

COME UTILIZZARE LA TUA IMMAGINAZIONE CREATIVA



Per soddisfare i desideri che possono migliorare la tua vita, raggiungere scopi che abbiano un valore reale e sperimentare un'autentica, rapida e soddisfacente crescita spirituale.

Roy Eugene Davis

[edito da Il cercalibro 2009](#)

INTRODUZIONE

Il tema centrale è il seguente:

Esiste solamente una realtà e possiamo imparare a vivere e pensare secondo le sue inclinazioni. Quando siamo capaci a farlo, l'infelicità, le seccature e i problemi comunemente sperimentati dalle persone che hanno la consapevolezza annebbiata e la mente confusa, cessano di esistere. Indipendentemente dalla tua presente situazione nella vita, hai il potenziale per essere pienamente cosciente e per utilizzare saggiamente e in maniera efficace poteri mentali eccezionali ed abilità funzionali che ti permetteranno di vivere come è giusto che tu viva. Riconosci di essere una creatura spirituale immortale; pensa e agisci secondo questa comprensione. Scegli di essere spiritualmente consapevole, in salute, felice, prospero e liberamente espressivo in modi che possono migliorare la tua vita. Immagina ciò che è possibile e sperimentalo. Puoi farlo.

Roy Eugene Davis

1° Maggio 2002
Lakemont, Georgia

CONTENUTI:

- Parole da conoscere
- Tu puoi rimuovere o superare ogni ostacolo per vivere in modo efficace ed esprimerti liberamente
- Come utilizzare in modo efficace l'immaginazione creativa
- Risposta alle domande sul processo creativo

Parole da conoscere

Assoluto: puro, perfetto. Non mescolato a nient'altro.

Capacità: l'abilità di ricevere, trattenere o assorbire. Una misura di quest'abilità. Il massimo ammontare di un qualcosa che può essere contenuto. Se aspiriamo sinceramente ad essere spiritualmente consapevoli e liberamente funzionali e desideriamo che i nostri bisogni e desideri siano soddisfatti, la nostra ricettività e la nostra capacità devono essere corrispondenti a quello al quale aspiriamo.

Compassione: Sincero interesse per la sofferenza altrui, unitamente al bisogno di assistere il prossimo o lenire l'altrui sofferenza.

Contemplare: ponderare o guardare in maniera meditativa. Considerare come possibile.

Creativo: con la capacità di creare o di essere produttivo, in particolar modo utilizzando l'immaginazione.

Dio: l'unica realtà. L'aspetto puro e assoluto non ha attributi. L'aspetto manifesto ha attributi che permettono l'espressione e la manifestazione cosmica.

Ego: il senso illusorio del sé, che non è la vera essenza dell'essere

Fede: Ferma e sicura credenza nella verità e nel valore di un'idea, processo o cosa. Credenza non basata su prova logica o materiale. Convinzione spirituale.

Grazia: influenza di supporto che si esprime in noi e nell'onnipresente piano di coscienza.

Felicità: stato caratterizzato da buona fortuna, soddisfazione e godimento

Salute: condizione generale di benessere ottimale

Immaginazione: capacità di formare un'immagine mentale (o un concetto di qualcosa) che non esiste ancora o che non si percepisce in questo momento.

Intelletto: la facoltà mentale del discernimento

Intuizione: Innata abilità di percepire (o sapere) direttamente, indipendentemente dai sensi

Meditazione: ritiro cosciente dell'attenzione dalle condizioni esteriori e da sensi, emozioni e processi mentali, con lo scopo di rendere chiara la consapevolezza e di sperimentare la realizzazione del Sé e di Dio.

Mente: la facoltà che processa percezioni, volontà, pensieri, memoria, sentimenti e immaginazione. Utilizzata per ragionare, pensare e mettere in pratica la conoscenza. Le nostre menti sono unità di una mente cosmica universale che è rispondente a pensieri e stati di consapevolezza. I nostri stati mentali e di consapevolezza determinano pensieri, umori e comportamenti.

Prosperare: fiorire ed avere successo in ogni cosa. La prosperità si sperimenta naturalmente quando si integrano gli aspetti mentali, fisici, emotivi ed ambientali delle nostre vite.

Sé: la nostra essenza dell'essere. Unità del piano di Coscienza Suprema.

Anima: unità di pura coscienza (Sé) che si è inconsciamente, o per scelta, identificata con stati mentali modificati, emozioni e percezioni sensoriali a tal punto da fare in modo che la sua consapevolezza fosse annebbiata e frammentata.

Supercoscienza: chiara consapevolezza che è oltre l'inconscio, il sonno e gli stati ordinari di coscienza.

Trascendente: riguardante la base centrale della conoscenza. Elevato oltre pensieri ed idee comuni. Trascendere significa andare oltre i limiti ordinari. Quando la mente è calma e le emozioni sono passive, l'immaginazione creativa concentrata ci permette di trascendere pensieri e sensazioni di limitazione.

Viviamo in successione, in divisione e in parti....dentro, c'è l'anima della completezza, il saggio silenzio, la bellezza universale che si relaziona ugualmente ad ogni parte: l'uno eterno. Questo potere profondo nel quale esistiamo e la cui beatitudine è accessibile a tutti è autosufficiente e perfetto in ogni momento. L'atto del vedere e delle cose viste, lo spettatore e lo spettacolo, il soggetto e l'oggetto, sono uno. Ralph Waldo Emerson (1803 – 1882)

Capitolo uno:

Puoi rimuovere o superare ogni ostacolo, per vivere in maniera efficace ed esprimerti liberamente.

Poiché sei un essere spirituale, hai già la capacità di rimuovere o trascendere tutte le condizioni limitanti che possono essere state, fino ad ora, un ostacolo ai tuoi sforzi di vivere liberamente, felicemente e in modo efficace. Mentre supererai le tue difficoltà, risorse necessarie, eventi di supporto, circostanze e relazioni per il tuo bene più alto saranno forniti spontaneamente e la tua crescita spirituale sarà rapida e soddisfacente.

Coltiva la consapevolezza spirituale

La mancanza di comprensione è l'ostacolo principale alla crescita spirituale. Sostituisci l'ignoranza con l'intuizione della tua vera natura e della tua relazione con l'infinito. Sei un'unità di un piano di coscienza (Dio). Medita su questo fino a che non comprenderai questo concetto. Nonostante crederci sia utile, realizzare queste verità (conoscerle e sperimentarle) è fonte di redenzione, poiché ristabilisce la consapevolezza dell'anima nella completezza. Abbandona la nozione errata che esista una separazione tra le realtà spirituali e materiali. L'universo è una manifestazione di forze cosmiche emanate e sostenute da un unico piano di coscienza. Coltiva la consapevolezza spirituale, utilizzando i tuoi poteri di intelligenza ed intuizione per discernere la differenza tra la tua essenza dell'essere, gli stati ordinari di consapevolezza (annebbiati e frammentati) ed i vari umori che puoi a volte sperimentare. Osserva la distinzione tra te, in qualità di osservatore, e ciò che osservi. E' solamente l'abitudine acquisita di identificarti con gli stati mentali modificati ed i fenomeni oggettivi a causare e sostenere l'illusione (errata percezione) di esistenza indipendente. Sostituisci quest'abitudine problematica con quella liberante di avere una costante, divina rimembranza del Sé e una consapevolezza di Dio. Medita quotidianamente fino al livello della supercoscienza, dopodiché siediti nel profondo silenzio. Quando la tua consapevolezza sarà resa chiara, la tua innata conoscenza del piano di coscienza e dei suoi processi farà in modo che il velo si abbassi. Emergeranno poteri eccezionali di percezione e abilità funzionali straordinarie. Scoprirai che qualsiasi cosa tu possa vivacemente immaginare e credere come vera, si può manifestare, esprimere o sperimentare in accordo con le leggi della natura.

Utilizza e sviluppa le tue capacità mentali.

Potere di percepire, senso illusorio di identità (ego), facoltà dell'intelligenza e mente sono i quattro aspetti della consapevolezza individualizzata. La tua mente si emana da te. Essa registra e processa le percezioni ed è superiore al cervello. La tua mente è mescolata con (ed è anche una parte de...) l'onnipresente mente cosmica che risponde agli stati mentali che assumi o che lasci prevalere in te, i pensieri che hai, i desideri e le aspirazioni che mantieni in essere. Alcuni condizionamenti mentali causa di problemi (comuni quando la propria consapevolezza è ordinaria) sono: confusione, agitazione, dubbio, pessimismo, fantasia, illusione, errate percezioni e incapacità di concentrarsi, unitamente a condizionamenti subliminali (oltre la soglia della consapevolezza cosciente), tendenze ed influenze esterne. Essi annebbiano e frammentano la consapevolezza, contribuendo così al pensiero irrazionale. Elimina la confusione acquisendo informazioni precise e coltivando l'abitudine del pensare in modo razionale. Sostituisci l'agitazione con la contentezza dell'anima. Sostituisci il dubbio con l'autostima, la sicurezza in se stessi e la fede. Rinuncia all'abitudine di essere pessimista coltivando l'ottimismo, ossia aspettandoti sempre il miglior risultato per tutte le situazioni. Immagina ed anticipa il tuo bene più alto e crea circostanze ideali o attirale nella tua vita. La fantasia è immaginazione non controllata. Evita le fantasie, con l'aiuto del pensiero razionale e della padronanza sia dell'attenzione, sia degli stati mentali. Le errate percezioni sono idee, opinioni o credenze sbagliate. Alcune di esse possono essere:

- Siamo esseri materiali, invece di anime che si esprimono attraverso una mente ed un corpo.
- Dio non esiste. Dio esiste, ma non è coinvolto nelle faccende umane. Dio è una persona cosmica. Dio non si può conoscere o sperimentare. Dio ricompensa le persone buone, punisce quelle cattive e crea per noi delle sfide da superare con lo scopo di farci crescere.
- Esiste una forza del male che causa disgrazie e fa in modo che le persone facciano delle brutte cose.
- Siamo limitati da caratteristiche ereditate, dalle esperienze sfortunate che abbiamo avuto, da false informazioni che abbiamo acquisito durante l'infanzia (o successivamente), dal karma (condizionamenti subcoscienti), dalle influenze planetarie, dal nostro sesso o dalla nostra razza, dalle nostre caratteristiche etniche e culturali, dalle condizioni sociali, politiche ed economiche.

Acquisisci conoscenze valide (logiche o verificate). Non considerare idee, opinioni e credenze non basate sui fatti. Evita le illusioni attraverso l'osservazione intuitiva e l'analisi di ciò che osservi, pensi, senti o sperimenti. L'incapacità di concentrarsi può essere dovuta a mancanza di interesse, agitazione emotiva e mentale, riposo insufficiente, stanchezza o debolezza fisica, mancanza di autodisciplina o a riluttanza nell'usare la forza di volontà. Sostituisci la curiosità e il gusto per la vita all'indifferenza. Coltiva la pace mentale ed emotiva. Riposa a sufficienza. Vivi in maniera sana. Disciplina i tuoi pensieri, umori e comportamenti. Evitando comportamenti e atteggiamenti egocentrici ostinati, sii decisionista e intenzionale nei pensieri e nelle azioni.

Ci sono quattro categorie di influenze subliminali che possono causare problemi:

- 1) Condizionamenti dormienti (o inclinazioni) che possono diventare attivi in un futuro vicino o lontano (come possono anche non farlo).
- 2) Deboli influenze alle quali è facile resistere.
- 3) Influenze più forti alle quali si può resistere con decisione, forza di volontà e il compimento intenzionale di azioni costruttive.
- 4) Influenze alle quali è permesso determinare stati di consapevolezza, pensieri, sentimenti e comportamenti.

Ciò che si percepisce, pensa o sente, è impresso nel livello subcosciente della mente come ricordo. Riferendoci ai nostri ricordi, possiamo essere consapevoli degli eventi passati e acquisire conoscenza ulteriore. La capacità della mente di registrare e immagazzinare le impressioni, ci permette anche di acquisire abitudini costruttive di pensare e di comportarci, e di compiere azioni di routine senza dover pensare intenzionalmente al come compierle. Si possono acquisire anche impressioni mentali in grado di causare problemi. Se vogliamo vivere liberamente, queste devono essere indebolite, rese inoffensive o trascese. Se si permette loro di essere influenti, potrebbero manifestarsi tendenze di dipendenza, comportamenti e pensieri pericolosi (o poco saggi), unitamente a reazioni emotive non appropriate. Quando si permette alle influenze subcoscienti di prevalere, queste possono diventare molto forti. La via più efficace per indebolirle e neutralizzarle è:

- 1) Coltivare un atteggiamento obiettivo e non emotivo nei confronti delle stesse.
- 2) Sostituirle implementando azioni, pensieri e sentimenti costruttivi.

- 3) Nutrire la consapevolezza spirituale, che ti permetterà di trascenderle
- 4) Praticare la meditazione supercosciente con lo scopo di calmarle e rimuovere temporaneamente la tua attenzione dalle stesse. Le influenze mentali negative sono gradualmente (e a volte velocemente) indebolite, quando la mente è purificata o illuminata. Gli stati supercoscienti ti permettono inoltre di discriminare e sperimentare la differenza tra gli stessi e gli stati ordinari di consapevolezza. Con la pratica, sarai in grado di mantenere uno stato supercosciente durante le circostanze di tutti i giorni. La supercoscienza, mescolata con gli stati ordinari di consapevolezza e i processi mentali, diventa progressivamente dominante, culminando nell'illuminazione della mente e nel chiarimento della consapevolezza, fino al raggiungimento dello stadio di coscienza cosmica.

Evita di dire, sentire, o pensare di non poter regolare i tuoi stati mentali, pensieri, umori o comportamenti. Poiché sei un essere spirituale relazionato all'esperienza umana, sei superiore alla tua mente ed ai suoi contenuti. Tu puoi scegliere di osservare, pensare, sentire e agire in accordo con l'utile conoscenza che hai acquisito e il tuo innato sapere diverrà disponibile in maniera più evidente, mentre continuerai a risvegliarti attraverso gli stadi di crescita spirituale. Osserva i ricordi in maniera oggettiva. Ricorda gli eventi piacevoli e le belle esperienze, senza concentrare troppo a lungo la tua attenzione su di esse. Ricorda le tue precedenti azioni di successo e, se necessario, ripetile per vivere efficientemente. Se ricordi di cattiva fortuna, o traumi, fanno nascere sensazioni di vergogna, sensi di colpa o di perdita, sensazioni di non meritare qualcosa o di dolore, vieni a patti con gli eventi passati e rilascia i pensieri e le sensazioni debilitanti associati a questi ricordi. Se l'impatto emotivo è veramente fastidioso o disturbante, mentre osservi il ricordo che attiva questa risposta, inala ed esala profondamente, fino a che non raggiungerai nuovamente uno stato di calma e obiettività. Respirare profondamente, e il piacere fisico che ne consegue, indebolirà in qualche modo e neutralizzerà la condizione emotiva squilibrata. Se il respiro profondo non ti ristabilisce in uno stato mentale più obiettivo e meno emotivo, cammina velocemente per venti o più minuti, prestando attenzione a ciò che avviene intorno a te. Fallo fino a quando non ti sentirai rinfrescato e un po' più allegro. Un'altra possibilità è di compiere azioni fisiche diverse che focalizzeranno la tua attenzione e produrranno sensazioni piacevoli: fare esercizio all'aria aperta con pesi leggeri, fare esercizi di distensione muscolare, nuotare, giocare a golf o a tennis, praticare hatha yoga o tai chi. Concentra la tua attenzione e le azioni sui tuoi doveri personali e sul raggiungere scopi importanti che hanno un valore per te. Azioni godibili e costruttive sostituiscono sensazioni disturbanti, associate a ricordi di sfortuna, fallimento, perdita e dolore. Sarai presto in grado di relazionarti a tutti i tuoi ricordi senza avere nessuna reazione mentale o emotiva indesiderata. La forza psichica (anima) che era precedentemente identificata con ricordi che producevano un senso di fastidio e che annebbiavano la tua consapevolezza, sarà rilasciata e utilizzata per scopi costruttivi e migliorativi.

Mantieni la stabilità emotiva

Le emozioni sono risposte soggettive a pensieri o circostanze esteriori. Esse possono anche suscitare sensazioni forti e cambiamenti fisiologici. La stabilità emotiva è necessaria per il pensiero razionale e per la salute fisica. Sentimenti di felicità, amore, gratitudine, compassione, rispetto di se stessi, sicurezza, fiducia in se stessi e soddisfazione, sono completi e costruttivi. Sentimenti di infelicità, forte avversione, invidia, gelosia, sensazioni di non meritare qualcosa, insicurezza, complessi di inferiorità, incompetenza e insoddisfazione, sono incompleti e distruttivi. Sostituisci i sentimenti negativi con quelli corretti e gli atteggiamenti mentali negativi con altri di natura contraria.

Coltiva la felicità dell'anima. Al cuore del tuo essere sei felice e in pace nella conoscenza del Sé e di Dio. La confusione può esistere solamente nella superficie della consapevolezza. Scegli di tirare fuori le tue qualità innate. Sii grato per la buona fortuna che hai in questo periodo e per le opportunità di imparare e crescere, fino al raggiungimento della maturità spirituale ed emotiva. Dimostra compassione per gli altri e per tutte le forme di vita. Rispetta la tua vera natura e la tua essenza spirituale. Sforzati di vivere dal cuore del tuo essere. La tua sicurezza e il tuo benessere dipendono dalla tua conoscenza e consapevolezza dell'unità con la completezza della vita che ti è di supporto. Fai del tuo meglio per essere responsabile del tuo benessere, mentre permetti alla vita di nutrirsi e provvedere per te. Coltiva la fiducia in te stesso e l'autostima, rimanendo centrato nell'anima e avendo fede in Dio, piuttosto di pensare che il tuo senso illusorio del sé sia ciò che sei. Goditi la soddisfazione risultante dal giusto pensare e vivere, senza essere attaccato alla sensazione prodotta dalle tue azioni efficaci o ai risultati che queste producono. Se a volte ti senti apatico – privo di sensazioni, mentalmente depresso, fisicamente mollo o pigro – compi azioni costruttive che susciteranno emozioni positive, pensieri di ottimismo e daranno energia al tuo corpo. Vivi con scopo ispirato e potente entusiasmo. Sei un essere spirituale immortale; vivi nel modo giusto.

Coltiva la salute fisica e la vitalità

Una vita lunga, in salute e con uno scopo, ti permetterà di raggiungere i tuoi obiettivi di valore in quest'incarnazione, compreso l'obiettivo principale della tua vita: ottenere la realizzazione del Sè e di Dio. Coltiva salute fisica vitalità: mantieni consapevolezza spirituale, pace mentale stabilità emotiva. Segui routine ben regolate di attività e riposo; dormi a sufficienza, esercitati a cadenza regolare, scegli una dieta relativamente povera di calorie, ma ricca di sostanze nutritive (I cibi vegetariani sono più salutari). Evita l'eccesso di peso. Per rinforzare il tuo sistema immunitario:

- Segui le indicazioni contenute nel paragrafo precedente.
- Mantieni un atteggiamento mentale ottimista. Le persone ottimiste tendono ad essere più in salute di quelle che non lo sono e a vivere più a lungo.
- Conserva le tue forze vitali. Non sprecarle parlando troppo, interagendo socialmente in maniera eccessiva o inutile, dormendo troppo poco, avendo comportamenti di dipendenza o preoccupandoti per questioni poco importanti.
- Pratica giornalmente la meditazione per rilassarti profondamente, ridurre lo stress e rinforzare il sistema immunitario.
- Evita il contatto con prodotti chimici dannosi e altre sostanze tossiche, batteri pericolosi e virus. Lavati le mani prima di preparare o mangiare del cibo.

Se hai bisogno di guarigione, coltiva una "coscienza della salute" e fai tutto ciò che è necessario per ottenere la guarigione di cui hai bisogno.

Scegli circostanze ambientali ideali

Vivi in un ambiente pulito, completo e tranquillo. Togliti le scarpe quando entri nella tua casa o nel tuo appartamento. Ritagliati uno spazio privato, da utilizzare solo per la meditazione e la riflessione profonda. Quando sei in quel posto, distogli la tua attenzione dalle preoccupazioni mondane. Quando possibile, scegli un ambiente lavorativo completo, con colleghi armoniosi. E' a volte necessario essere in un ambiente non piacevole o avere circostanze e relazioni che non sono complete o di supporto. Fino a che non potrai migliorare le condizioni, o allontanarti da tali situazioni, sopporta pazientemente senza lamentarti. Non permettere a niente e nessuno di disturbare la tua pace interiore e la tua consapevolezza del Sè e di Dio. Quando si manifestano spiacevoli eventi di carattere sociale o economico, mantieni la tua calma interiore. Se tali eventi richiedono che tu prenda delle decisioni, o compia delle azioni, fallo con calma e razionalità. Gli eventi appaiono e spariscono sullo schermo del tempo e dello spazio. Tutte le circostanze mondane sono soggette al cambiamento. Il mio guru, Paramahansa Yogananda, avvisò me ed altri di vedere il dramma della vita con discernimento e di interpretare i nostri ruoli con abilità e saggezza. Comportandoci in questo modo, impariamo con l'esperienza qual è il modo di vivere efficientemente, in armonia con gli altri e con i processi della natura. Impariamo sia a comprendere le leggi universali e impersonali di causa ed effetto, sia il modo in cui cooperare con le stesse per il bene più alto, nostro e di ogni persona. Coltiva relazioni personali complete e di supporto, essendo allegro, amichevole e attento ai bisogni del prossimo.

Afferma con decisa intenzionalità:

Stabile nella conoscenza della mia vera natura e del mio rapporto con l'infinito, Io scelgo di rimuovere o elevarmi sopra tutti gli ostacoli che possono impedirmi di vivere efficientemente e di esprimermi liberamente.

Elimina la falsa credenza che ci sia una separazione tra la vita spirituale e quella materiale. Compi i tuoi doveri con abilità. Tutto il lavoro costruttivo è purificante, se fatto con la giusta motivazione. Se a volte non riesci a raggiungere i tuoi obiettivi, non essere scoraggiato, perché questo è il momento migliore per seminare i semi del successo. Esprimi le tue qualità dell'anima illimitate in ogni cosa che fai.
Paramahansa Yogananda (1893 – 1952)

Capitolo due:

Come usare in modo efficace l'immaginazione creativa.

La creatività è l'abilità di manifestare o produrre una cosa, un evento o una circostanza. L'immaginazione è il potere spirituale innato che abbiamo per formare un'immagine mentale, o un concetto, che non esiste ancora o che al momento non si percepisce ancora. L'immaginazione può e deve essere utilizzata

creativamente per soddisfare giusti desideri, migliorare tutti gli aspetti delle nostre vite, raggiungere scopi di valore e facilitare una rapida e soddisfacente crescita spirituale. La legge fondamentale di causa ed effetto in riguardo alle nostre circostanze, prevede che i nostri stati di consapevolezza determinino i nostri stati mentali, e che i nostri stati mentali e di consapevolezza determinino a loro volta percezioni ed esperienze personali. Quando la nostra consapevolezza è chiara, possiamo percepire con accuratezza e pensare in modo razionale. Quando la nostra consapevolezza è annebbiata e frammentata, è facile che le nostre percezioni siano errate e che i nostri pensieri siano disorganizzati. Al livello di consapevolezza del Sè, siamo una cosa sola con la Coscienza Suprema, all'interno della quale tutto esiste. Al livello della mente siamo una cosa sola con la mente universale attraverso la quale la Coscienza Suprema si esprime e che è rispondente ai nostri stati mentali abituali, desideri, bisogni e intenzioni. Non esiste separazione tra noi e la Coscienza Suprema, perché siamo unità individualizzate di quella stessa coscienza. Non c'è separazione tra la mente che utilizziamo e la mente universale, perché tutte le menti individuali sono unità di quella mente. Per usare in modo efficace l'immaginazione creativa, è necessario ricordare che l'unità della vita si esprime in infinite varianti secondo le sue inclinazioni. Ogni persona, in questo momento, sta - coscientemente o in modo inconscio - utilizzando il suo potere creativo di immaginazione. Coloro che lo fanno coscientemente, sono in grado di soddisfare i loro desideri, di vivere bene e in modo libero. Coloro che invece lo usano in maniera inconscia - ossia che non sono consapevoli della possibilità di utilizzarlo con intenzione cosciente, o che sanno che si può fare, ma scelgono di non essere responsabili delle proprie azioni - sono autolimitati dai loro comportamenti indisciplinati. Essi possono anche essere propensi a biasimare le circostanze esteriori per la loro sfortuna e infelicità. Per usare in modo efficace il nostro innato potere di immaginare circostanze ideali e di vederle realizzate, dobbiamo avere chiaramente definiti i concetti di ciò che consideriamo essenziale per il nostro bene più alto, unitamente al controllo perfetto della nostra attenzione. La generazione di concetti chiaramente definiti è facile, quando la nostra consapevolezza è chiara e il nostro pensare è razionale. Per acquisire il controllo dell'attenzione abbiamo bisogno solamente di osservare attentamente ciò di cui siamo coscienti e migliorare i nostri poteri di concentrazione. Tali poteri possono essere notevolmente migliorati grazie all'entusiasmo e alla pratica regolare (e corretta) della meditazione. Essere entusiasta allontana l'apatia e il disinteresse. La corretta e regolare pratica della meditazione, al contrario del semplice sedersi in uno stato passivo e semicosciente, calma la mente e le emozioni e ristabilisce la consapevolezza nella completezza.

Utilizzate questa tecnica di immaginazione creativa

Sapendo di essere un essere spirituale, superiore alla mente e alle circostanze mondane, fai le seguenti cose:

1 - Da solo, in un posto tranquillo, medita fino a che la tua mente non è calma e la tua consapevolezza non è chiara.

2 - Immagina vivamente quello che desideri sperimentare. Non c'è bisogno di usare forza di volontà. Vedi chiaramente, e senti nel più profondo livello del tuo essere, te stesso avere già quello che desideri o le circostanze che vorresti veder prevalere (nella tua vita N.d.T.). La sensazione che avrai dovrà essere di accettazione e gratitudine e non una reazione emotiva.

3 - Rimani per un po' in quella consapevolezza e sensazione di successo.

4 - Mantieni la tua chiara consapevolezza e sensazione di successo anche dopo la tua sessione di pratica.

Per una migliore consapevolezza spirituale: immagina come sarà per te quando sarai spiritualmente più sveglio e contempla quella possibilità fino a che non la sperimenterai. Unisci lo studio metafisico alle tue pratiche meditative.

Per la pace mentale e per migliorare le tue capacità intellettive: sentiti in pace e abbi fiducia nella tua capacità di pensare in modo razionale e usare i tuoi poteri di intelligenza discriminante.

Per un equilibrio emotivo: sentiti sereno e ottimista. Vedi te stesso come un essere emotivamente maturo e capace di essere responsabile per i tuoi sentimenti, pensieri ed azioni.

Per un migliore benessere fisico: immagina e senti di essere già in salute e pienamente funzionale. Unisci alle tue azioni immaginative le giuste routine di scelta del cibo, esercizio fisico e controllo.

Per avere relazioni personali armoniose e di supporto: coltiva sentimenti di amore e compassione. Immagina e senti te stesso avere rapporti armoniosi e di supporto che sono ideali in tutto.

Per avere prosperità: immagina e senti di essere, in questo momento, in uno stato di prosperità. Unisci al tuo stato immaginario quelle azioni che integreranno armoniosamente l'aspetto mentale, emotivo, fisico e circostanziale della tua vita.

Per raggiungere obiettivi di valore: Immaginali e sentili come già raggiunti.

Per assistere gli altri: riconosci la loro innata, divina natura. Vedili spiritualmente consapevoli, competenti a livello mentale, emotivamente equilibrati, fisicamente funzionali, in salute e nel loro giusto posto nel palcoscenico della vita. Se non sei in grado di immaginare circostanze ideali specifiche, immagina e senti te stesso come completo e felice. Quando sei in questo stato, le circostanze ideali si conformano ai tuoi stati di consapevolezza ed ai tuoi stati mentali. Quando utilizzi l'immaginazione creativa per migliorare la consapevolezza della tua vera natura in relazione all'infinito, avrai terminato il lavoro non appena sperimenterai realmente quel cambiamento desiderato nella consapevolezza e nella conoscenza del Sè. Quando invece la usi per raggiungere scopi od obiettivi, l'ordinato succedersi degli eventi avverrà spontaneamente e renderà possibili i risultati desiderati. Partecipare al processo della manifestazione ed alle tue azioni, sarà utile. Compì le tue azioni con abilità. Se non c'è niente di utile che tu possa fare, mantieni la tua fede nella certezza del risultato. Lascia che la rispondenza di supporto della mente universale produca gli eventi necessari per avere risultati ideali. Evita ansietà, preoccupazione e impazienza. Sii interiormente calmo e contento.

E' dalla condizione interiore, che la realtà esteriore dipende. Abbiamo una ragione per guardare le cose che non si vedono e per fare delle stesse i principali oggetti della nostra attenzione. Così facendo, diventiamo conversanti con l'origine principale della realtà. Ascendiamo alla fontana originale dell'essere, dalla quale i raggi emessi ricevono le loro proprietà e la direzione.
George Ripley (1802 – 1880) *Discorsi sulla filosofia della religione.*

Capitolo tre:

Risposte alle domande sul processo creativo.

Cosa si può fare se una persona non è capace di creare un'immagine mentale viva quando utilizza la tecnica dell'immaginazione creativa?

Formare un'immagine mentale viva non è altrettanto importante quanto avere la consapevolezza, unitamente ad un senso di sicurezza, del fatto che ciò che si desidera sia già un fatto compiuto. Come ti sentirai quando il tuo scopo o il tuo obiettivo sarà raggiunto? Dalla parte interiore di te stesso crea quella sensazione, unitamente a sentimenti di libertà, felicità e gratitudine. Immagina una situazione che confermerà il tuo successo. Quali saranno i tuoi pensieri? Pensa in quel modo. Come agirai? Dopo la tua sessione di pratica, agisci in quel modo.

Quante volte si deve utilizzare la tecnica per scopi specifici?

Deve essere utilizzata fino a che la consapevolezza e la convinzione di ciò che si immagina non sono fermamente stabili. Quando gli obiettivi sono stati raggiunti, la ripetizione non è necessaria. Se usi l'immaginazione per cambiare il tuo stato mentale, o il tuo stato di consapevolezza, mantieni questi stati. Se la usi per raggiungere obiettivi o per creare e attrarre circostanze ideali, abbi fede e lascia che gli eventi esteriori abbiano luogo. Sii ricettivo alla fortuna non pianificata che può essere – e sarà – tua. Più aprirai te stesso alla vita, più la grazia di Dio sarà evidente. Se fluirai con le inclinazioni innate di espressione della vita, non sarà necessario sederti nel silenzio per praticare l'immaginazione creativa. In ogni momento in cui un pensiero sorgerà a proposito di possibilità che avranno un valore per te, accetterai immediatamente il risultato e la vita stessa provvederà. Sarai consapevole di diventare più cosciente a livello cosmico, capace di comprendere la completezza della vita e il tuo ruolo nei suoi processi. Mentre il tempo passa, quando metterai a confronto il modo in cui starai pensando e le sensazioni che avrai, rispetto a come pensavi, agivi e sentivi precedentemente, sarai grato per i progressi fatti. Realizzerai a quel punto che la tua consapevolezza non sarà più ordinaria o annebbiata da condizionamenti che in precedenza la modificavano.

Si può immaginare di raggiungere più scopi od obiettivi durante una sessione o devo concentrarmi su una cosa per volta?

Se hai un desiderio o un bisogno specifico, focalizza la tua attenzione su di esso. Quando la tua consapevolezza è più chiara e le tue capacità sono allargate, immagina e senti che tutte le circostanze nella tua vita sono ideali. Coltiva pace, allegria e ottimismo. Quando sei in questi stati puoi vedere opportunità che prima non ti erano visibili ed essere in grado di pensare ed interagire in modo più efficace. Evita di pensare a motivazioni secondo le quali non puoi essere liberamente funzionale. Non prestare attenzione a pensieri e sensazioni di limitazione o inettitudine. Non lasciare che ricordi di fallimenti passati ti influenzino e non mantenere la tua attenzione a lungo su di essi. Dimentica le opinioni negative che qualcuno può avere espresso su di te. Sei un essere spirituale dotato di potenziale illimitato. Vai avanti con la tua vita. Considera il vivere come una grande avventura. Sii interessato nelle possibilità di imparare, compiere e raggiungere. L'entusiasmo è la prova del tuo apprezzamento per la vita e il vivere. Apatia e disinteresse indicano un'inclinazione verso la morte. Non potrai mai morire. Puoi solo essere temporaneamente incosciente. Preferire l'incoscienza all'essere pienamente cosciente è sinonimo di immaturità emotiva. Prima di poter sperimentare la crescita spirituale e di vivere la vita nel modo giusto, devi avere voglia di crescere e di diventare emotivamente maturo. Solo a quel punto sarai arrivato e liberamente funzionale.

E' giusto usare l'immaginazione per attirare cose materiali?

Non c'è separazione tra le realtà materiali e spirituali. Le cose materiali sono formate dall'energia della coscienza. Desidera avere ciò di cui hai bisogno, acquisiscilo compiendo le giuste azioni e utilizza l'immaginazione per attirare le circostanze e gli eventi di supporto. Qualsiasi cosa di cui tu abbia bisogno per il tuo benessere è per te disponibile da riconoscere e accettare. Evita di pensare e comportarti in maniera egocentrica. Nutri le tue qualità divine innate. Medita nel silenzio fino a che non sarai stabile nella coscienza consapevolezza della tua vera natura e del tuo rapporto con l'infinito. Medita "in Dio". Senti di essere una bolla di consapevolezza nell'oceano della coscienza infinita. Evita persone egocentriche o che non sono sinceramente interessate ad imparare a vivere come esseri spirituali illuminati. Sii gentile, veritiero e onesto. Disciplina pensieri e azioni. Concentrati sull'essenziale e lascia da parte ciò che non ne fa parte. Pensa a ciò che è più importante per te e focalizza su quello la tua attenzione. Sei in questo mondo per raggiungere quattro scopi della vita, ossia:

- Utilizzare in modo efficace conoscenza e capacità, in relazione ai processi ordinati della natura. In questo modo farai quello che sei più qualificato a fare e saprai di essere nel "giusto posto" nel cosmo.
- Soddisfare facilmente i tuoi desideri per migliorare la vita. Impara a farlo attraverso il saggio utilizzo dell'immaginazione creativa.
- Avere risorse abbondanti per i tuoi bisogni, per quelli delle persone di cui sei responsabile e per permetterti di raggiungere scopi di valore.
- Risvegliarti attraverso gli stadi di crescita spirituale fino a che non sarai completamente illuminato.

Stabile nella consapevolezza del Sè e nella conoscenza della completezza della vita, pensa in modo razionale e compi azioni efficaci. Ricorda che la piena realtà di Dio include (anche) questa dimensione materiale.

Dovrei tenere per me quello che immagino o posso condividere i miei sogni e speranze con altri?

Mantieni privati i tuoi fatti personali. Parlarne con altri dissiperà le tue energie fisiche e mentali, distrarrà la tua attenzione, indebolirà la tua concentrazione e potrà invitare opinioni e commenti negativi non richiesti. Lascia che il risultato del tuo lavoro interiore sia la prova esteriore della tua dedizione ad esso. Puoi discutere i progetti che coinvolgono altre persone che sono possibiliste e che lavoreranno costruttivamente con te. In questi sforzi, assicurati che tutte le persone coinvolte abbiano gli stessi obiettivi e siano orientate al successo.

Qual è la differenza tra il processo immaginativo e la preghiera in materia di desideri realizzati o bisogni soddisfatti?

Le procedure sono simili. La preghiera efficace e la pratica corretta dell'immaginazione creativa producono gli stessi risultati. Quando crederai con certezza che avrai quello per il quale stai pregando e quando sperimenterai come reale quello che hai immaginato, raggiungerai il desiderio del tuo cuore (l'essenza del tuo essere). L'immaginazione, usata con devozione come preghiera, è la più efficace. Quando fai il tuo lavoro

interiore, fallo come un essere spirituale competente, piuttosto di pensare o sentire di essere una creatura umana bisognosa che tenta di raggiungere qualcosa che possa migliorare la sua esistenza ordinaria.

Dopo aver praticato la tecnica immaginativa, cosa si può fare per mantenere fede e ricettività?

Vivi con un senso chiaro di scopo. Scegli di essere felice e ottimista. Ricordati di essere una creatura spirituale in un universo emanato e mantenuto dal potere della coscienza. Sapendo ora che i tuoi stati mentali e di consapevolezza determinano le tue esperienze, scegli di essere consapevole del Sé e di pensare costruttivamente, mentre compi le azioni che produrranno i risultati che desideri avere.

Che cosa posso fare per aiutare il prossimo nel nostro mondo?

Condividi informazioni utili e aiutalo in maniera pratica quando puoi, continuando a vivere efficientemente e completando la tua crescita spirituale. Più sarai illuminato, più lo splendore della tua realizzazione del Sé e di Dio influenzerà in modo benefico la coscienza collettiva di tutte le persone.



Questo articolo, tratto da un libro degli anni ottanta sullo stesso soggetto, è da considerare quale integrazione delle informazioni contenute in questa traduzione:

Come mitigare gli effetti delle nostre azioni passate e liberare la mente dai condizionamenti negativi

Tratto dal libro: "How to use your creative imagination" - CSA Press 1988 - di Roy Eugene Davis

Redimere il passato con l'immaginazione creativa

Lo avrete già sentito dire in precedenza. Il passato è passato. Ciò che è già successo è storia e non c'è nulla che si possa fare. E' veramente così? Gli effetti delle azioni passate, possono essere modificati in modo che non possano più influenzare le nostre vite? Oppure dobbiamo lasciare che ci influenzino per sempre? Il tempo e lo spazio devono essere considerati come fattori da comprendere e sui quali lavorare. Essi non devono limitarci mentre continuiamo il nostro viaggio attraverso le sfere relative. Tempo e spazio sono manifestazioni del processo della creazione e sono necessari per lo sviluppo delle inclinazioni della natura. Il tempo è la misurazione dello sviluppo degli eventi; lo spazio invece è il piano all'interno del quale accadono le cose. Si è osservato che il tempo trascorre più velocemente in alcune dimensioni e più lentamente in altre, mentre la nostra percezione del tempo varia ampiamente. Lo spazio che conosciamo non è il solo esistente, poiché ne esistono di più sottili e soggettivi che l'uomo medio non ha ancora contemplato. Durante i momenti di trascendenza, siamo letteralmente rimossi dal tempo e non osserviamo le circostanze relative. Con l'immaginazione possiamo spostarci in avanti e indietro nel tempo, possiamo esplorare le possibilità dello spazio esteriore, interiore e persino di tipi differenti di spazio. Tutte queste cose possono sembrare un po' complicate per chi ha un concetto fisso di tempo e spazio a causa di rigide credenze o per la pressione delle circostanze della sua vita, ma contemplare la possibilità di essere liberi di muoversi (nella coscienza) nel tempo e nello spazio è utile per chi desidera realmente diventare un essere libero. Mentre viviamo con realismo nel mondo, è possibile assumere un nuovo modo di vedere le cose e allontanarci da influenze limitanti. Come possiamo raggiungere un livello di comprensione che ci permetta di vedere chiaramente e di vivere liberi? Ci sono due vie: quella della contemplazione, che ci permette di sperimentare la comprensione soggettiva e quella dell'esperienza (dopo che abbiamo acquisito la conoscenza), che ci dona l'opportunità di confermare la nostra comprensione. La contemplazione è il processo dell'esaminare un soggetto, oggetto o concetto con lo scopo di comprendere la verità sullo stesso. La verità sulla materia è che le apparenze superficiali non sono veritiere. Scopriamo, infatti, che, al livello più profondo, etere, gas, acqua e materiali solidi esistono a causa di molecole, atomi, particelle subatomiche, forza, luce e coscienza. I saggi arrivano a

questa conclusione attraverso la contemplazione meditativa, mentre gli scienziati ci arrivano sempre con la contemplazione, ma attraverso la ricerca. Il mondo in cui viviamo è illusorio. Non è un'illusione, perché è davanti a noi da esaminare, ma non è come appare ai sensi. La nostra mancanza di comprensione sulla natura dell'universo costituisce per noi il senso di illusione. Non comprendendo la natura dell'universo, rimaniamo – a diversi livelli – sotto il giogo delle influenze della natura e vittime delle cause messe in moto precedentemente da noi stessi, da altri o dalle forze della natura stessa. Non vogliamo essere vittime. Non vogliamo rimanere in prigionia per nessuna ragione. Il nostro bisogno innato di essere liberi è frustrato a causa di una serie di circostanze apparentemente limitanti. Cosa possiamo fare per aiutare noi stessi? E' possibile alzarsi in piedi e fare qualcosa per cambiare le condizioni in cui ci troviamo, oppure dovremmo lasciar perdere e considerarci senza speranza? La tua risposta sarà determinata dal tuo stato attuale di coscienza, dalla tua determinazione o dalla mancanza della stessa. Uno spirito eroico accetterà la sfida e farà del suo meglio. Una persona immatura e poco interessata farà uno sforzo moderato per capire i processi della vita e migliorare un po' le sue circostanze. Una persona apatica si sentirà sconfitta e non reagirà. Abbiamo tutti le stesse potenzialità, poiché ognuno di noi ha capacità illimitate. La sola differenza è data dal fatto che alcuni le utilizzano, altri no. Alcuni sono determinati, mentre altri non lo sono e rimangono preda delle cause passate e delle condizioni attuali. Se vogliamo relazionarci intelligentemente al mondo, dobbiamo liberarci dei conflitti interiori e dei condizionamenti che interferiscono con la nostra funzionalità ottimale. L'interferenza maggiore è data dall'accumulo di credenze, concetti e opinioni errate. Oltre a questo, ci sono anche i condizionamenti mentali che, tranne nel caso in cui si sia veramente obiettivi, ci fanno pensare, sentire e agire in un certo modo. Atteggiamenti mentali e stati della mente ci fanno percepire il mondo in modo distorto. I nostri stati mentali causano effetti corrispondenti e gli atteggiamenti ci fanno percepire solo una porzione del mondo disponibile. L'accumulo dei condizionamenti mentali costituisce la condizione karmica di una persona. La parola "karma" significa "ciò che causa". (...) Il piano mentale può essere chiarito e ordinato, le emozioni possono essere armonizzate, il corpo si può rivitalizzare e le circostanze della nostra vita possono essere ordinate.

Come si condiziona la mente e cosa fare per essere liberi

Non tutti i condizionamenti mentali sono distruttivi. Le routine che abbiamo imparato e che facciamo tutti i giorni senza consapevolezza cosciente, per esempio, ci permettono di fare cose utili. Ciò che non è utile è la presenza di schemi mentali radicati che ci fanno comportare poco saggiamente, in modo non corretto o distruttivo. Dobbiamo sradicare questi schemi.

(parte riassunta N.d.T.)

- Fate del vostro meglio per essere consapevoli in ogni momento e per percepire tutto senza errore.
- Comunicate accuratamente con le persone e, quando una persona comunica con voi, ricevete accuratamente la sua comunicazione. (nota: il significato pratico di questo consiglio è di "lasciar parlare" le persone)
- Siate consapevoli nel momento e gestite subito le cose che dovete, senza procrastinare.
- Cercate di non trarre false conclusioni sulle circostanze intorno a voi, pensando che una cosa sia in un certo modo, quando non lo è. (nota: il significato di questo consiglio è di raccogliere sempre le dovute informazioni, prima di trarre conclusioni affrettate)
- Non lasciate che l'emozione offuschi la vostra capacità di giudizio. Sperimentate le emozioni, ma non lasciate che le stesse vi influenzino.
- Monitorate ciò che sentite, udite o vedete. Con un po' di allenamento, farlo diventa facile.

Gestite i condizionamenti interiori, quando ne divenite consapevoli:

- Se notate che non state pensando nella maniera corretta, a causa dell'influenza di capricci o umori, cambiate il modo di pensare e correggetevi.
- Rifiutate di essere depressi e apatici.
- Quando avete l'impulso di dire qualcosa di sconveniente o di fare qualcosa di sbagliato, trattenetevi.

Con il tempo, imparerete a discernere le cause dietro a ciò che osserverete. Le vostre emozioni non saranno indebitamente disturbate. Il vostro modo di pensare sarà appropriato e corretto. Imparerete a pensare in modo costruttivo. Imparerete anche a passare attraverso una varietà di circostanze, senza che queste lascino in voi nessuna traccia. La vostra mente diventerà pura, le influenze negative non contamineranno la vostra mente e non interferiranno con i vostri comportamenti. Prevenire l'accumulo di condizionamenti

indesiderati è il primo passo verso la direzione della chiarezza mentale. Utilizzate la tecnica dell'immaginazione creativa per vedervi come vorreste essere (vedi nota in fondo). Osservate il passato con l'occhio interiore.

Quando i ricordi di avvenimenti passati spiacevoli affiorano nella mente, vedeteli il più obiettivamente possibile. Se sperimentate dolore quando li ricordate e una calma analisi non è sufficiente ad eliminare il trauma, utilizzate questo metodo sicuro: utilizzate la tecnica dell'immaginazione creativa per vedere voi stessi in circostanze differenti da quelle realmente vissute, ossia quelle che avreste voluto sperimentare. Rivivete nell'immaginazione (e con sentimento) gli stessi eventi in un modo più desiderabile. In questo modo, redimerete il passato. Il vostro passato non è altro che ricordi e sensazioni, perciò utilizzate l'immaginazione creativa per sostituire le sensazioni negative con altre di opposta natura. In questo modo, vi rimarrà il ricordo dell'evento, ma senza il trauma. Vi chiederete: "Non mi sto prendendo in giro?" Sicuramente si tratta di una specie di recitazione, ma non starete ingannando voi stessi, perché non farete altro che rimuovere il trauma dal subconscio. (...)

Nota – Tecnica dell'immaginazione creativa:

Immaginazione: Atto del potere dell'immaginare. Formare immagini mentali di cose non esistenti per i sensi, specialmente di quelle mai percepite interamente. Sintesi mentale di idee nuove da elementi sperimentali separatamente.

Rilassatevi in un calmo stato di consapevolezza, meditando o rimanendo interiorizzati per un breve periodo. Con l'occhio della vostra mente, mettete insieme tutti gli ingredienti necessari per creare una fotografia di una condizione ideale (o un evento) che volete sperimentare nel vostro mondo. Vedete voi stessi in uno stato o condizione che considerate ideale, oppure create una scena che implichi l'avverarsi del vostro sogno. Nell'immaginazione, rinforzata dalla sensazione, stabilite la realizzazione come un fatto reale, vero per tutte le percezioni dei sensi. Sperimentatela come una realtà presente e non come una futura possibilità. Il subconscio accetta con obbedienza qualsiasi cosa gli si presenta davanti e non distingue la differenza tra un ricordo che risulta da un fatto realmente accaduto e un evento puramente soggettivo. Immaginare, pensare e "sentire" come se l'evento o l'esperienza desiderati siano una realtà corrente, causa una modifica nell'accettazione del subconscio e neutralizza ogni senso di mancanza, limitazione, fallimento o incapacità creativa. Una volta terminato il processo, dissolvete lo stato immaginario, restando in uno stato interiorizzato per un po' di tempo o andando a dormire. Quest'ultima parte farà in modo che il ricordo dell'evento immaginato sia accettato dal subconscio. Se emergete dalla pratica della sessione prima di aver sigillato l'esperienza nella vostra coscienza, quando vi relazionerete al vostro ambiente l'evidenza conflittuale della vostra situazione reale potrà invadere la mente, adulterando lo stato di immaginazione.

Traduzione di Furio Sclano