

Regole per progredire velocemente sul percorso spirituale

Di Roy Eugene Davis

(da "Studies in Truth"¹ – edizione 1987)

Le regole per progredire velocemente sul percorso sono poche e semplici, ma bisogna osservarle con attenzione se vogliamo sperimentare il maggior beneficio possibile (dalla pratica spirituale n.d.t.). Esse sono:

- Autodisciplina

Non significa nulla di più del controllo di attenzione, pensieri e sentimenti. Quando abbiamo compreso - almeno intellettualmente - la nostra natura divina, dovremmo cercare di regolare le nostre vite secondo tale comprensione e vivere come sappiamo un'anima libera dovrebbe fare. Dovremmo mantenere il flusso della nostra attenzione sull'infinito ed evitare le situazioni che ci causano confusione. Non dovremmo mantenere pensieri negativi, come il credere in cattiva salute, malasorte, povertà, senso di rigetto e così via. Dovremmo chiarire la nostra natura emotiva, in modo che paura, sensi di colpa, dispiaceri, risentimenti e ansietà non siano influenti. Un buon modo per controllare pensieri e sensazioni consiste nel controllare le proprie conversazioni.

Rifiutatevi di affermare paura, pessimismo e di pronunciare parole negative. Non fate pettegolezzi nei confronti di altre persone e rifiutatevi di associarvi con soggetti che tendono a condividere con voi la loro negatività, avvelenando così la vostra mente. La fratellanza con altre persone sul sentiero spirituale può essere utile.

- Studio appropriato

Lo studio appropriato per un uomo (o donna) sul sentiero spirituale include le scritture e gli scritti di persone illuminate. Leggendo del buon materiale di base ci vengono ricordati giornalmente i fatti della vita, la nostra risoluzione spirituale rimane alta e risvegliamo i ricordi dell'anima. Non c'è pericolo nel leggere quotidiani, biografie o persino romanzi con lo scopo di rilassarsi. E' meglio, però, evitare libri di filosofia o religione, scritti da autori che difettano in esperienza spirituale e autorità e che, per la maggior parte, trattano opinioni, teorie e – in alcuni casi – mera fantasia.

- Meditazione regolare

Spero che stiate meditando più regolarmente possibile, poiché la meditazione è il fondamento della vita spirituale. Ci mantiene in sintonia con il flusso della forza vitale nel corpo e lo aumenta. Passando attraverso i vari strati della coscienza, fino ad arrivare all'origine, (grazie alla meditazione n.d.t.) la *Vita Pura* inizia a fluire attraverso di noi, dandoci maggior forza e senso di scopo in ogni cosa che facciamo.

¹ Questo articolo è tratto dall'ultima edizione di un libro intitolato "Studies in Truth", che Roy Eugene Davis pubblicò per la prima volta nel 1969 e che, in più occasioni, aggiornò durante gli anni. L'ultima edizione (dalla quale è stato tratto questo articolo) è del 1987. Successivamente Davis iniziò a pubblicare una serie di lezioni mensili, che vengono inviate ancora oggi dal CSA ai membri in tutto il mondo. Se sapete leggere in inglese e volete rintracciare l'edizione del 1987 di questo libro, potete cercarla su www.abebooks.com (è un sito specializzato in libri usati). Se, invece, volete iniziare a ricevere le lezioni mensili, potete scrivere a:

Center for Spiritual Awareness
P.O. box 7
30552 GA Lakemont USA

La sottoscrizione minima è di 30 euro l'anno (a vs. rischio e pericolo potete metterli in una busta se volete – se non si vedono dall'esterno di solito arrivano sempre) che copre:

- quattro numeri del magazine "Truth Journal"
- quattro numeri del magazine "Radiance" (se siete stati già iniziati al kriya yoga)
- una newsletter mensile (12 newsletter in totale)
- una lezione mensile (12 lezioni in totale)

La sottoscrizione di 30 euro è ampiamente sottocosto (il CSA spende molto di più solo per le spese postali), ed è così bassa per rendere questo materiale disponibile a tutti. Le persone che vivono in carcere ricevono le pubblicazioni gratuitamente. Se ne avete la possibilità e volete donare qualcosa di più, è sicuramente apprezzato (le pubblicazioni sono solo in inglese).

- Affidarsi all'infinito

(...) Se siamo intuitivamente svegli e sempre in sintonia con il momento, riceveremo guida, guarderemo attraverso gli ostacoli, prospereremo e lavoreremo in armonia con le leggi della natura a tutti i livelli e in modo facile e spontaneo. Se ci lasciamo andare, possiamo sempre contemplare (la Realtà infinita n.d.t.) e riguadagnare compostezza e intuizione perché siamo in sintonia con la coscienza umana universale. Se commettiamo un errore, piuttosto di sentirci colpevoli e di condannarci, possiamo perdonarci, dimenticare ed essere risolti a non commetterlo ancora. In questo modo neutralizziamo il karma e le azioni passate non saranno più in grado di influenzarci. Possiamo fare la stessa cosa con ogni emozione che ci causa conflitto interiore, ossia dispiacere, rimpianto, paura, odio, risentimento o rigetto. Non fa differenza cosa abbia originato il sentimento; possiamo rilasciare l'emozione se desideriamo farlo.

E' una cosa importante, perché se non liberiamo le emozioni connesse con le esperienze, le stesse emozioni modificheranno i nostri comportamenti futuri. In questo modo, la maggioranza delle persone legate alle proprie emozioni diventano "legate nel tempo", ossia, nonostante siano parzialmente consapevoli del momento, sono ancora influenzate emotivamente dai ricordi delle esperienze passate.

- Rilasciare le emozioni

La notte, prima di meditare, rilassatevi e guardatevi interiormente. Nel vostro occhio mentale rivivete gli eventi più importanti della giornata, da quando vi eravate svegliati al mattino fino a quel momento. Fate una scansione mentale delle scene che avete vissuto, come se vedeste un film. Se ricordate eventi caricati di dolore o di qualsiasi altro sentimento negativo, riviveteli nel vostro occhio mentale con sentimento, come avreste voluto che fossero avvenuti. Fatelo con un sentimento positivo. Non state cancellando il ricordo dell'evento, ma state neutralizzando la sensazione connessa al ricordo stesso, in modo da poter accedere – più tardi – al magazzino del subconscio ed essere consapevoli delle esperienze (in esso contenute n.d.t.), senza avere una carica emotiva negativa.

Questo è il segreto per eliminare il karma giorno dopo giorno. Così facendo, lo stesso karma non "annegherà" nel nostro subconscio e non ci appesantirà la vita. Potete usare questo sistema anche per superare qualsiasi ricordo negativo riguardante una situazione del passato, sia che sia avvenuta da una settimana, da un giorno o da tanti anni. Le emozioni accumulate ci rovinano la vita e ci fanno reagire in modo non saggio a circostanze presenti e ad avvenimenti di natura simile (a quelli già sperimentati in passato n.d.t.).

Quando l'energia è legata al subconscio da queste immagini e ricordi, diminuisce quella disponibile. Se accumuliamo un eccesso di ricordi dolorosi, perdiamo interesse nella vita e desideriamo ritirarci da essa o morire.

Un altro metodo semplice consiste nel ricordare un incidente che causa dolore emotivo e, pensandolo in modo chiaro e senza dare giudizi, respirare profondamente alcune volte. Il respiro profondo vi porterà in sintonia con il momento presente ed eliminerà il dolore associato all'immagine mentale. Provate, se volete, quando siete preoccupati, vi sentite feriti, arrabbiati e così via. Ci sono, ovviamente, persone che amano soffrire perché hanno un'immagine negativa di se stesse, perché non si piacciono o perché amano sentirsi al centro dell'attenzione altrui. E' una forma di immaturità.

- Vivere liberi

Avendo a che fare con altre persone, dovremmo vederle sempre come esseri spirituali e non condannarle per quelle che ci sembrano essere le loro mancanze e debolezze. Non ci sono persone cattive, ma molti individui sono in preda all'illusione e la stessa illusione causa loro problemi, abitudini distruttive, comportamenti e modi di pensare errati. E' importante non reagire ai comportamenti delle persone che non ci sono congeniali. Possiamo non approvare il comportamento di una persona nei nostri confronti, ma non dobbiamo reagire. Possiamo evitare le persone che sembrano propense a crearci dei problemi e, se siamo costretti ad averci a che fare, possiamo farlo senza essere emotivamente coinvolti. Non dobbiamo forzatamente amare tutte le persone, ma possiamo accettarle come sono e lasciare che si sviluppino nel modo giusto (per loro) e nel momento opportuno. Dopo tutto, in verità, il raggio di Dio che appare nella forma di un'altra persona è realmente un raggio di noi stessi. Non esiste nulla al di fuori di noi in senso assoluto.

Si afferma che non ci sia condanna nella coscienza cristica. Se desideriamo avere questa coscienza, dobbiamo essere liberi dalla condanna. I nostri occhi devono essere troppo puri da poter vedere la limitazione e il cosiddetto "male". Purificando la nostra visione, vediamo Dio ovunque. Far finta di vedere Dio da qualche parte e non in altre, è illusione. Indipendentemente dal colore della nostra pelle, dalle nostre tendenze ereditate, dalla nostra posizione sociale e dal livello di coscienza di Dio che possiamo avere, siamo essenzialmente raggi della stessa luce.

Che gioia elevarsi sopra la ristrettezza mentale (e il senso della personalità) e sentirsi liberi! Diventa facile, non appena desideriamo cambiare (verso l'alto) il nostro punto di vista e adottarne uno superiore. Nessuno ci può impedire di essere liberi, perché nessuno può controllare i nostri pensieri e atteggiamenti. Solo noi possiamo farlo e non dobbiamo chiedere il permesso di nessuno o pagare un diritto. E' gratuito e solo da accettare (...).

*Traduzione e note di Furio Sclano
Novembre 2006 – rivisto nell'aprile 2008*