

L'importanza della dedizione completa ad un sentiero spirituale di valore

di Roy Eugene Davis

Dedizione completa: dedizione totale e sostenuta ad un obiettivo, un ideale o ad un corso di azione scelto.

Un sentiero spirituale di valore non è una strada che conduce a una destinazione, ma ciò che facciamo per nutrire un risveglio spirituale progressivo fino a quando non siamo realizzati permanentemente nel Sé e in Dio.

Nel tuo sentiero spirituale di valore non è necessario identificarti con una tradizione religiosa. Se identificarti con una tradizione cristiana, hindu, buddista o qualsiasi altra ti aiuta a essere ispirato e motivato a vivere in modo costruttivo, rispetta anche le scelte importanti e le azioni costruttive di altre persone che possono non condividere i tuoi punti di vista. **Un numero sempre maggiore di persone nel mondo afferma di essere interessato più alla spiritualità che a idee o pratiche tradizionali.**

Fai scelte sagge

Le capacità migliorate di intelligenza discriminante, intuizione e pensiero razionale ti permetteranno di discernere ciò che è vero e di evitare coinvolgimenti con idee e attività che non hanno un valore permanente o che non possono migliorare né la tua vita di tutti i giorni, né la tua consapevolezza spirituale. Durante il mio primo colloquio con Paramahansa Yogananda nel 1949, il mio guru mi disse di leggere solo i suoi scritti e alcune scritture durante il primo anno trascorso sotto la sua guida. Desiderava che io dedicassi più impegno alla pratica della meditazione e a nutrire la consapevolezza della presenza di Dio. L'anno seguente mi disse che quando la mia capacità di discriminazione fosse diventata migliore, avrei potuto leggere qualsiasi cosa senza essere confuso o distratto dalle mie pratiche spirituali.

Alcuni cercatori della verità non esaminano sempre i temi filosofici più utili, non discernono la differenza tra ciò che è vero e ciò che non lo è, oppure non conoscono le forme di meditazione migliori per il loro temperamento psicologico e per la capacità di praticare che hanno. Possono permettere a pensieri, umori e azioni di essere determinati da abitudini, influenze subconscie, reazioni alle circostanze, oppure alle opinioni e azioni di altre persone. Possono vagabondare senza scopo nel tempo e nello spazio senza avere un chiaro senso di scopo da raggiungere, mentre sprecano tempo, energie fisiche e mentali e, forse, anche parte delle loro risorse finanziarie.

Durante le conversazioni che ho con alcune persone, a volte le invito a dirmi alcuni dei loro obiettivi a medio e lungo termine e a condividere con me anche quello che considerano essere lo scopo principale da raggiungere nell'incarnazione attuale. Poche dicono di avere obiettivi a medio e lungo termine e pochissime mi dicono di considerare l'illuminazione come lo scopo principale da raggiungere nella vita. Tra queste ultime, qualcuna che dice di voler essere illuminata ha solo una vaga idea di che cosa questo possa significare e non pensa (o

vive) con sufficiente intenzionalità, come se credesse realmente di poterlo essere.

Gli ostacoli più comuni alla crescita spirituale sono la confusione mentale e i conflitti emotivi su cosa credere, sugli stili di vita da seguire o su quali pratiche spirituali fare. Quando iniziai a cercare di scoprire le realtà spirituali più elevate, più di sessant'anni fa, c'erano disponibili nelle librerie solo poche dozzine di libri su spiritualità, yoga e materie metafisiche. Un catalogo pubblicato di recente riguardante questo tipo di pubblicazioni riporta più di 3.000 titoli! Nelle pubblicazioni alternative e new age e su internet si pubblicizza una gran varietà di servizi quali seminari di illuminazione in un fine settimana, guarigioni energetiche, integratori per migliorare la vitalità e allungare la vita, messaggi canalizzati da dimensioni celesti, tecniche di meditazione nuove e avanzate, consulti astrologici, letture psichiche e iniziazioni su appuntamento telematico o telefonico pagando una somma in anticipo. Un'organizzazione offre un corso di meditazione a 1.000 dollari (1.500 se si è in due membri della stessa famiglia). Alcune persone diventano confuse o hanno conflitti quando scoprono che molte idee su Dio, sulle anime, sulle influenze del male e sulle teorie della salvezza promulgate dagli aderenti a dottrine religiose tradizionali (o nuove) non sono vere. La confusione può anche culminare quando si riporta che un determinato insegnante spirituale o modello di esempio non è così degno di fiducia, onesto o illuminato quanto si pensava che fosse.

L'unica soluzione a questi problemi è di acquisire informazioni accurate sulle realtà più elevate, crescere verso la maturità emotiva ed essere realizzati nel Sé, affidandosi a se stessi senza aver bisogno o desiderio del supporto, delle opinioni o dei comportamenti di altre persone.

Conosci i termini che usi

Il nostro vocabolario comprende le parole e le frasi che usiamo per pensare e per comunicare informazioni ad altre persone. Per pensare in modo razionale e per comunicare con efficacia, conosci e utilizza in modo consistente definizioni accurate per parole e concetti.

La tua *mente* ha impressioni (ricordi) di percezioni precedenti e ti permette di pensare, ragionare e immaginare. È un'unità della mente cosmica o universale che risponde a desideri, aspettative, bisogni e intenzioni.

La tua *essenza* (natura reale; ciò che sei, piuttosto di ciò che hai) è un'unità dell'essenza pura dell'unica Realtà. Il termine greco *psyche* significa essenza o anima, non "mente" come qualche volta lo si definisce.

Ciò che comunemente definiamo *Dio* o Signore, Padre Celeste, Geova (ebraico), Allah (arabo), Iswara (sanscrito) è un'unica Realtà senza nome e senza forma che ha un aspetto assoluto (pura essenza) e uno espressivo con attributi. Quando pensi o parli dell'unica Realtà, devi sapere di cosa stai parlando o a cosa stai pensando, piuttosto di avere un'idea vaga. Questa Realtà non è una persona, non ha attrazioni o repulsioni, non dà ricompense a nessuno e non punisce. Poiché sei un'unità perfetta di questa essenza pura, la puoi realizzare (conoscere e sperimentare).

Quando hai un problema da risolvere o una situazione difficile da affrontare, non pensare o dire che Dio ti sta mettendo alla prova o che devi soffrire per imparare una lezione. Impara a

risolvere i tuoi problemi e a gestire con abilità le situazioni complesse. Quando le tue preghiere non producono o attirano i risultati che vuoi o dei quali hai bisogno, non dire o pensare che avere problemi è la volontà di Dio per te. Prega in modo efficace e usa le abilità creative che hai per creare le circostanze ideali che desideri. Quando mediti, non chiedere ad alta voce a Dio di "venire da te" come se fossi separato da esso e avessi bisogno di una qualche connessione o di un contatto. **L'unica Realtà onnipresente, onnisciente e onnipotente è sempre dove sei tu.** Sei un'unità individualizzata della Sua essenza pura. Migliora le tue capacità di percezione, calma la tua mente e chiarisci la tua consapevolezza per fare in modo che la tua essenza pura si riveli.

Cancella le idee errate dal tuo dizionario. Non affermare di credere in entità maligne, né pensa che forze oscure lavorino contro di te per ostacolarti nelle tue buone intenzioni e negli sforzi costruttivi che compi. Non pensare, sentire o dire di non poter vivere in modo efficace, di non essere intelligente o di non poter meditare con successo.

Invece di pensare, sentire, parlare o comportarti come se la tua mente e la tua coscienza fossero ordinarie (modificate e indebitamente influenzate da abitudini o da influenze subconscie), **sforzati con sincerità di pensare, sentire, parlare e agire con intenzione ispirata.** Atteggiamenti mentali, emozioni e comportamenti costruttivi sostituiranno presto abitudini e tendenze debilitanti.

Afferma ad alta voce e mentalmente alcune volte, dopodiché porta nella tua convinzione realizzata in mente e coscienza:

*Sono sempre in salute, felice e vivo!
Sono sempre ispirato e motivato!
Posso fare abilmente le cose che devo o voglio fare!
Le mie capacità mentali sono sempre forti e affidabili!
Le mie capacità intellettuali sono eccellenti e stanno migliorando!
Medito facilmente in modo naturale ed efficace!*