

Puoi avere la qualità della vita che desideri

Il livello (o l'estensione) dell'eccellenza delle esperienze e circostanze che vivi, determina la qualità della tua vita

Di Roy Eugene Davis

(Tratto da "Truth Journal" – Luglio/Settembre 2007)

Le tue esperienze sono soddisfacenti e migliorative? Le circostanze in cui vivi sono ideali? Sei felice, in salute, ottimista e prospero? Hai successo? Le tue relazioni personali sono godibili e armoniose? La tua crescita spirituale è progressiva? La tua comprensione delle realtà superiori e il tuo rapporto con la completezza della vita, aumentano ogni giorno che passa? Se non puoi rispondere immediatamente "sì" a tutte queste domande, decidi ora di migliorare immediatamente la qualità della tua vita. Nessuna condizione, soggettiva od oggettiva che sia, può influenzare indebitamente mente, coscienza e circostanze, quando scegli di pensare e agire con decisione dall'essenza del tuo essere e di andare avanti con sicurezza. Pensa e agisci con la certezza assoluta di riuscire, e sarà realmente così.

La pura essenza dell'essere è la tua identità personale permanente. Se pensi o senti diversamente, il tuo concetto di ciò che sei è un'illusione, ossia una percezione imperfetta di ciò che è vero. Se sei limitato da un senso errato di identità personale, correggi quella percezione errata cambiando il tuo punto di vista. Riconosci di essere un'unità dell'unica Realtà e lascia che pensieri, sentimenti, azioni e reazioni agli eventi che si manifestano siano in accordo con la tua comprensione. Questa è la via immediata per elevarsi oltre gli stati ordinari della mente, della coscienza e anche oltre le circostanze indesiderate a loro relazionate. Gli stati ordinari di mente e coscienza sono annebbiati e disordinati. Lascia che la radianza del tuo essere illumini la tua mente, ti doni la capacità di avere abilità eccezionali di percezione e utilizza liberamente capacità creative innate e abilità funzionali.

Rivedi la tua storia personale con calma obiettività

I tuoi ricordi sono impressioni di percezioni passate nel livello subconscio della mente. Osservali senza lasciare che emozioni od opinioni preconcepite influenzino ciò che osservi. Apprezza ciò che hai imparato in positivo e le opportunità di crescita che hai avuto. Se hai commesso qualche errore, evita pensieri e sentimenti di dispiacere. Se non sei stato capito o se qualcuno ti ha trattato male, perdona chi lo ha fatto. Se hai acquisito credenze errate o abitudini dannose, rinuncia ad entrambe. Decidi come vuoi vivere e che cosa farai da adesso in avanti; quindi vai avanti con un chiaro senso di scopo. Se, mentre rivedi la tua storia personale, sentimenti o emozioni persistenti interferiscono con il pensiero razionale e il discernimento, significa che non sei distaccato dai tuoi ricordi. Assumi un punto di vista che ti permetta di osservare i contenuti della mente, senza essere influenzato da ciò che vedi. Un buon momento in cui farlo è dopo la meditazione, quando sei mentalmente ed emotivamente in pace.

Sei superiore alle influenze subliminali

Le inclinazioni subliminali che possono influenzare stati di mente e coscienza, emozioni, azioni e reazioni sono definite "influenze karmiche", a causa del loro potenziale di causare effetti. Queste inclinazioni non sono altro che impressioni di pensieri e sentimenti precedenti nel livello subconsciente della mente. Sapendolo, puoi scegliere di non essere indebitamente influenzato da esse. Puoi permettere alle inclinazioni costruttive che supportano i tuoi sforzi di essere influenti. Le inclinazioni problematiche possono essere indebolite e neutralizzate da sentimenti, azioni e pensieri positivi, nonché dalla coltivazione intenzionale di stati supercoscienti, superiori a tutti gli altri stati di coscienza ordinaria. Evita di affermare che le influenze subliminali problematiche siano "il tuo karma". Le influenze mentali fanno capo alla mente. Tu non sei la mente, ma un essere spirituale immortale senza karma. Le condizioni subliminali si possono cambiare, neutralizzare o trascendere e possono essere influenti solo con il tuo benessere. Più sei spiritualmente consapevole, più sarà difficile per queste condizioni creare problemi. Non

cercare di ricordare "incarnazioni passate" per scoprire le cause di condizionamenti subcoscienti da guarire o neutralizzare. Essere responsabile adesso per ciò che pensi o fai, determinerà la qualità della tua vita da questo momento in avanti.

Afferma con convinzione:

Pienamente consapevole della mia natura di essere spirituale, scelgo di essere responsabile per pensieri, sentimenti e azioni.

Crea, attira e scegli solo esperienze e circostanze ideali

Tutti, consciamente o inconsciamente, creiamo, attiriamo o scegliamo gran parte di esperienze e circostanze. I bambini, gli infermi o le persone mentalmente inabili non sono responsabili per ciò che succede loro. Le persone che vivono in regioni dilaniate da guerre, dove le condizioni socioeconomiche sono di povertà, oppure c'è oppressione politica, possono dover sopportare circostanze che non hanno creato o che non sono in grado di controllare. Eppure, anche nelle situazioni più difficili, ci sono soggetti che hanno un grande desiderio di andare oltre le condizioni di limitazione e tale desiderio dà loro la capacità di riuscirci. "Ripulisci" mente e coscienza da idee e sentimenti di mancanza, limitazione o indegnità. Supera gli stati mentali e di coscienza che annebbiano la tua consapevolezza o che interferiscono con la tua capacità di pensare e agire in modo creativo. Disciplina pensieri e sentimenti. Sii ottimista e pensa in modo possibilista. Immagina come penserai e cosa sentirai, quando ogni aspetto della tua vita sarà armonioso e soddisfacente al livello dell'anima. Crea esperienze e circostanze ideali, immaginando di averle già e facendo ciò che devi per averle. Scrivi una descrizione chiara di esperienze e circostanze che vuoi vivere e cosa farai per riuscirci. Sii intenzionale e specifico. Coltiva la coscienza dell'aver sempre ciò che desideri o di cui hai bisogno. Evita di pensare o sentire che non puoi averlo. Nutri privatamente le tue aspirazioni e non discuterne con altri che non sono altrettanto positivi quanto lo sei tu o che non condividono la tua visione delle possibilità. Parlare in modo inutile e superficiale di ciò che desideri raggiungere, indebolisce i poteri mentali e spreca le forze vitali. Invece di parlare di ciò che desideri raggiungere, raggiungilo. Attira ciò che vuoi o di cui hai bisogno immaginando, sentendo e credendo di averlo. La tua mente interagisce con quella cosmica e la tua coscienza interagisce con la coscienza onnipresente; insieme manifesteranno ciò che desideri. Quando si manifestano eventi fortunati non pianificati (che non hai attirato o creato coscientemente), accetta con grazia ciò che è per il tuo bene supremo. Sii grato per questo.

Afferma con convinzione:

Creo, attiro e scelgo saggiamente solo circostanze ideali

Assumi e mantieni atteggiamenti mentali e stati di coscienza ideali

Assumere significa "prendere su di sé". Esperimento: fai pratica nell'assumere atteggiamenti mentali e stati di coscienza differenti. Scoprirai di poter essere felice e ottimista oppure lunatico e pessimista. Puoi anche scegliere di essere consapevole in modo chiaro, rimuovendo l'attenzione da pensieri e sentimenti che annebbiano e frammentano la consapevolezza. Quando saprai che atteggiamenti mentali e stati di coscienza non devono essere dipendenti dalle condizioni esterne, ti sarà facile assumerne e mantenerne di ideali in ogni momento.

Afferma con convinzione:

Scelgo sempre di essere allegro, ottimista, vigile e attento

Coltiva la supercoscienza

Veglia (con consapevolezza identificata con processi mentali ed emozioni), sogni e sonno profondo sono i tre stati di coscienza comuni a tutti. Gli stati supercoscienti (*super*, sopra) sono caratterizzati da vigilanza e chiarezza di consapevolezza. Gli stati preliminari possono essere parzialmente modificati da (e mescolati con) influenze mentali ed emotive. Quando si trascendono o calmano queste influenze e la consapevolezza è pura, prevale la conoscenza del Sé. Quando la supercoscienza è costante, durante la meditazione o nelle attività di tutti i

giorni, i contenuti della mente sono propensi ad essere organizzati, si indeboliscono e neutralizzano le influenze negative subconscie, si raffina il sistema nervoso e si rivitalizza il corpo. Utilizza il seguente metodo semplice per controllare i tuoi stati di coscienza. Ti sarà più facile essere vigile, se siederai in una sedia confortevole. Quando diventerai sufficientemente abile, potrai farlo rimanendo sdraiato.

- 1) Chiudi gli occhi, Lascia che il corpo si rilassi. Inizia a dormire, senza addormentarti.
- 2) Apri gli occhi, sii pienamente sveglio e vigile.
- 3) Ripeti i due passi precedenti alcune volte, terminando in uno stato completo di veglia.
- 4) Con gli occhi aperti o chiusi, dirigi attenzione e consapevolezza nella fronte e nella parte alta del cervello. Sii consapevole in modo vigile, senza lasciare che pensieri o emozioni facciano intrusione. Sii supercosciente per un pò e, dopo questa pratica, sforzati di rimanerlo.

Quando ti ritiri per addormentarti, presta attenzione al momento di dormiveglia, quando la tua attenzione è parzialmente interiorizzata e sei ancora cosciente. Focalizza la tua attenzione e utilizza gentilmente volontà e intenzione, per andare attraverso e oltre lo spazio tra il subconscio e lo stato di veglia, con lo scopo di essere supercosciente. Se, all'inizio, non hai successo e ti addormenti, può essere un sonno cosciente, durante il quale rimani consapevole e puoi sperimentare (e osservare) in maniera viva i sogni. Quando la tua capacità di controllare attenzione e stati di coscienza migliorerà, sarai calmo e razionale, le tue azioni saranno costruttivamente produttive, la tua crescita spirituale sarà rapida e la qualità della tua vita sarà eccellente.

Disciplina pensieri, sentimenti e comportamenti

Puoi avere la qualità della vita che desideri controllando pensieri, emozioni e comportamenti. Rinforza il potere della volontà.

- Pensi sempre in modo razionale, o lasci che analisi superficiale dei problemi, sentimenti, fantasie e incertezze causino confusione mentale? Quando hai davanti tutti i fatti di una situazione chiaramente definita, utilizza ragione e intelligenza per determinare la soluzione migliore possibile.
- Le tue emozioni sono sempre stabili, o permetti che eventi, circostanze, parole e comportamenti di altri sollecitino le tue emozioni o contribuiscano a sbalzi di umore? Sii stabilizzato nella consapevolezza del Sé. Osserva eventi e circostanze con spassionata obiettività.
- Agisci sempre con intenzione cosciente per il tuo bene supremo, o lasci che tendenze subliminali pericolose e forti sentimenti influenzino ciò che fai? Quando sai ciò che è meglio fare, fallo. Rinuncia a ciò che non è per il tuo bene supremo. Le tue azioni costruttive ti renderanno competente e felice.

Sii responsabile per le tue azioni e per i loro risultati. Non cercare scuse per i tuoi comportamenti sbagliati. Sostituisci tutte le cattive abitudini con altre opposte. Scrivi una lista dei tuoi comportamenti che non sono compatibili con il tuo desiderio di dimostrare e sperimentare eccellenza. Scrivi una lista dei comportamenti positivi che coltiverai. Sarai presto sul giusto binario nella vita.

Fino a quando pensieri, emozioni e azioni non saranno sempre come vuoi che siano, persisti nei tuoi sforzi di applicare nella vita quelli interamente costruttivi. Segui uno o più esempi sui quali modellare la tua esistenza. Quando ti vengono dei dubbi su quale possa essere la strada migliore da seguire, chiediti cosa farebbe il tuo modello di esempio in quella situazione. Assumi atteggiamenti mentali, sentimenti e stati di coscienza che ti danno forza.

A volte è facile razionalizzare i nostri comportamenti sbagliati. Benjamin Franklin (1706 – 1790) diventò vegetariano a 16 anni, perché pensava fosse meglio per la sua salute e non amava l'idea di uccidere gli animali e mangiarli. Scrisse un resoconto del suo primo viaggio per mare da Boston, quando la nave si fermò per un pò vicino Block Island:

La nostra gente è andata a pescare il merluzzo e ne ha preso parecchio. Fino ad ora ero rimasto fedele alla mia risoluzione di non mangiare cibo animale e, in quest'occasione, ho considerato la pesca del pesce come una sorta di assassinio ingiustificato, poiché nessun pesce ci aveva fatto qualcosa che potesse giustificare il suo assassinio. Questo modo di pensare mi è sembrato molto ragionevole, ma prima di essere vegetariano amavo molto il pesce e, quando lo vidi caldo sulla padella, aveva un ottimo profumo. Ho cercato di equilibrarmi per un pò tra principio e inclinazione, fino a quando ho ricordato che, quando i pesci erano stati aperti, pesci più piccoli erano usciti dai loro stomaci. Ho quindi pensato: se vi mangiate tra voi, perché non posso mangiarvi io? Così, da quel momento, ho iniziato a mangiare il pesce di nuovo insieme con altri, ritornando occasionalmente qui e là ad una dieta vegetariana. E' così conveniente essere una *creatura in grado di ragionare*, poiché esserlo ti permette di trovare una ragione o di crearla per qualsiasi cosa fai.

Afferma con convinzione:

Sono fermamente risoluto a disciplinare costruttivamente pensieri, sentimenti e comportamenti

Metti la realizzazione del Sé e di Dio come obiettivo finale

Tanti anni fa fui invitato a parlare ad un convegno di yoga e salute olistica. Durante una conversazione privata con il direttore spirituale dell'organizzazione che sponsorizzava l'evento, l'uomo mi disse in maniera malinconica: "Chiunque venga qua, vuole essere felice, in salute e avere successo. Nessuno vuole conoscere Dio".

Anche se le esperienze migliorative della vita e le circostanze che vivi possono essere godute e ti possono permettere di essere liberamente espressivo, ricorda che il tuo obiettivo finale in quest'incarnazione è di essere realizzato nel Sé e in Dio. Più lo sei, più ti è facile avere eccellenza in tutti gli aspetti della vita. Gli effetti esteriori delle realizzazioni interiori sono i riflessi della coscienza purificata. Quando sarai realizzato nel Sé e in Dio, non dovrai faticare strenuamente per raggiungere obiettivi, scopi o per far succedere qualcosa. Cose, circostanze e relazioni necessarie per il tuo benessere totale ti saranno date spontaneamente dalle tue giuste azioni e dagli impulsi di supporto della grazia. Per nutrire costantemente la realizzazione del Sé e di Dio, aspira costantemente ad essere pienamente sveglio a livello spirituale e sforzati di conformare pensieri ed azioni a questo scopo. Metti da parte interessi e attività non essenziali, che possono distrarti da questioni di maggiore importanza. Concentrati solo su ciò che ti permette di sperimentare il tuo bene supremo in tutti gli aspetti della vita.

Quando sei consapevole della tua resistenza o della riluttanza ad accettare circostanze ideali che migliorerebbero la tua esistenza, scopri le cause profonde di questi pensieri o sentimenti, rinunciando ad essi. Se permetti alla paura nei confronti del cambiamento e a sentimenti di indegnità - riguardo al possibile flusso continuo di buona fortuna nella vita - di influenzare i tuoi comportamenti, elevati sopra queste cose. Tira fuori le tue qualità divine ed esprimile. Puoi farlo, se lo desideri sinceramente. Migliora la comprensione della tua vera natura e del rapporto che hai con la completezza della vita. Ancora la vita all'infinito ogni giorno con la meditazione quotidiana supercosciente.

Afferma con convinzione:

Attraverso il mio giusto sforzo e la grazia di Dio, sarò realizzato nel Sé e in Dio in quest'incarnazione

Le nostre credenze diventano pensieri. I nostri pensieri diventano parole. Le nostre parole diventano azioni. Le nostre azioni diventano abitudini. Le nostre abitudini diventano valori. I valori che abbiamo diventano il nostro destino. (Mohandas K. Gandhi 1869 - 1948)