

Risposta a domande sul sentiero spirituale

Di Roy Eugene Davis

(Tratto dalla "Studies in Truth Lesson" Febbraio 2008)

Benché io desideri essere spiritualmente più sveglio, fino ad ora non sono riuscito ad esserlo.

L'abitudine di sentirsi "ordinari", ossia limitati dal proprio senso errato di identità personale, non è sempre facile da superare. Mentre continui ad aspirare ad essere sveglio a livello spirituale, sforzati anche di essere più cosciente della tua essenza pura dell'essere. Vedi te stesso come l'osservatore di pensieri e sentimenti, invece di essere indebitamente influenzato dagli stessi. Immagina di essere spiritualmente consapevole ed espandi la tua coscienza. Vedi te stesso come un'unità perfetta di Pura Coscienza che dimora in un oceano infinito (senza inizio e fine) di Coscienza suprema. Con il tempo, pensieri e sentimenti si conformeranno alla tua conoscenza di ciò che sei. Quando noti di essere incline a pensare e sentire in modo ordinario e limitato, correggi il tuo atteggiamento mentale, nutri i tuoi (giusti N.d.T.) sentimenti e adotta comportamenti che ti permetteranno di stabilizzarti nella conoscenza del Sé. Abbi fede assoluta nella tua capacità di elevarsi sopra gli stati ordinari di mente e coscienza. Più sarai attento nel coltivare chiari stati di coscienza, più il tuo progresso sarà veloce.

Capisco che lo scopo principale della mia vita in questo mondo è di essere spiritualmente illuminato. Non so quali scopi di valore dovrei avere per ciò che concerne la vita di tutti i giorni e per gli anni che ho davanti a me.

Occupati di tutte le faccende che ti permettono di essere pienamente in salute e perfettamente funzionale a livello fisico e psicologico. Che cosa puoi fare con le conoscenze che hai (o che puoi acquisire) che ti permetterà di sentire, nel livello più profondo del tuo essere, che la tua vita è produttiva e ha un senso? Mentre stai facendo ciò che devi per il tuo benessere, che cosa puoi fare di valore per gli altri? Pensa e agisci in modo costruttivo, senza attaccamenti mentali ed emotivi ai risultati di pensieri e azioni. (Facendo tutte queste cose N.d.T.) Crescerai alla maturità emotiva e spirituale.

Comprendo il valore del seguire uno stile di vita di supporto e pratiche spirituali efficaci. Dopo aver fatto queste cose per un po', mi viene la tendenza ad essere letargico o iperattivo. Quando sono letargico mi muovo attraverso ore e giorni senza uno scopo, mentre, quando sono iperattivo, parlo troppo, sto alzato fino a tardi e lascio che eventi e circostanze distraggano la mia attenzione.

Coltiva pace mentale e stabilità emotiva. Controlla pensieri, sentimenti e comportamenti. Fai ciò che hai bisogno di fare come se fosse un dovere spirituale. Quando ti senti in uno stato di letargia, utilizza il potere della volontà per alzare il livello delle tue energie ed essere deciso. Quando, invece, sei eccessivamente stimolato a livello fisico o mentale, calma pensieri ed emozioni. Come essere spirituale sei superiore a pensieri, sentimenti e azioni. Equilibra attività, riposo, nutrimento, sonno, studio metafisico e pratica della meditazione. A quel punto, sarai più felice, avrai una salute migliore, sarai stabile mentalmente ed emotivamente e avrai la soddisfazione dell'anima.

Perché le influenze della Grazia di Dio non sono maggiormente evidenti nella vita di più persone nel mondo?

I processi invisibili della vita sono propensi a supportare noi e tutte le creature viventi. Quando siamo calmi a livello mentale ed emotivo, vivendo anche in armonia con l'ambiente che ci circonda, è più facile per le influenze che migliorano la vita esprimersi intorno e attraverso di noi. Poiché la Realtà che definiamo "Dio" non è una persona cosmica, è imparziale e gli effetti della Grazia sono evidenti ovunque ci sia ricettività agli stessi. La fede rende più facile la sperimentazione delle azioni della Grazia.

Sto incontrando difficoltà nei miei sforzi di comprendere cos'è Dio. Le mie intuizioni intellettuali ed intuitive si mescolano, a volte, con concetti mitici.

I miti sono storie tradizionali di esseri soprannaturali, antenati o eroi che fanno presa sulla coscienza delle persone incarnando idee culturali o ideali, oppure dando espressione ad emozioni profonde comunemente sentite. Poiché la maggior parte delle persone non conosce ciò che è l'unica Realtà, si tende ad immaginarla in concetti simili a quelli umani, ossia come padre o madre, oppure come un essere che ama, si prende cura

di noi e persino ci giudica. E' normale, per le persone le cui capacità mentali ed intuitive non sono molto sviluppate, desiderare di avere una relazione infantile di dipendenza verso ciò che pensano Dio possa essere. Alcune persone che sono state indottrinate con credenze religiose tradizionali, sono riluttanti a sfidare le loro convinzioni su ciò che gli è stato insegnato o a cercare di scoprire da sole ciò che è vero¹. Ci sono molti nomi che si utilizzano riferendosi all'unica Realtà, in grado di riflettere ciò che le persone pensano Dio sia:

- Dio (dal Tedesco antico *Got*, "il bene supremo")
- Signore (di alto rango, guardiano che ha l'autorità di governare)
- Allah (Termine arabo; "il glorioso")
- Brahman (considerata come la Realtà trascendente, pura, imm modificabile e assoluta che non è influenzata da eventi mondani e circostanze, nonostante sia l'unica origine ed essenza intrinseca dei fenomeni oggettivi)
- Brahma (dalla radice verbale sanscrita "*brith*" che significa "crescere" o "espandersi". Il creatore dei mondi)

In qualunque modo contempliamo, adoriamo o persino supplichiamo Dio, ogni sforzo di conoscerlo e di sperimentare una relazione cosciente con Lui può culminare nella trascendenza degli stati ordinari di mente e coscienza. Ciò che è vero può essere compreso parzialmente a livello intellettuale e totalmente a livello intuitivo. Quando lo si realizza (sperimenta direttamente), non c'è possibilità di confusione mentale.

Come posso rendere le mie meditazioni più produttive e soddisfacenti?

Fai ciò che permetterà alla tua pratica della meditazione di essere più produttiva e soddisfacente. Medita con la ferma intenzione di essere supercosciente. Rimuovi la tua attenzione da problemi personali, pensieri ed emozioni. Contempla solo ciò che desideri sperimentare e conoscere. Aspetta pazientemente in modo vigile e attento e osserva, fino a quando la tua mente non sarà calma e tu in pace. Sostieni la tua aspirazione di essere pienamente sveglio. La pratica della meditazione attenta e regolare ti permetterà di sperimentare i risultati ideali che desideri avere. Quando conoscerai il Sé, sarai supremamente soddisfatto.

Ho smesso di lavorare alcuni mesi fa. Ho fatto tante domande, senza ottenere risposte positive. Che cos'altro posso fare?

Il *lavoro* che hai adesso è di *trovare o creare* una situazione ideale. Non aspettare una risposta dalle agenzie per l'impiego² o da altri che puoi aver contattato. Ogni mattina, per tante ore quanto è necessario, recati di persona dove vorresti lavorare. Descrivi le tue qualità e afferma di essere affidabile. Immagina e senti di essere impiegato e di ricevere uno stipendio. Evita pensieri e sentimenti di bisogno, oppure commenti e comportamenti che rafforzano tali pensieri. Irradia entusiasmo e autostima. Esiste un *giusto posto* in questo mondo per te. Scoprillo, attiralo o crealo. Non aspettare senza scopo che si manifestino eventi fortunati.

Può definire i termini: egocentrismo, egotismo, autostima e umiltà?

L'*egocentrismo* è la condizione dell'essere identificati eccessivamente con il senso errato del sé. Il vero Sé (ciò che siamo) è un'unità di pura coscienza. Vedere attraverso, risvegliarsi da ed elevarsi sopra il senso di essere limitati dalla coscienza dell'ego sono le vie dirette per la conoscenza del Sé. Le pratiche spirituali sono solo una preparazione per quel momento di scoperta. L'*egotismo* è un senso gonfiato o esagerato di importanza personale che si assume per compensare complessi di inferiorità o inadeguatezza. Da esso deriva anche l'arroganza, ossia un altezzoso senso di superiorità. Avere autostima significa essere soddisfatti del proprio stato dell'essere e del grado di competenza che si possiede. Se questo sentimento aiuta una persona ad essere motivata a vivere con efficacia, è di valore. Se, invece, nutre orgoglio o compiacenza (eccessiva contentezza di circostanze inferiori all'ideale), può essere causa di problemi. L'umiltà è l'assenza di egotismo. Una persona egocentrica, ma umile, ha più opportunità di imparare e crescere emotivamente di quante ne abbia una persona arrogante.



Traduzione e note di Furio Sclano

¹ Anche questo è un motivo per il quale può non essere consigliabile parlare del sentiero con persone che non sono ricettive o hanno una mentalità radicata nel fondamentalismo religioso.

² Le agenzie per l'impiego sono un'istituzione prevalentemente anglosassone. Trattasi di uffici di collocamento (anche privati) che trovano lavoro a persone di ogni età. A volte ricevono finanziamenti pubblici. Differiscono dalle nostre (come Adecco o Manpower, per esempio), in quanto, a differenza di queste ultime, sono specializzate nel trovare lavoro a tempo indeterminato e non temporaneo.