzazione di Dio. Questo è un avviso sempre attuale che ci permette di creare un percorso chiaro da seguire nella vita e di muoverci velocemente nella giusta direzione.

#### 1) Esercita autodisciplina

Questa cosa, principalmente, ha a che fare con il nostro modo di pensare e sentire. Significa che dovremmo sempre impegnarci per mantenere un atteggiamento mentale positivo e che dovremmo controllare i nostri sentimenti. I modi negativi di pensare e i sentimenti incontrollati sono l'opposto della preghiera. I nostri stati abituali di coscienza sono il risultato di ciò che pensiamo e sentiamo continuamente. Per questa ragione, se desideriamo ciò che è meglio per noi, dovremmo controllare in ogni modo pensieri e sentimenti. Possiamo riuscirci attraverso la meditazione regolare, leggendo materiale ispirante e associandoci il più possibile con persone che hanno un atteggiamento costruttivo nella vita. **Possiamo controllare i nostri pensieri controllando le nostre conversazioni.** Non dovremmo mai cedere alla tentazione di fare del gossip o di parlare in modo negativo. Non dovremmo mai dire nulla su noi stessi o sugli altri che non vorremmo fosse vero. So che può essere difficile all'inizio fare una cosa del genere, ma le ricompense sono grandi. Se vogliamo avere veramente successo nella vita, dobbiamo imparare a sincronizzare pensieri, sentimenti e azioni in modo tale da muoverci rapidamente e con decisione nella direzione dell'obiettivo che abbiamo scelto nella vita: la realizzazione del Sé.

#### 2) Studia in modo appropriato

Lo studio appropriato per uno studente della verità consiste nel leggere regolarmente, anche se solo alcuni versi ogni giorno, le scritture o i libri scritti da persone illuminate. Leggendo quel materiale ci vengono ricordati la nostra natura di base e il vero obiettivo da perseguire nella vita. Oltre a questo, i ricordi dormienti dell'anima vengono risvegliati e affiorano sulla superficie della nostra coscienza. Gli studenti della verità dovrebbero leggere la Bhagavad Gita e qualsiasi scrittura del mondo possa dare loro ispirazione. Leggere regolarmente materiale ispirante chiarisce mente e coscienza e ci aiuta a rimanere sul binario giusto nella vita. Non subiamo un danno reale leggendo quotidiani, romanzi o qualsiasi altra cosa verso la quale possiamo avere interesse con lo scopo di ottenere informazioni o avere distrazione, ma non dimenticare mai di leggere qualche brano ogni giorno dal tipo di testi che ti ho suggerito.

#### 3) Medita regolarmente

La meditazione è la pratica della rimembranza divina. È importante, altrimenti tendiamo a venire catturati da teorie conflittuali e opinioni diverse in mezzo alla pressione della routine quotidiana. Ogni studente della verità dovrebbe praticare la meditazione fino a quando farlo non gli sarà facile e lo troverà godibile.

Questa è una semplice guida per ricordare gli otto passi per il successo nella più elevata di tutte le arti:

##### a) *Vivi in modo etico*

*Per assicurarci pace mentale e armonia interiore ed esteriore dovremmo vivere in questo mondo in modo ordinato. Questo significa che dovremmo obbedire alle leggi del nostro paese, mantenere una buona relazione di cooperazione con i nostri concittadini e cercare al meglio delle nostre possibilità di trovare il nostro posto giusto nello schema delle cose, in modo da contribuire ai bisogni della società e sentirci interiormente completi.*

*b) Osserva le leggi spirituali*

*Come ti sto spiegando in questa lezione, pratica l'autodisciplina, studia letteratura di verità, medita e vivi in sintonia con l'infinito.*

*c) Assumi una postura appropriata*

*Si afferma che la postura adatta per la meditazione consista nel mantenere una posizione comoda con la schiena eretta in un posto tranquillo. Scegli un tipo di sedia sulla quale puoi sederti con la spina dorsale eretta, mantenendo la schiena staccata dallo schienale. Correggi la tua posizione in modo che il peso del tuo corpo sia sulle natiche e sulla parte bassa delle cosce, in modo da avere una base ferma e poter essere comodo per un po' senza dover cambiare posizione. Puoi mettere le mani sulle cosce. Qualcuno pensa che se si girano i palmi verso l'alto mentre le mani sono sulle cosce, questo aiuti a mantenere il corpo nella giusta posizione con la schiena eretta. Muoviti gentilmente avanti e indietro sulle anche fino a quando non avrai trovato il giusto equilibrio e potrai sederti senza fare fatica. Assumi un atteggiamento di aspettativa completa. Chiudi gli occhi e porta l'attenzione verso il punto in mezzo alle sopracciglia, il centro della concentrazione. Se i tuoi occhi vanno verso l'alto, va bene. Questo processo farà in modo che l'attenzione, per la durata del periodo della meditazione, fluisca in quella direzione, si distacchi dal corpo e dalle preoccupazioni che lo riguardano.*

*d) Inverti l'attenzione*

*Non possiamo meditare in modo appropriato, se la nostra attenzione è distratta o se viene diretta verso problemi o questioni fisiche. La meditazione è una concentrazione sull'infinito. Per concentrarci pienamente, dobbiamo invertire il flusso dell'attenzione portandolo via dalle cose del mondo e dirigendolo internamente. La meditazione non serve per risolvere problemi, per contattare altre persone o per cercare altre esperienze interiori illusorie. Meditiamo per diventare coscienti di Dio. Con l'attenzione diretta nel punto in mezzo alle sopracciglia, lascia che il corpo si rilassi e permetti all'attività mentale di calmarsi spontaneamente. Per fare in modo che i tuoi pensieri non vaghino di qua e di là, mentre rimani centrato nell'occhio spirituale diventa consapevole del tuo respiro. Osserva mentre l'aria entra nei polmoni e mentre esce. Non fare sforzi per controllare il respiro, ma osservalo semplicemente. Dopo alcuni minuti, noterai di essere più calmo e obiettivo. I pensieri che fluttuavano nella tua mente inizieranno a calmarsi. Le pressioni quotidiane non invaderanno più la tua coscienza. Senza questa intrusione, la tua mente con il tempo diventerà serena.*

*e) Interiorizza l'attenzione*

*Se fino a questo momento hai avuto successo, noterai di essere più obiettivo e scoprirai che la tua attenzione è adesso sotto il tuo controllo. Puoi dirigerla ovunque a volontà. Avere l'attenzione pienamente concentrata durante la meditazione ti farà crescere velocemente. Nelle tue attività di tutti i giorni, quando avrai imparato il segreto della concentrazione, potrai dirigere la tua attenzione verso ogni cosa che farai con risultati potenti. Questo ti permetterà di essere più efficace come persona nel lavoro che hai scelto di fare nella vita. Sarai in grado di fare più cose in un periodo più breve di tempo. Come la concentrazione ti permette di fare più cose in questo mondo, ti permette anche di accelerare notevolmente il tuo sviluppo spirituale e di raggiungere in un'incarnazione molto di più di quanto la persona comune può fare in tante incarnazioni. La persona comune è indecisa, fuori luogo, mal diretta e quasi totalmente coinvolta con il mondo delle ombre. Recita il ruolo della vita in base alla legge degli alti e bassi e i suoi successi e i suoi fallimenti mostrano la verità di questo fatto. Una persona che ha intuizione e concentrazione perfetta dietro alle sue attività volitive in questo mondo conosce successo senza limitazione.*

*f) Concentrati*

*La cosa più importante nella meditazione è la concentrazione appropriata. Su che cosa ci si deve concentrare? Questa è la domanda più importante. A questo livello semplicemente siediti con calma e diventa interiormente consapevole. Con il tempo percepirai una luce interiore o un senso di gioia e di beatitudine, oppure un senso di unità con tutta la vita, oppure ancora un senso dell'onnipresenza di Dio. Qualsiasi cosa tu percepisca, donati ad essa. Abbandonati interamente ad essa. Questo è il segreto. Concentrarsi su qualche aspetto dell'infinito non significa pensarci sopra; significa far fluire l'attenzione verso di esso e "diventare" realmente quella cosa.*

*g) Pratica la vera meditazione*

*Ora stai meditando in modo appropriato. Pensare ai problemi, pensare a Dio, cercare di contattare anime disincarnate, cercare di ricevere messaggi ... nessuno di questi sforzi ha a che fare con la vera meditazione. Il flusso continuo dell'attenzione con il desiderio ardente di diventare l'oggetto della concentrazione è la meditazione. Siedi più a lungo che puoi, assorto in questo tipo di meditazione. Quando uscirai da quello stato sarai più brillante, più sereno, più ordinato e felice.*

#### *h) Realizza l'Unità*

*La realizzazione dell'Unità è il risultato inevitabile della meditazione praticata in modo corretto. In questa realizzazione non hai bisogno di niente altro, poiché sei contenuto in te stesso e in sintonia con Dio. Con il tempo realizzerai in modo vivo che Dio si sta esprimendo attraverso di te. Rimani in quella realizzazione dell'Unità. Dopo la meditazione, se hai un problema da risolvere o se hai bisogno di guida interiore, quello sarà il momento per fare il tuo lavoro personale, ma non devi farlo prima di avere meditato e di esserti realizzato nel Sé al massimo delle tue possibilità. Nel tuo nuovo stato di coscienza sarai più obiettivo, imparziale, di mente chiara e intuitivo. Gli ultimi tre stati della pratica, ossia concentrazione, meditazione e unità, vengono chiamati "contemplazione". È la via per l'illuminazione, senza possibilità di fallimento. La cosa migliore da fare è di meditare ogni giorno, due volte al giorno se è possibile. Fallo almeno una volta. Scegli un periodo della giornata adatto, quando la tua pratica della meditazione non sarà in conflitto con le normali attività quotidiane e quando potrai non essere disturbato in un posto tranquillo. Se vuoi leggere qualche paragrafo da un libro ispirante per entrare nel giusto stato, fallo, dopodiché assumi la tua postura di meditazione, libera la mente da tutti i conflitti, porta l'attenzione all'interno e medita. Se stai iniziando questa pratica per la prima volta, inizia meditando da 15 a 20 minuti. Più avanti nel tempo estendi la lunghezza della meditazione più che puoi, fino a quando non ti sentirai in uno stato confortevole mentre pratichi. Non utilizzare i periodi prolungati di meditazione come l'opportunità per fuggire dalle responsabilità quotidiane. Medita regolarmente e, quindi, gestisci le tue responsabilità in modo semplice e obiettivo. Vivi nella consapevolezza di Dio, mentre lavori e vedi ogni cosa che fai come un'attività di Dio stesso. Indipendentemente dal ruolo che recitiamo in questo mondo, se siamo nel nostro posto giusto, stiamo recitando un ruolo divino.*

#### 4) fiducia assoluta nell'infinito

Significa che in ogni momento del giorno e in ogni situazione dovremmo ricordarci che l'infinito sta lavorando attraverso di noi e nella forma di tutte le attività. Questo atteggiamento ci ricorda che non siamo soli in questo mondo e che esiste un'intelligenza che governa gli affari degli uomini in ogni momento. Man mano che impariamo, attraverso la pratica, ad affidarci all'infinito, scopriamo che la nostra intuizione si risveglia, siamo ricettivi e rispondenti, ci allontaniamo da attività meccaniche e ci muoviamo coscientemente nella consapevolezza della vita eterna. Vedi, molte persone commettono l'errore di pensare che sia difficile vivere una vera vita spirituale in questo mondo. La pressione degli affari, le preoccupazioni quotidiane con le quali siamo forzati ad avere a che fare e le persone apparentemente "non spirituali" con le quali dobbiamo andare d'accordo ci fanno pensare come se questo mondo fosse un posto di difficoltà e sofferenza, eppure i grandi maestri di tutte le ere hanno sottolineato il fatto che è qui, in questo mondo, esattamente dove siamo, che bisogna realizzare il "regno dei cieli". In ogni momento abbiamo l'opportunità di vedere attraverso le apparenze di questo mondo verso il mondo reale, il regno della realtà, dove ogni cosa è brillante e il successo è nell'ordine del giorno.

Quando la nostra attenzione fluisce costantemente verso l'esterno, siamo sintonizzati con il mondo dei punti di vista conflittuali. Questa è la maggiore fonte di dolore per gli esseri umani. Le anime in sintonia con la natura materiale non sono in grado di comprendere la realtà di Dio e la loro attenzione fluisce verso l'esterno. Sentono che la felicità sarà il risultato del raggiungimento di obiettivi materiali, la soddisfazione di bisogni e la realizzazione di desideri umani. Si può ottenere una soddisfazione temporanea realizzando i desideri che conducono a conforto e sicurezza e non dovremmo sottovalutare la necessità di avere bisogni soddisfatti per noi stessi. La vera soddisfazione, comunque, arriva quando siamo in grado di dirigere la nostra attenzione all'interno e realizzare l'origine di ogni cosa che appare nel nostro mondo di tutti i giorni. Quando siamo fermamente sintonizzati con l'infinito e osserviamo chiaramente che le circostanze esteriori non sono altro che il riflesso di immagini mentali interiori, possiamo vivere in questo mondo obiettivamente e con grande libertà di espressione. È qui che giace la nostra vera sicurezza. Ogni giorno riceviamo notizia di intrighi nazionali e internazionali, sentiamo parlare di guerre, leggiamo di conflitti razziali, profezie di terremoti e di eventi catastrofici che devono arrivare e ci chiediamo: Esiste la possibilità di essere sicuri in un mondo che cambia costantemente?

Ogni grande leader religioso ha affermato che esiste un modo per avere pace interiore, indipendentemente da ciò che succede nel mondo esteriore. La via consiste nell'imparare ad essere ancorati sempre a Dio e nel muoversi come anime realizzate nel Sé. Non ne esiste altra. Con quella coscienza, qualsiasi cosa arrivi non ci toccherà. Saremo sempre stabili, mentre gli altri intorno a noi avranno paura, saranno confusi e tesi. Ogni uomo può realizzare la sua natura divina, se vuole farlo. Basta che porti la sua attenzione all'interno nel modo giusto. Ricorda a te stesso che hai ogni diritto di prosperare e di godere di buona salute. Hai ogni diritto di essere nel tuo posto giusto nella vita come un'anima libera. A volte è necessario cambiare ambiente, amici o persone con le quali associarsi. Non è sempre così, ma se ti sembra necessario, fallo. Attirerai nuove persone e condizioni più in sintonia con i tuoi ideali più elevati.

La vita spirituale non dovrebbe essere un'esistenza con la necessità di risolvere problemi uno dopo l'altro. La vita spirituale dovrebbe essere una vita di successo, gioia interiore e senso di sintonia con ogni cosa nella natura. Una parte importante di questo nuovo modo di vivere consiste nel cercare sempre di essere in armonia con tutte le persone in ogni condizione.

Invece di combattere, rilassati e lavora in modo armonioso. Per superare questo mondo non dobbiamo sottometterlo. Dobbiamo solamente dirigere la nostra attenzione verso la verità, su Dio e su noi stessi e, quindi, vivere al meglio delle nostre possibilità come uomini e donne diretti da Dio.

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