

Come evitare o risolvere i piccoli problemi che ti complicano la vita

Di Roy Eugene Davis

Complicare: confondere, sconcertare, rendere più difficile.

Che cosa si può fare quando si manifestano eventi problematici o inaspettati, oppure quando le parole o i comportamenti di altre persone disturbano la tua pace mentale, le persone che devono fare dei lavori per te arrivano in ritardo, c'è troppo traffico, le persone guidano troppo lente o troppo veloci, sono aggressive o eccessivamente scortesie, i tuoi vicini sono troppo rumorosi, oppure utilizzano i tuoi fiori come bagno per i loro cuccioli, gli amici o i tuoi soci arrivano sempre tardi agli appuntamenti, oppure le persone che vogliono venderti qualcosa ti chiamano continuamente o lasciano messaggi in segreteria? Alcune di queste situazioni si possono evitare rimanendo più intenzionali e comunicando in modo più efficace, quando la comunicazione è necessaria. Quando non puoi evitare situazioni problematiche, rimani calmo e centrato nell'animo fino a quando passeranno (succederà sicuramente). Resisti alla tentazione di essere frustrato e arrabbiato. Coltiva pace mentale ed emotiva. Adotta la coscienza dell'essere in armonia con i processi della vita. Afferma, senti e sappi per certo:

Eventi, circostanze e rapporti nella mia vita sono sempre in divino ordine.

Puoi sperimentare tutto ciò che credi vero per te.



Vita infinita

Infinita: senza confini o limitazioni

Vita: le esperienze fisiche, mentali e spirituali che si hanno mentre si esiste

Chiarisci la tua consapevolezza

La tua consapevolezza riflette le percezioni a te e alla tua mente. Quando la tua consapevolezza è chiara, le percezioni sono accurate. Distogli l'attenzione dalle condizioni esterne e da stati mentali ed emotivi che ti annebbiano la consapevolezza. Sii continuamente cosciente della tua essenza pura e infinita dell'essere.

Pensa in modo razionale

Migliora le tue capacità di intelligenza discriminante, fino a quando non sarai in grado di discernere sempre in modo accurato ciò che è vero da ciò che non lo è. Utilizza le tue capacità di ragionamento e il buon senso che hai per fare le scelte corrette.

Immagina ciò che ti è possibile sperimentare

Che cosa sei in grado di immaginare, riguardo la tua possibilità di sperimentazione? Quando lo "vedrai" in modo chiaro, lo crederai possibile per te e lo reclamerai come tuo, potrai sperimentarlo. Sii ricettivo a tutte le opportunità fortunate e non pianificate che avrai.

Agisci in modo saggio

Sapendo come vivere nel modo più elevato, fallo. Concentrati sulle cose essenziali e metti da parte quelle che non lo sono. Fai ciò che migliora la tua vita e quella degli altri. Fai del tuo meglio per vivere in modo efficace, continuando ad affidarti all'Origine che ti include nei suoi processi.



Guarda sempre verso l'Origine

di Roy Eugene Davis

Sentii spesso Paramahansa Yogananda affermare: "Vai diritto verso l'obiettivo della realizzazione del Sé. Non arrivare a metà o tre quarti per abbandonare poi il percorso. Vai fino in fondo!". Nel corso della vita di tutti i giorni, quando siamo eccessivamente coinvolti con eventi mondani, circostanze o relazioni superficiali, sprechiamo del tempo che potremmo, invece, utilizzare per raggiungere scopi di valore e migliorare la consapevolezza che abbiamo della nostra relazione con l'infinito. Quando meditiamo e, nel mentre, permettiamo alla nostra attenzione di essere coinvolta con umori mutevoli, ricordi o percezioni soggettive di vario tipo, sprechiamo del tempo che potremmo utilizzare per contemplare la Fonte, ossia la Realtà assoluta.

Sereno, senza paura, stabilizzato nell'autocontrollo, con gli impulsi mentali sottomessi, concentrato sulla Realtà Suprema, il devoto dovrebbe sedersi per raggiungere la realizzazione più elevata – *Bhagavad Gita 6:14*

Gli iniziati al kriya yoga mi dicono spesso che trovano difficoltà nel meditare con efficacia, perché ricordi, pensieri ed emozioni dominano la loro consapevolezza. Si può risolvere questo problema essendo più intenzionali e aspirando con fervore a sperimentare la supercoscienza che culminerà nella realizzazione del Sé (esperienza reale unita a conoscenza della propria essenza dell'essere). Ricordate che la realizzazione del Sé non è un raggiungimento. E', infatti, il risultato naturale dell'avere la propria consapevolezza ristabilita nel suo stato puro e originale. Nel livello più profondo dell'essere siete illuminati (avete conoscenza perfetta della vostra reale natura, della Realtà ultima e dei suoi processi). Le vostre giuste pratiche spirituali sveleranno le vostre qualità e capacità innate e permetteranno alle stesse di manifestarsi. Facendo del vostro meglio per rimuovere gli ostacoli alla conoscenza del Sé, la vostra crescita spirituale sarà rapida.

Senso egocentrico di identità personale, confusione mentale, problemi emotivi, disordini psicologici, incapacità di concentrazione e inclinazione ad essere "solo umani", sono alcuni degli ostacoli che possono interferire con la crescita spirituale. Non si può sperimentare una crescita spirituale soddisfacente, quando si pensa contemporaneamente in due modi diversi: sperare di essere autorealizzati, mentre si continua ad agire in modi che annebbiano la consapevolezza e complicano la vita. Pensate in modo razionale e siate decisi. Comprendete la differenza tra voi – come osservatori – e ciò che osservate o esaminate. Non credete ingenuamente ciò che gli altri dicono o credono. Non pensate ciò che preferite, pensando che sia vero. Siate conoscitori della verità. Migliorate le vostre capacità di comprendere *con accuratezza* il significato di parole e concetti filosofici.

Durante i primi anni che il mio guru passò con Sri Yukteswar, fu spesso incoraggiato ad essere realista e pratico. Uno dei commenti di Sri Yukteswar era: "Santità non è sinonimo di scemenza". Coltivate la stabilità emotiva, invece di lasciare che i sentimenti influenzino indebitamente i modi in cui pensate e agite. Siate responsabili per pensieri, sentimenti, azioni e per i loro effetti. Evitando comportamenti compulsivi e impulsivi, crescerete più velocemente alla maturità emotiva e spirituale. Meditare ogni giorno fino alla supercoscienza e aspirare alla realizzazione del Sé in modo incrollabile sono le pratiche più benefiche per nutrire la crescita spirituale autentica.

Guardate verso l'Origine. Andate verso l'Origine. Dimorate nell'Origine. Lasciate che l'Origine vi nutra e sostenga continuamente.

Affermazione:

Guardo verso l'Origine. Vado verso l'Origine. Dimoro nell'Origine. Lascio che sia l'Origine a nutrirmi e sostenermi continuamente. Sempre sveglio a livello spirituale, sono felice e libero. La felicità e la libertà che godo in ogni momento, desidero con compassione per tutti, in ogni luogo.



Risposta a domande sul sentiero

Di Roy Eugene Davis

Quanto ci vuole per essere spiritualmente illuminati?

Il risveglio può essere veloce oppure graduale e progressivo. Indipendentemente da come avviene, ricorda che nel punto più profondo del tuo essere sei completo, non importa quali possano essere le condizioni che esistono nella superficie della tua consapevolezza. Si realizza l'illuminazione spirituale, quando si svelano e rendono evidenti le qualità e capacità innate. Quando sei spiritualmente illuminato, puoi scoprire piacevolmente quanto è facile conoscere il Sé e chiederti come mai non lo hai realizzato prima.

La realizzazione del Sé culmina nella rimozione immediata di idee errate, influenze subconscie problematiche, malattie fisiche e condizioni di vita non armoniose?

La conoscenza del Sé può rimuovere alcune idee errate. Altre che, invece, sono profondamente impresse nella mente, possono richiedere una rimozione intenzionale. Quando si è realizzati, si resiste facilmente alle influenze subconscie problematiche precedenti, fino al punto di indebolirle e neutralizzarle. Sapere di essere una creatura spirituale ti renderà più facile guarire problemi fisici o avere condizioni di vita armoniose. Dovrai, però, continuare a prendere delle decisioni e scegliere comportamenti e relazioni che migliorano la vita.

Benché io abbia letto e studiato con diligenza temi metafisici, e meditato regolarmente per parecchi anni, non ho notato molti progressi nella mia comprensione o nella mia crescita spirituale. Che cos'altro posso fare?

Come senti e pensi abitualmente (e che cosa fai), quando non leggi materiale metafisico o non mediti? Applichi ciò che hai imparato? Stai vivendo al tuo potenziale massimo di essere pienamente cosciente e liberamente funzionale? Oppure permetti alla tua coscienza e ai tuoi stati mentali di essere ordinari e ai tuoi comportamenti di essere determinati da abitudini, capricci o circostanze esteriori? Molte persone che leggono letteratura metafisica e meditano giornalmente, continuano a permettere a loro stessi di pensare abitualmente, parlare e agire come se non fossero studenti della verità, chiedendosi – nello stesso tempo – perché la loro crescita spirituale non è soddisfacente.

Ho letto che alcune persone illuminate sperimentano serie malattie, limitazioni, povertà o altre circostanze spiacevoli. Perché?

Forse perché non erano completamente illuminate o perché la loro conoscenza interiore del Sé non era ancora culminata nella completa trasformazione psicologica.

In alcuni dei suoi scritti, lei scrive di pregare in Dio, anziché a Dio. Può spiegare meglio come si fa?

Sapendo di essere un'unità della Realtà definita comunemente Dio, senti di essere nella pienezza di quella stessa Realtà. A quel punto puoi, quindi, pregare ad essa in modo intimo o – consapevole della tua unità sempre con essa – affermare di avere ciò di cui hai bisogno o che desideri. Sia che preghi ad essa, sia che affermi che qualcosa che desideri o di cui hai bisogno è già tua, il risultato finale è lo stesso, quando il senso precedente di mancanza e limitazione è sostituito dalla realizzazione ovvia del completamento.

L'universo non è limitato. E' abbondante, prodigo, stravagante. Non si può prendere nulla da esso, né aggiungere. La creazione è un gioco della vita su se stessa. *Ernest Holmes* (The science of mind – La scienza della mente)

