

# Risposta alle domande sul sentiero spirituale

Di Roy Eugene Davis

*D: Quando cerco di meditare la mia mente è agitata ed è difficile per me concentrarmi. Come posso imparare a meditare con efficacia?*

R: Puoi imparare praticando regolarmente. Nutrendo la calma mentale ed emotiva negli altri momenti, quando ti siederai per meditare la tua mente sarà più calma.

*D: Perché alcune persone che sembrano essere spiritualmente illuminate hanno lo stesso tipo di problemi che hanno le persone non illuminate, oppure muoiono prematuramente per malattia?*

R: Se la realizzazione di una persona non è ancora perfetta, influenze esterne o conflitti irrisolti possono far creare alla stessa persona circostanze problematiche o fargliela attirare. Se la realizzazione del Sé è completa, possono essere comunque presenti predisposizioni genetiche, alcune delle quali possono essere affrontate o neutralizzate se si ha la volontà e la conoscenza necessaria per farlo. Alcune persone realizzate non hanno mai imparato a vivere in modo olistico, lavorano troppo e, così facendo, indeboliscono il loro sistema immunitario.

*D: Sono un avido lettore di letteratura metafisica e mi piace parlarne con altri. Benché la mia comprensione dei concetti filosofici stia migliorando, non sono soddisfatto dalle mie esperienze meditative.*

Lo studio profondo delle realtà più elevate è utile e le conversazioni occasionali con amici compatibili possono essere di supporto. Parlare troppo distrarrà la tua attenzione dalle pratiche spirituali, ti dirigerà troppo esteriormente l'attenzione e ti farà sprecare energia. Il sentiero spirituale non è una via di socializzazione.

*D: Sono spesso stressato e stanco, mi preoccupa per le mie circostanze personali, dormo male e non riesco ogni giorno a fare tutto ciò che devo. Vorrei essere più felice e completo. Che cosa posso fare?*

R: Puoi essere tanto felice e completo quanto decidi di esserlo. Impara a creare e ad attirare le circostanze che desideri sperimentare. Segui routine di cura di te stesso per il benessere fisico e psicologico. Dormi, lavora e compi i tuoi doveri in modo regolare. Coltiva la stabilità emotiva. Medita per trenta minuti una o due volte al giorno.

*D: Pensare alla mia inevitabile morte fisica mi spaventa e mi crea confusione. Come posso venire a patti con questo evento?*

R: I materialisti affermano che la coscienza di una persona e il suo senso individuale sono prodotti dal cervello e che la persona cessa di esistere al cessare del funzionamento del cervello stesso. Tanti filosofi hanno prodotto tante teorie. Le persone spiritualmente illuminate nelle varie epoche hanno sempre detto che l'uomo continua a vivere dopo la morte e che si risveglia progressivamente nelle dimensioni sottili, dopo aver lasciato il corpo fisico. Le opinioni altrui o la conoscenza valida che altri possono impartirti non ti daranno la pace mentale che desideri. La via migliore per evitare confusione e paura consiste nel nutrire la crescita spirituale, fino a quando non saprai da solo di essere una creatura spirituale immortale. Per prepararti a ciò che devi sperimentare nel futuro vicino e lontano vivi ogni giorno abilmente e coscientemente al meglio delle tue possibilità.

Realizza che il vero Sé è distinto da corpo, mente, facoltà dell'intelligenza e organi dei sensi. E' testimone e governante delle loro funzioni. (Adi Shankara – ottavo secolo, India)



Traduzione di Furio Sclano – Aprile 2010

[Fsyukteswarji@yahoo.com](mailto:Fsyukteswarji@yahoo.com)

Riproduzione vietata senza l'autorizzazione del traduttore