

Vita infinita

Guida per il benessere
completo e per il successo
spirituale

A Center for Spiritual Awareness Publication



ROY EUGENE DAVIS

© Copyright 2013 – Roy Eugene Davis

Center for Spiritual Awareness

Post office Box 7

Lakemont, Georgia 30552 (U.S.A.)

info@csa-davis.org – www.csa@davis.org

Tel. 001 706 782 4723

(Possiamo comunicare solo in lingua inglese)

Qualsiasi parte di questo libretto può essere pubblicata gratuitamente in ogni forma, copiata o tradotta in altre lingue. Informateci se avete intenzione di farlo.

Traduzione italiana a cura di Furio Sciano:

fsyukteswarji@yahoo.com

Roy Eugene Davis insegna da oltre sessant'anni negli Stati Uniti e in Sudamerica, Europa, Africa occidentale e India. Fu ordinato da Paramahansa Yogananda nel 1951.

Foto di copertina: Baia del Bengala, Sud dell'India

Sala di meditazione nel quartier generale del CSA



Introduzione

Nutrire la crescita spirituale, vivere in modo efficace e avere relazioni armoniose possono essere tutte cose godibili e naturali, quando sappiamo come permettere alle nostre qualità innate e alla conoscenza del Sé di emergere spontaneamente.

L'ostacolo principale alla crescita spirituale è l'abitudine che abbiamo di identificarci con gli stati mentali modificati e le caratteristiche della personalità. Quando correggiamo questo errore di percezione, le illusioni svaniscono e la nostra coscienza è ristabilita nella sua completezza pura e originale.

Le pratiche descritte nelle pagine seguenti ti permetteranno di avere intuizioni ed esperienze che miglioreranno le tue circostanze e accelereranno la tua crescita spirituale. Man mano che le tue qualità innate e la conoscenza del Sé emergeranno, svilupperai capacità intuitive e mentali straordinarie e vivrai in modo più efficace.

Realizzare (sperimentare e conoscere pienamente) la nostra vera natura e la relazione eterna che abbiamo con l'infinito significa essere liberamente espressivi durante la nostra incarnazione attuale. Aspira a essere spiritualmente illuminato nella tua incarnazione attuale e sforzati sinceramente di esserlo,

invece di sperarlo solo come qualcosa di possibile in un lontano futuro in un altro luogo, dove sperimenterai circostanze più favorevoli. Semplifica la tua vita concentrandoti sul fare ciò che ti permette di vivere in armonia con gli altri, la natura e l'ambiente.

Fai del tuo meglio per vivere in modo efficace e per nutrire la tua crescita spirituale, mentre rimani ricettivo all'assistenza, al supporto e a tutto ciò che la natura e le influenze della Grazia di Dio possono darti. Queste influenze emergono dalla parte più interiore di te e si esprimono intorno a te.

Sii deciso a risvegliarti velocemente attraverso gli stadi di supercoscienza, realizzazione del Sé, realizzazione di Dio, coscienza cosmica e liberazione completa della coscienza.

Leggi questo libretto parecchie volte. Segui i consigli e le pratiche in esso contenuti. Pratica le affermazioni con convinzione e realizzazione. Medita quotidianamente nel silenzio profondo.

Con i migliori auguri
e benedizioni costanti

Roy Eugene Davis



UNO

Sii sempre cosciente dell'essenza immortale del tuo Essere e della relazione eterna che hai con l'infinito

Non pensare di dover fare qualcosa per essere una creatura spirituale immortale o per avere una relazione eterna con l'infinito. Sei già una creatura spirituale immortale che ha una relazione eterna con l'infinito, perché sei un'unità perfetta dell'unica Realtà comunemente definita "Dio".

Se non sei ancora pienamente cosciente di che cosa sei e dell'unica Realtà, la verità si rivelerà dalla parte più interiore di te man mano che imparerai a calmare la mente e a chiarire la tua consapevolezza.

Quando ti risvegli dal sonno la mattina, durante il giorno quando sei attivo, quando interagisci con il prossimo e quando sperimenti momenti di calma riflessione, ricorda:

Sono una creatura spirituale immortale.
Ho una relazione eterna con l'infinito

DUE

Nutri la tua crescita spirituale con l'atteggiamento mentale positivo e la meditazione quotidiana

La crescita spirituale autentica si manifesta quando le nostre qualità innate, la capacità di conoscere ed esprimersi e la conoscenza superiore del Sé iniziano a emergere senza sforzo.

Nutri la tua crescita spirituale aspirando in modo intenso a essere pienamente cosciente, credendo che potrai esserlo e lo sarai, e seguendo regimi efficaci di pratica quotidiana della meditazione.

Contempla (osserva con attesa di scoperta) la tua essenza pura dell'essere. Con la pratica sperimenterai cambiamenti nel tuo punto di vista: dalla contemplazione della pura essenza dell'essere all'esperienza reale di essere quella stessa essenza.

Riconosci con realizzazione

Sono Uno con l'unica Realtà. Ciò che è vero di
essa, è vero di me.

La sua radianza mi illumina la mente.

La sua onniscienza mi illumina la coscienza.

La sua onnipresenza provvede per me.

La sua onnipotenza mi dà potere.

TRE

Sii gentile, onesto e autentico

Una sana moralità in atteggiamenti e comportamenti costituisce un fondamento solido per una vita olistica e per crescere con grazia verso la maturità spirituale ed emotiva. E' per questa ragione che è enfatizzata in tutte le tradizioni spirituali.

Un modo di pensare e comportarsi improntato alla moralità contribuisce ad avere pace mentale e relazioni di supporto con gli altri e con l'ambiente che ti circonda. Se non ti è sempre facile essere gentile, onesto e autentico (veritiero, sincero), "allenati" a farlo, fino a quando non sarà per te una cosa normale. Avrai pace mentale, soddisfazione dell'anima e potrai avere il pieno supporto dei processi della natura e della Grazia di Dio: buona fortuna non pianificata, donata liberamente.

Fai ciò che è corretto o appropriato perché è la cosa giusta da fare, senza desiderare ricompense o riconoscimenti.

Afferma con convinzione

Penso e agisco sempre in accordo con ciò che so essere corretto e appropriato.

QUATTRO

Permetti agli altri di crescere verso la maturità spirituale ed emotiva secondo la capacità che hanno di farlo

Le persone hanno diverse caratteristiche psicologiche, capacità intellettuali differenti e abilità funzionali uniche. Sapendo questo, senza giudicare e interferire, permetti agli altri di imparare, crescere ed esprimersi creativamente nel modo a loro più adatto.

Assistili in modo pratico quando puoi e quando il tuo aiuto è richiesto.

Dopo la meditazione riconosci la vita nell'universo, dopodiché focalizza l'attenzione sul nostro pianeta che ha più di sette miliardi di abitanti e diversi milioni di forme di vita. Irradia la purezza della tua essenza dell'essere e buona volontà a tutti e a tutte le forme di vita.

Dichiara con comprensione

Auguro in modo disinteressato il bene supremo a tutte le forme di vita e a chiunque sia influenzato dal mio stato di coscienza, dai miei stati mentali e dalle azioni che compio.

CINQUE

Onora chiunque ti dia conoscenza e opportunità di crescita e apprendimento

Includi i tuoi antenati, i tuoi genitori, tutta la tua famiglia, i tuoi soci e le persone che non conosci o che potrai non incontrare mai, ma che hanno reso la tua vita migliore grazie alle parole che hanno pronunciato, alle azioni che hanno compiuto o alle influenze positive che hanno avuto nella tua vita.

Sii grato per tutta la buona fortuna che hai avuto e che continuerai ad avere. Sii grato anche per le situazioni e i tempi difficili che hai dovuto affrontare, poiché hanno fatto emergere le tue capacità innate e ti hanno aiutato a imparare e a crescere.

Tutte le anime sono unità dell'origine della vita.

Guarda oltre le apparenze esteriori fino all'essenza del cuore di ogni persona e onoralala con rispetto.

Riconosci con compassione

Vedo facilmente oltre le apparenze esteriori, le caratteristiche della personalità, le parole e i comportamenti, fino all'essenza del cuore di ogni persona. La onoro con rispetto.

SEI

Migliora le tue capacità mentali e intellettuali

La nostra mente trattiene impressioni (ricordi) delle percezioni e ci permette di pensare. E' un'unità della mente cosmica e quest'ultima è rispondente a pensieri, desideri, immaginazione, aspettative e intenzionalità. Migliora le tue capacità di ricordare, pensare razionalmente, immaginare a livello creativo, produrre circostanze ed esperienze ideali e/o attirarle.

La nostra intelligenza discriminante ci permette di discernere la verità su ciò che esaminiamo. Utilizzala per risolvere problemi, acquisire conoscenza e discernere la differenza tra pensieri, umori, senso errato d'identità personale e la tua natura di conoscitore e osservatore.

Le capacità mentali e intellettuali del cervello migliorano quando sono utilizzate.

Afferma con intenzione

Penso in modo razionale e costruttivo.
Conosco in modo accurato la verità su ciò che osservo.

SETTE

Nutri il tuo benessere totale

- Esercitati regolarmente per mantenere tono muscolare, forza fisica, cuore sano, sistemi vascolari e respiratori in ordine, buona densità delle ossa e livelli di energia elevati.
- Dormi a sufficienza. La mancanza di sonno culmina in confusione mentale, concentrazione fallata, consapevolezza annebbiata e abilità ridotta di funzionare in modo efficace. Aumenta anche la probabilità di avere incidenti.
- Scegli cibo sano e naturale, adatto alla tua costituzione fisica.
- Coltiva allegria e ottimismo. Rinforzeranno il tuo sistema immunitario e ti ispireranno ad avere scopi elevati.
- Una consapevolezza spirituale migliorata darà più vitalità al tuo corpo, ti chiarirà la coscienza e la espanderà.

Dichiara con convinzione

Faccio ciò che devo per essere spiritualmente
cosciente, mentalmente vigile, fisicamente in
salute ed energico.

OTTO

Utilizza conoscenze e abilità in modo saggio ed efficace

La conoscenza è inutile se non è applicata in modo abile ed efficace. Quando sai cosa fare per il tuo bene supremo, fallo.

Il tuo bene supremo include condizioni, relazioni, azioni ed esperienze che ti permettono di raggiungere scopi di valore reale per te e per il prossimo. Sperimenti il bene supremo anche quando fai manifestare qualità divine, capacità e conoscenze che possiedi a livello innato.

Sii curioso e sperimenta con saggezza. Impara come realizzare facilmente desideri migliorativi e soddisfare bisogni reali. Impara anche a nutrire la tua crescita spirituale, fino a quando non sarai realizzato nel Sé e in Dio. La realizzazione è l'esperienza reale accompagnata da una conoscenza esauriente.

Afferma con decisione

Utilizzo in modo saggio ed efficace la conoscenza e le abilità che ho, mentre ne acquisisco di ulteriori.

NOVE

**Condividi liberamente con gli altri
la tua coscienza illuminata e parte di
risorse materiali, conoscenze e abili-
tà che possiedi.**

Il regalo più grande che puoi fare agli altri consiste nell'essere così stabilizzato nella conoscenza del Sé e di Dio da fare in modo che la radianza dell'essenza del tuo essere pervada la coscienza collettiva di tutta la vita nell'universo e sia di beneficio a tutti.

Quando puoi, fai cose pratiche e utili. Dona del denaro a organizzazioni stabilmente costituite che fanno del servizio utile e aiutano chi ha bisogno. Supporta eventi e attività culturali.

Se puoi offrire le conoscenze e le abilità che possiedi a individui o gruppi, avvicinati a queste persone e verifica se sono ricettive.

Supporta le attività di educazione spirituale che danno alle persone la possibilità di imparare i fatti della vita e di essere spiritualmente più coscienti.

Dichiara con convinzione

Irradio costantemente buona volontà a tutta la vita e faccio cose pratiche per aiutare gli altri.

DIECI

Ispira anche gli altri a sperimentare ed esprimere eccellenza in tutti gli aspetti della vita

Stati di coscienza, capacità intellettuali, atteggiamenti mentali, condizioni fisiche, comportamenti, circostanze ed esperienze che sono della massima qualità e di valore personale sono alcune caratteristiche dell'eccellenza.

Gli atteggiamenti mentali e gli stati emotivi sono contagiosi: spesso si trasmettono velocemente da una persona all'altra.

Ispira il prossimo e motivalo in modo costruttivo con atteggiamenti mentali di allegria, ispirati alla sicurezza. Fallo anche con azioni decise che le altre persone saranno propense a emulare.

Dichiara con sicurezza

Sapendo di essere una creatura spirituale immortale, penso e agisco sempre in modi che mi danno il potere di sperimentare la mia vita senza limiti e di esprimerla creativamente. Auguro a tutti la libertà, la pace emotiva e la consapevolezza spirituale che ho io.

Visita frequentemente il nostro sito web:

www.csa-davis.org

Leggi o scarica gratuitamente dal sito questo libretto, la rivista "Truth Journal" e altri scritti.

Sul sito sono disponibili anche registrazioni video e audio di Roy Eugene Davis e i programmi dei seminari di meditazione e dei ritiri che organizziamo.

Libri, CD e DVD sono ordinabili online.

Il principale gruppo italiano affiliato al Center for Spiritual Awareness è

Associazione Centro Kriya Yoga Stella

Loc. Mezzano 51

17044 Stella San Martino (Sv)

www.kriyayoga.it – www.kriyayogastella.org

E-mail: fsyukteswarji@yahoo.com

Dichiara con convinzione

La purezza radiante dell'essenza del mio essere mi illumina costantemente mente e coscienza.

Auguro a tutti la gioia e la libertà senza limiti che sperimento in ogni momento.



**Center for Spiritual Awareness
Lakemont, Georgia (U.S.A.)
www.csa-davis.org**