

L'utilità di una lunga vita, vissuta in salute e con scopo illuminato

Di Roy Eugene Davis

(Tratto dal libro "The book of life" – CSA Press 1993)

Sii sempre coinvolto con Dio. Quando non mediti, sii attivo per Lui. Quando mediti, invece, offrigli la tua mente con lo stesso spirito di servizio e attenzione vigile. Sii sempre coinvolto con Dio e nel fare del bene al prossimo – *Paramahansa Yogananda*

In qualità di creature spirituali, siamo immortali. Abbiamo sempre vissuto e vivremo per sempre. I nostri corpi, fatta eccezione per le forze cosmiche che li compongono, non sono immortali e non sono stati progettati per esserlo. Non dobbiamo risiedere nella dimensione della Natura (il piano della vita esperienziale e il "campo di gioco" delle anime) per sempre. E' possibile - attraverso il giusto atteggiamento, il giusto sforzo e la giusta comprensione – funzionare liberamente in questo mondo, fintanto che abbiamo uno scopo illuminato e fino a quando non abbiamo raggiunto i nostri scopi e realizzato la massima evoluzione spirituale possibile. Questi sono il valore reale e l'utilità più grande del vivere una vita lunga e in salute nell'universo materiale.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito il termine *salute* non solo come assenza di malattia o disagio, ma come uno stato ottimale di benessere fisico, mentale e sociale. Questo è l'ideale per la persona comune, mentre per la persona eccezionale - desiderosa di dimostrare successo e completamento totali - dobbiamo aggiungere la coscienza spirituale risvegliata. La salute totale, infatti, deve comprendere l'illuminazione dell'anima. La massima estensione possibile della vita, stimata come possibile per un essere umano, è di 125 anni. Nel corso dei secoli sono stati verificati alcuni casi di persone che hanno vissuto più a lungo. Esistono storie (credo ad alcune di esse) riguardo mortali-immortali che manterrebbero la loro forma fisica per centinaia o migliaia di anni, ma anche loro, un giorno, dovranno abbandonarla. Esistono anche persone che fantasticano di vivere per sempre nei loro corpi o che sperano di tramutare gli stessi in essenze sottili da trasportare in altre dimensioni. E' una vana speranza che non fa altro che rivelare la mancanza di comprensione che hanno sui processi dell'evoluzione spirituale. La maggior parte degli esseri umani, inconsapevole del suo potenziale spirituale o poco interessata a queste cose, vive una vita ordinaria centrata sui sensi e, prima o poi, lascia questo mondo a causa di incidenti, malattie, capacità funzionali diminuite, stanchezza o noia. E' possibile prevenire almeno il 70% delle cause di malattia e morte fisica prematura. La maggioranza delle malattie e delle circostanze invalidanti è relazionata direttamente a stili di vita e scelte alimentari poco felici. Quando non sappiamo come vivere in modo tale da supportare il benessere o non ci importa farlo, tendiamo ad adattarci a comportamenti accettati comunemente come normali. Così facendo, non coltiviamo le abitudini che ci permetterebbero di vivere in armonia con le influenze di supporto della Natura, drammatizziamo comportamenti nevrotici o psicotici e non gestiamo lo stress, ma lasciamo che quest'ultimo si accumuli e disturbi le nostre funzioni psicologiche e fisiologiche. Oltre a quanto appena espresso, non ci esercitiamo regolarmente, non ci riposiamo, non coltiviamo le capacità mentali, morali e spirituali, non viviamo con risoluzione ferma e non abbiamo un senso di scopo. Facciamo quasi tutto nel modo sbagliato, eppure il nostro impulso innato di vivere e di prevalere ci fa andare avanti in qualche modo. Più spesso di quanto si pensi arriviamo a vivere fino a 75, 80 anni o più; non sempre in buona salute e felici, ma qualche volta sì.

Non desidero enfatizzare la necessità di una vita lunga e in salute relativamente incosciente ed egocentrica, ma un'esistenza radiante con scopo illuminato. Quali sono alcuni dei risultati possibili per noi, quando viviamo in questo modo? Che cosa potremmo raggiungere, se ci allontanassimo da atteggiamenti, comportamenti e credenze notoriamente repressivi e restrittivi nei confronti del bisogno innato dell'anima di esprimersi liberamente e trascendere confini e limitazioni presunti? Quanto lontano potremmo vedere con la nostra visione dell'anima? Quanto in alto potremmo elevarci al livello della coscienza? Quanto influenti potremmo essere nel contribuire all'elevazione altrui e nel supportare le azioni trasformanti dell'evoluzione? Sì, che cosa potremmo fare e che cosa potrebbe fare Dio attraverso di noi, se semplicemente ci

allontanassimo dal vizio e scegliessimo di vivere nel modo giusto? Una vita lunga e in salute, vissuta con uno scopo illuminato, ci dona l'opportunità di avere una relazione armoniosa di conoscenza nei confronti dell'universo e il pieno supporto della Natura. Ci permette di venire a patti con la vita e di realizzare che abbiamo già i mezzi per soddisfare desideri legittimi, raggiungere scopi personali e compiere il nostro destino. Una simile vita culmina in pace della mente, relazioni ed esperienze godibili, crescita spirituale progressiva e realizzazione di Dio in questa incarnazione.

Capisci adesso la sua utilità? Senti una risposta reale da parte dell'anima? Senti una volontà felice di vivere in questo modo?

Una grande percentuale della popolazione mondiale cresce ignorante dei fatti della vita. Essa rimane centrata nel sé¹, si attacca a promesse transitorie di piacere e felicità, è prigioniera dei sensi, ha conflitti psicologici e, generalmente, non è funzionale. Chi vive in questo modo pensa erroneamente di essere una semplice entità biologica alla mercé di forze sulle quali ha poco o nessun controllo ed è rassegnato al deterioramento progressivo delle sue facoltà (a causa della vecchiaia) e alla morte. Per alcune persone è desiderabile raggiungere la vecchiaia a causa della volontà di vivere e nonostante le imperfezioni della vita, mentre altre, timorose della morte e dei possibili stati oltre la stessa, si attaccano tenacemente alla vita fisica. Molti individui, infine, stanchi di adattarsi alla routine dell'esistenza, danno il benvenuto alla morte fisica per avere un riposo incosciente.

La morte fisica, però, non è la nostra fine. Proveniamo dallo spazio profondo² e in quella stessa dimensione ritorneremo, quando avremo raggiunto i nostri scopi in questa. Essendo esistiti prima della nascita del nostro corpo, continueremo a farlo quando l'avremo lasciato. Nel mentre abbiamo lezioni da imparare, esperienze di crescita da affrontare e doveri da compiere. In qualità di anime, luci riflesse della Coscienza di Dio, siamo propensi ad identificarci con la dimensione manifesta secondo i nostri stati di coscienza, bisogni e desideri. Possiamo funzionare solo nei livelli di coscienza che sperimentiamo come veri e relazionarci all'ambiente nel modo in cui lo percepiamo. Siamo pertanto in questo mondo perché è dove siamo più capaci di funzionare e a causa del nostro desiderio di essere qui. Ho sentito persone affermare: "Non vorrei essere in questo mondo, ma altrove". Quando sento queste affermazioni, rispondo: Perché non vorresti essere qui? Dove vorresti essere? Nonostante le persone possano trovare molte ragioni per non voler essere in questo mondo, non ho mai sentito nessuno definire e descrivere con chiarezza un posto alternativo adatto. E' vero che fino a quando non sperimentiamo l'illuminazione siamo "nostalgici del cielo", a causa dell'intuizione che abbiamo circa la necessità di essere ristabiliti nello stato di completamento illuminato che, forse, ricordiamo indistintamente. Ciò che l'intelletto spesso non comprende è che è possibile realizzare il completamento spirituale mentre siamo incarnati e che l'illuminazione non è determinata dalla nostra locazione nel tempo e nello spazio, ma dipende dal nostro grado di coscienza spirituale risvegliata. Se tutto ciò che dovessimo fare fosse superare quest'incarnazione con un successo ragionevole, morire e risvegliarci a stati più elevati di coscienza, non ci sarebbe un gran bisogno di aspirare alla crescita spirituale. Esistono sicuramente anime che sono in questo mondo per un interesse casuale in esso o perché stanno terminando qualche compito (e magari lo fanno), ma la maggior parte di esse è qui perché deve imparare a crescere spiritualmente. La maggior parte delle anime sperimenta cicli successivi di nascita e morte a causa degli stati confusi di coscienza e dell'attaccamento che ha verso relazioni, sensazioni e illusioni. Le leggi perfette causative di corrispondenza (come dentro, così fuori) determinano le circostanze che sperimentiamo. La sola via per cambiare le circostanze in modo affidabile consiste nel correggere gli stati mentali e di coscienza. Non soffriamo le conseguenze dell'illusione perché è Dio a volerlo, ma perché l'incoscienza culmina in percezioni errate, errori di giudizio e comportamenti sbagliati. Sperimentiamo i risultati costruttivi di percezioni e comportamenti più illuminati, quando siamo in grado di relazionarci al mondo in modo più intelligente.

¹ Sé con la "s" minuscola indica il senso di esistenza indipendente (ego). Sé con la "S" maiuscola indica l'essenza divina dell'essere,

² Non nel senso fisico del termine.

Il nostro non è uno stato felice, quando non siamo consapevoli dei fatti della vita e non siamo in grado di aiutare noi stessi o di migliorare le circostanze nelle quali viviamo. Per fortuna, se siamo almeno parzialmente coscienti e desiderosi di risveglio ulteriore e funzionalità migliorata, esiste una via di uscita dall'oscurità dell'ignoranza per dirigerci verso la luce della comprensione. E' la via insegnata da saggi e illuminati: *accettazione del fatto di aver bisogno di risvegliarsi e crescere, dedizione all'apprendimento e applicazione pratica di processi e procedure che permettono gli episodi di esperienza trasformante.*

Una vita lunga e in salute ci permette di impegnarci nell'autoanalisi, neutralizzare traumi e conflitti per facilitare il benessere psicologico, soddisfare i desideri che sentiamo essere utili, mantenere i nostri accordi con il prossimo, rispettare impegni, compiere doveri, affrontare responsabilità, crescere spiritualmente e contribuire in modo costruttivo alla società e al pianeta. Quando avremo fatto tutte queste cose, non ci saranno più legami compulsivi con il mondo materiale e potremo rimanere qui solo per fare del servizio disinteressato, mentre completeremo il processo di illuminazione dell'anima. Vivremo anche con comprensione più elevata e saremo coscienti di Dio e a livello cosmico, non più spinti da condizionamenti karmici (tendenze coscienti e inconscie, desideri e conflitti), ma in armonia con i ritmi della Natura, rispondenti agli impulsi di una coscienza superiore e mantenuti dalla Grazia di Dio. Quando avremo già avuto conoscenza esperienziale degli stati soggettivi di coscienza e dei livelli più elevati della Realtà, grazie alla nostra consapevolezza espansa e alla contemplazione meditativa sperimenteremo nel momento opportuno l'uscita dal corpo come un semplice cambiamento di punto di vista. Percezioni ed esperienze che seguiranno saranno relazionate a capacità, interessi e bisogni. Saremo in grado di realizzare stati coscienti di Dio tanto quanto le nostre capacità ce lo permetteranno. Tenderemo ad essere attratti verso le dimensioni sottili che ci interessano, oppure verso gli stati trascendenti e i livelli più elevati di realizzazione di Dio.

Guide per vivere una vita lunga, in salute e con uno scopo

Sii il più chiaro possibile sui tuoi scopi più importanti da raggiungere nella vita, mentre procedi con routine e pratiche per facilitare benessere totale e longevità. Se lo farai, sarai maggiormente motivato, ispirato e cosciente del perché ti stai impegnando per migliorare la tua vita. Vivere in modo funzionale e in salute, senza avere un senso chiaro di scopo realizzabile, non darà alla tua esistenza la consapevolezza importante che la stessa deve avere, anche se può darti delle opportunità di evoluzione ordinaria. Utilizza gli schemi che troverai alla fine di questo articolo per pianificarti la direzione da prendere nella vita. Rimani anche ricettivo alla buona fortuna non pianificata che sperimenterai sicuramente per merito delle influenze di supporto della Natura e della Grazia di Dio. Due fattori fondamentali per vivere un'esistenza lunga e in salute, sui quali abbiamo controllo, sono l'atteggiamento mentale e le attività che migliorano la vita. Bisognerebbe coltivare abitualmente l'ottimismo (la base di fede e speranza), fino a quando lo stesso non diventa l'atteggiamento mentale dominante. Allegria e ottimismo influenzano in modo benefico la chimica del corpo, rivitalizzano le sue funzioni e rinforzano il sistema immunitario. Pessimismo, paura, conflitti mentali ed emotivi, dubbio, depressione e altri stati negativi deprimono il sistema immunitario del corpo e disturbano le funzioni biologiche normali di organi e ghiandole. Le attività migliorative ci mantengono nel flusso di relazioni e forze cosmiche che contribuiscono al nostro benessere totale e incoraggiano i sistemi biologici del corpo a funzionare in modo armonioso.

Perché alcune persone di mezza età sono vecchie, mentre altre sono giovanili a settanta, ottanta o addirittura novant'anni? La predisposizione genetica è sicuramente influente, ma non tanto quanto saremmo tutti velocemente propensi a presumere. *E' più probabile che i fattori determinanti siano relazionati ad atteggiamenti mentali, stati di coscienza, alimentazione ed esercizio fisico.* E' l'opinione di molti medici e la testimonianza di un numero sempre crescente di uomini e donne che si stanno godendo la vita durante gli anni considerati come "età avanzata". In molte persone avanti con gli anni i sintomi dell'invecchiamento si manifestano perché le stesse se lo aspettano! Quando succede questo, l'invecchiamento è una profezia che si avvera: ciò che si anticipa diventa vero nei fatti. In un articolo pubblicato su un periodico di tiratura nazionale, un medico scrisse dei suoi molti studi sull'invecchiamento. Scopì che i cambiamenti in muscoli, ossa, cervello, colesterolo, pressione sanguigna, sonno, attività sessuale, caratteristiche psicologiche e altro

che si sperimentano invecchiando, sono praticamente gli stessi che culminano dall'inattività fisica. Esistono indicazioni del fatto che molti dei cambiamenti del corpo che contribuiscono ai processi normali dell'invecchiamento sono causati dalla mancanza di utilizzo a seguito di inattività. I cinque componenti di quella che si può definire *sindrome da inutilizzo* sono:

- 1) Vulnerabilità cardiovascolare.
- 2) Fragilità ossea e muscolare.
- 3) Obesità.
- 4) Depressione.
- 5) Invecchiamento precoce.

E' possibile prevenire tutte queste cose. La condizione fisica determina quanto bene il nostro corpo trasporta l'ossigeno necessario per avere un buon metabolismo. L'esercizio migliora la capacità del corpo di prendere l'ossigeno e trasportarlo nel sangue. Esercitandosi regolarmente e mantenendo la massa muscolare, il metabolismo è più efficiente. L'esercizio mantiene anche le nostre ossa in condizioni migliori, forti e con una perdita minima di calcio. Senza esercizio, le nostre riserve di energia diminuiscono, ci sentiamo "più vecchi" e tendiamo ad essere depressi con maggiore facilità. Puoi scegliere la tua routine personale di esercizio secondo bisogni e capacità. Normalmente l'approccio migliore consiste nello stimolare i sistemi del corpo, senza sfidarli eccessivamente. Non è opportuno esercitarsi al limite dell'esaurimento. E' utile farlo più volte la settimana, con qualche giorno occasionale di riposo, al punto di sudare leggermente nel collo e intorno alla testa e di respirare profondamente, rimanendo all'interno dei propri limiti. Lo scopo dell'esercizio è di ravvivare i sistemi del corpo, non di stancarli eccessivamente o di danneggiarli. Camminare a ritmo sostenuto per un paio di chilometri o più ogni volta è uno dei migliori esercizi possibili, perché fornisce ossigeno al corpo e purifica sistemi e sangue a causa della circolazione ottimizzata, della respirazione più profonda, del rinforzo dei muscoli coinvolti e delle funzioni cardiovascolari migliorate. Dopo alcuni minuti di camminata veloce (o di altro esercizio), il cervello secerne una sostanza chimica che causa un cambiamento naturale in meglio dell'umore e suscita stati mentali ispirati maggiormente all'ottimismo.

Un altro beneficio naturale dell'esercizio, specialmente del camminare, sta nel fatto che rimuove le persone da routine e circostanze, da condizioni di stress e dalla noia, portandole in comunicazione con il mondo così com'è. Quando usciamo intenzionalmente per una passeggiata, ci sentiamo meglio e il mondo ci sembra migliore. Quando è possibile farlo, esercitarsi all'aria aperta, senza indossare occhiali di nessun tipo. Da trenta a sessanta minuti di esposizione diretta alla luce naturale è un periodo di tempo benefico per il corpo. Lo spettro pieno della luce, non necessariamente con esposizione diretta ai raggi del sole, viene assorbito dai nostri occhi e utilizzato dalla ghiandola pineale nel cervello per regolare i processi biochimici sottili nel corpo. Privare il corpo dell'intera portata dello spettro della luce può interferire con le funzioni normali, indebolire il sistema immunitario e contribuire a vari tipi di malattie. E' anche una buona idea assicurarsi il pieno spettro della luce nell'ambiente in cui si vive, in quello dove si lavora e utilizzare una varietà di colori nella decorazione della stanza dove si dorme. Considera il pieno spettro della luce come un *nutrimento* per il corpo. Bisognerebbe esercitare regolarmente anche la parte superiore del corpo per mantenere massa e tono muscolari. Per questa ragione si possono fare movimenti di stretching, utilizzare pesi leggeri per poter fare una resistenza moderata o seguire qualsiasi altro programma adatto. Routine di esercizio più complete possono includere: andare in bicicletta, giocare a tennis, nuotare o qualsiasi altra cosa si voglia fare. Una routine di hatha yoga fatta una o più volte la settimana può essere molto benefica per allungare i muscoli e rinforzarli, migliorare la circolazione di sangue e linfa, nutrire il sistema nervoso, risvegliare la forza vitale (prana) e farla circolare, far rilassare profondamente le energie rigeneranti del corpo e risvegliarle. Chi non può praticare l'hatha yoga, per una ragione o per un'altra, può praticare il Tai Chi per avere risultati simili.

Si stima che metà delle perdite funzionali che avvengono tra i trenta e i settant'anni sono attribuibili alla mancanza di esercizio. Quando l'invecchiamento si accompagna all'inattività, questo è ciò che succede:

- 1) La fibra muscolare diminuisce circa del 3-5% ogni dieci anni dopo i trent'anni, fino a raggiungere il 30% verso i sessant'anni di età.
- 2) Verso la mezza età le vene si restringono all'incirca del 30%. Tra i venticinque e i sessant'anni la circolazione del sangue in braccia e gambe rallenta fino al 60%.
- 3) La velocità con la quale i messaggi si muovono dal cervello ai terminali nervosi diminuisce del 10-15% entro i settant'anni.

E' stato dimostrato che l'esercizio regolare inibisce questo declino nelle funzionalità.

L'accumulo di stress è una delle cause più distruttive e debilitanti di problemi psicologici e disagi fisici. Disturba i processi mentali e i ritmi biologici, rende instabili le emozioni, interferisce con gli impulsi nervosi e contribuisce al cattivo funzionamento di organi e ghiandole. Può danneggiare vista e udito, ridurre la consapevolezza generale e le capacità normali di percezione e aumentare la probabilità di commettere errori o fare incidenti. Lo stress si accumula nel corpo quando lavoriamo troppo, quando siamo troppo stanchi, quando le circostanze ci sembrano oltre le nostre capacità di controllo e quando non sappiamo relazionarci in modo confortevole (o non desideriamo farlo) alle informazioni che viaggiano nella nostra coscienza attraverso i sensi. Preoccupazioni, ansia, paure, disperazione e senso di essere senza speranza possono contribuire all'accumulo dello stress.

Il primo passo per gestire lo stress con successo consiste nell'imparare ad essere consapevoli del Sé, nel vederci nella giusta relazione con Dio e con l'universo e nel coltivare un punto di vista spassionato riguardo le circostanze (vedere con calma imparziale noi stessi e le circostanze che sperimentiamo). Il passo immediato successivo da compiere consiste nell'implementare uno stile di vita globale interamente di supporto, in grado di permetterci di sperimentare ordine, relazioni armoniose e apprezzamento della vita. Bisognerebbe gestire nel modo giusto le circostanze ambientali che possono impegnare eccessivamente mente e sistema nervoso. Troppo rumore, confusione, conversazioni inutili, attività dispersive, inquinamento chimico ed esposizione a campi magnetici³ sono tutti fattori che possono disturbare l'equilibrio delicato del corpo, danneggiare il sistema nervoso e interferire con i processi biologici normali. Esercizio fisico regolare, dieta nutriente ed equilibrata, ricreazione godibile, abitudini salutari riguardo il sonno e vita sana con uno scopo sono, invece, fattori che possono aiutarci a gestire lo stress. Anche le relazioni amorevoli e di supporto riducono lo stress e, inoltre, danno più senso alla vita e contribuiscono alla salute fisica e psicologica. La meditazione quotidiana è l'aiuto migliore per la gestione dello stress. La calma mentale e il rilassamento profondo che culminano dalla pratica corretta della meditazione eliminano lo stress dal corpo, nutrono il sistema nervoso, ravvivano la creatività mentale e ci permettono di vedere noi stessi in una relazione migliore con il mondo. Possiamo quindi imparare ad essere interiormente in pace, indipendentemente dalle circostanze esteriori.

Anche se, attualmente, non si è impegnati nella ricerca dell'illuminazione, si dovrebbe praticare quotidianamente la meditazione per nutrire la salute psicologica e migliorare le funzioni fisiche. Indipendentemente dalle azioni che scegli di compiere, ricorda che è lo spirito di Dio a fare ogni cosa e che tu sei solamente un facilitatore. Hai un ruolo da recitare, ma i risultati non sono sempre direttamente proporzionali alle azioni che compi. Recitando il tuo ruolo nella vita con buon senso e giusta comprensione, sarai in grado di alleggerirti dal peso di ansia e preoccupazione riguardo i risultati dei tuoi sforzi. Per questa ragione, mentre sei responsabile per le tue azioni personali, lascia che sia Dio a gestire i dettagli. Un addestramento nel *biofeedback*⁴ può essere utile nell'educarci nella gestione dello stress e può darci un'esperienza reale della relazione diretta che esiste tra stati mentali e di coscienza, stati fisiologici e onde cerebrali. Quando è sufficientemente addestrata, una persona può monitorare stati mentali, umori, stati di coscienza e condizioni fisiche, correggendoli a volontà per permettere una funzionalità ottimale. Acquisendo familiarità con il modo in cui gli atteggiamenti influenzano chimica del corpo e funzioni organiche, è possibile ottenere un livello considerevole di controllo cosciente su sistemi involontari del corpo e processi biochimici, risvegliare le energie guaritrici rigeneranti del corpo e dirigerle in modo appropriato. Le forze cosmiche sottili

³ Prodotti da linee elettriche, computer, televisioni, elettrodomestici e telefoni cellulari che emettono microonde.

⁴ Una forma moderna di terapia alternativa.

che regolano i processi fisici sottili possono essere influenzate coscientemente da impulsi di pensiero, stati immaginari e di coscienza. Altri aiuti pratici per gestire lo stress e facilitare un ordine mentale, emotivo e fisiologico sono:

- Aggiustamenti chiropratici regolari.
- Massaggi del corpo con olio o a secco.
- Massaggi dei piedi (fatti autonomamente in modo gentile e deciso).
- Trattamenti di digitopressione o altre pratiche alternative che si conoscono come utili.

E' importante ricordare che le routine e le pratiche di cura di noi stessi servono per aiutarci a vivere in modo salutare e funzionale e non sono scopi finali da raggiungere. Dirigere troppo l'attenzione verso regimi particolari, infatti, può condurci ad essere troppo centrati nel sé e ad evitare i veri scopi da raggiungere. Considera le routine che segui per ciò che sono: aiuti pratici per vivere in modo espanso e illuminato e per crescere spiritualmente in modo progressivo. Le forze cosmiche che pulsano nell'universo circolano anche in mente e corpo. Quando siamo in armonia con le forze cosmiche che agiscono in noi e intorno a noi (e le forse cosmiche specializzate che si trovano al nostro interno sono equilibrate), sperimentiamo automaticamente salute radiante, le nostre menti sono calme, i pensieri sono ordinati, i sistemi fisici funzionano in modo armonioso, la consapevolezza non è limitata, lo stress è minimo, le percezioni sono acute e la coscienza spirituale risvegliata è stabile. Per questi motivi, dovremmo vedere le scelte di stile di vita e le routine di self-help⁵ personali come modalità di adattamento che ci mantengono aperti ai flussi delle forze cosmiche dentro e intorno a noi.

Le persone spiritualmente inconsapevoli, coscienti solo del loro sé, spesso pensano erroneamente a dipendenze, disabilità, difficoltà e problemi come a fattori naturali della condizione umana. Esse vivono normalmente negli stati condizionati e illusi di coscienza, ma non sono in sintonia con l'inclinazione della Natura di incoraggiare funzionalità e crescita. *Nessuna routine di cura di se stessi è realmente utile, se la persona che la segue non realizza almeno un certo livello di consapevolezza spirituale.* E' possibile sperimentare alcuni risultati costruttivi, ma - per avere un successo totale - la consapevolezza spirituale deve essere il fattore primario. E' attualmente risaputo che molte condizioni disabilitanti e malattie, causa di disfunzioni e morte prematura (specialmente in occidente e nei paesi in via di sviluppo), sono relazionate ad abitudini alimentari disattente. Tra di esse citiamo: malattie alle coronarie, attacchi di cuore, diabete, pressione alta e alcuni tipi di tumore. La maggior parte di queste problematiche si possono evitare grazie al buon senso e adattando regimi di cura di se stessi alle proprie necessità, evitando di vivere in zone inquinate, coltivando l'ottimismo, vivendo con uno scopo e scegliendo una dieta equilibrata e nutriente. Il cibo che mangiamo si mescola con pensieri, desideri e stati di coscienza per diventare il nostro corpo. Il cibo ingerito si trasforma in plasma, sangue, muscoli, grasso, ossa, midollo osseo, essenze riproduttive e un'essenza finale che dà vita al sistema immunitario e fornisce al corpo il fuoco della salute. Grazie ad una consapevolezza spirituale migliorata, è possibile che a quest'essenza sottile si aggiungano sostanze prodotte dal cervello e dalle ghiandole che hanno influenze rigeneranti. A quel punto, le forze trascendenti si tramutano realmente in energie fini che pervadono mente e corpo, ravvivandoli.

L'alimentazione ideale per gli esseri umani consiste in una selezione di cibo vegetariano fresco, naturale e puro. La struttura dei nostri denti, gli organi della digestione e la risposta fisiologica e psicologica ad una dieta simile forniscono l'evidenza di quanto la stessa sia appropriata. I prodotti animali e, in particolare, la carne degli stessi, non sono cibi naturali ed è meglio evitarli. Un fattore motivante del scegliere la dieta vegetariana consiste nel fatto che, facendolo, non siamo coinvolti - nemmeno in modo remoto - nel maltrattamento di altre forme di vita. Una guida ideale potrebbe essere di evitare completamente atti violenti ogni volta che è possibile farlo.

⁵ Letteralmente significa "auto-aiuto". Si intendono con questo termine le procedure che si seguono per aiutare se stessi a raggiungere il benessere funzionale.

Preparazione e consumo dei cibi non devono essere necessariamente complicati. E' sufficiente semplicemente scegliere una certa varietà di grani, vegetali, legumi, alcuni frutti e frutta secca, acqua pura e utilizzare il tutto secondo il proprio bisogno. Poiché non tutti abbiamo la stessa costituzione psico-fisiologica, i nostri bisogni alimentari possono variare. La sperimentazione attenta ti rivelerà la dieta più soddisfacente e utile per il tuo scopo. Evita, ovviamente, mode e fanatismo. Può essere utile, in ogni caso, imparare qualcosa sulla chimica della preparazione dei cibi, come combinarli tra loro e come portarli in tavola, mantenendo inalterate e assimilabili le loro proprietà nutritive. Mangia solo quando sei calmo e assumi solo il cibo necessario. Il consumo eccessivo di cibo, anche se di tipo nutriente, appesantisce il corpo, affatica i sistemi e, spesso, culmina nell'accumulo di residui indigesti che disturbano le funzioni normali. Si raccomanda di mangiare sistematicamente in piccole quantità, ossia consumare cibo di diversa natura, senza esagerare. E' stato appurato che questo regime alimentare ha allungato la vita di molti animali, portandola ben oltre il limite normale. I carboidrati complessi forniti dai grani integrali, assunti insieme ai legumi, forniscono un equilibrio di aminoacidi che assicurano la richiesta del corpo di proteine. Molte persone che sono diventate vegetariane di recente spesso si preoccupano troppo del fatto di ottenere proteine dalla loro dieta. Normalmente questo non è un problema. La maggior parte delle persone, specialmente quelle che includono carne nella dieta, consumano troppe proteine. L'eccesso del consumo proteico si può accumulare nel corpo come acido urico che fa lavorare di più il cuore, stanca il corpo e lo indebolisce.

I grani possono includere: riso integrale, miglio, grano saraceno, grano semplice, orzo e avena. I vegetali freschi includono: carote, patate, cavolfiori, broccoli, vegetali verdi di tutti i tipi, cavoli, zucche, ecc. I legumi consigliati sono: lenticchie, piselli, ceci, varie specie di fagioli e altri. Le farine possono essere di grano integrale, soia, segale e mais. Oli non raffinati: sesamo, mais e cartamo. I dolcificanti assumibili in piccole quantità sono: miele grezzo, sciroppo d'acero o qualsiasi altro prodotto naturale. Si possono evitare tutti i cibi che vengono percepiti come spiacevoli. I cibi da evitare sono: cibi non freschi (inclusi i cibi in scatola e quelli che hanno subito anche solo un processo preliminare di decomposizione), bevande e cibi zuccherati o troppo salati, alimenti con conservanti (o il cui sapore è esaltato chimicamente), cibi colorati artificialmente, prodotti di farine bianche, zucchero bianco, cibi o bevande contenenti caffeina o sostanze stimolanti.

Quando prepari il cibo, usa le foglie e le bucce di vegetali e frutta, quando è possibile. Cuoci a vapore i vegetali, invece di bollirli, con lo scopo di preservare le sostanze nutritive. Utilizza pentole e padelle di acciaio inossidabile o ferro, invece di usare quelle di alluminio o rame. Grani, legumi e alcuni vegetali (come ad esempio le patate) richiedono la cottura per distruggere la struttura delle cellule e poterli così assimilare, ma in generale è meglio evitare la cottura eccessiva. Quando ti riunisci con altre persone per preparare e mangiare del cibo, rendi grazie a Dio per la bontà dell'universo. Attraverso il cibo sei in rapporto diretto con le forze universali. Onora te stesso, onora l'universo, onora la divinità di ogni persona e tutte le forme di vita.

Come conoscere il tuo "giusto posto" nella vita, raggiungere i tuoi scopi e compiere il destino dell'anima

Se sei già dedicato a vivere una vita che abbia un vero scopo, continua con le routine e le pratiche che supportano la tua dedizione. Se hai preso da poco la decisione di vivere in modo risoluto con un senso di scopo, fai tutte le correzioni necessarie nella tua vita per conformarla alla scelta che hai fatto. Se ti comporterai in questo modo, ogni cosa che farai supporterà interamente tutti gli aspetti della tua vita. Se sei giovane, dedicarti adesso ad un senso di scopo ti eviterà difficoltà future e il risultato più triste: una vita sprecata. Se sei più avanti con gli anni, il cambiamento nello stile di vita si può fare altrettanto facilmente, poiché tutto ciò che serve sono semplicemente *scelta* e *dedizione*. Se sei anziano e sai per certo che non rimarrai ancora a lungo in questo mondo, vieni a patti con questo fatto e dedica tempo e attenzione alla crescita spirituale ulteriore, in modo che la tua transizione sia facile e confortevole, mentre ti muovi verso un piano superiore di esperienza.

La procrastinazione è il sintomo più evidente della negazione della vita. Quando le permettiamo di determinare i comportamenti che teniamo, rifiutiamo a noi stessi la buona fortuna che desideriamo

realmente sperimentare. La felicità e la libertà spirituale che desideriamo in maniera innata sono disponibili per noi adesso, semplicemente da accettare. Espandi la tua consapevolezza oltre i confini concettualizzati del ciclo di una sola vita e realizza che non sei realmente limitato dalle considerazioni del tempo relativo. Accetta la realtà del tuo essere (che il tuo vero Sé è spirituale) e tutti i concetti, desideri mal diretti e comportamenti abituali relazionati agli stati condizionati di coscienza spariranno. In una frase ti affermo la chiave per ottenere la libertà spirituale assoluta:

Per essere una creatura consapevole del Sé, tutto ciò che devi fare è sapere, sentire, pensare e agire come se lo fossi già

Fino a quando non siamo stabilizzati nella realizzazione del Sé, anche con le migliori intenzioni è spesso facile uscire dai binari (essere coinvolti da umori mutevoli, atteggiamenti, relazioni, comportamenti e attività contrari ai nostri scopi più elevati). Salvo essere radicati nell'infinito, sempre rispondenti alla guida interiore e nel flusso dello sviluppo spontaneo di eventi e circostanze, dobbiamo seguire routine di studio e pratica in grado di fornirci il supporto necessario che ci aiuta a rimanere spiritualmente vigili e focalizzati sui nostri scopi. Per questa ragione, seguire un regime giornaliero di cura di se stessi, rimossi dalle circostanze esterne, è la cosa più benefica da fare. Per questa ragione, adatta qualsiasi delle routine descritte qui di seguito nei modi che meglio soddisfano i tuoi bisogni personali.

1) Mattino presto

E' il momento più ideale, perché starai mettendo le cose più importanti per prime nella tua vita. Starai cooperando con i cicli naturali giornalieri del risveglio al dinamismo e ti starai preparando per le tue attività, pianificate e non. Risvegliati dopo il sonno, rinfrescati nel bagno, medita profondamente per almeno trenta minuti o più a lungo, se lo desideri. Leggi le scritture o altri scritti ispiranti per qualche minuto. Se vuoi, puoi praticare una routine di hatha yoga e, quindi, vestirti per iniziare la giornata lavorativa. Se preferisci fare esercizio o praticare hatha yoga più tardi nella giornata, fai come preferisci. Fai ciò che funziona meglio per te, con le pratiche spirituali e la meditazione come fondamenti della vita.

2) Pomeriggio o sera

Se non sei una "persona del mattino" e se i tuoi ritmi mente-corpo non ti permettono di meditare in modo vigile la mattina presto, prega per alcuni minuti quando ti svegli e pianificati la meditazione nel pomeriggio o in prima serata, quando la pratica è più godibile e produttiva.

3) Fine settimana e giorni di festa

Utilizza al meglio queste occasioni, durante le quali sei relativamente libero da pressioni esterne, lavoro e obblighi sociali. Pianifica un'ora o due per studi metafisici e pratica della meditazione più profonda del solito. *Durante i week-end lunghi, o in qualsiasi altro momento durante l'anno, pianifica qualche giorno, una settimana o più tempo per fare un ritiro privato.* Sii fermamente risoluto a seguire con costanza le tue pratiche di benessere e crescita spirituale. Se non sei in salute e spiritualmente consapevole tanto quanto sei capace di essere, non potrai raggiungere con efficienza i tuoi scopi personali e non sarai in grado di compiere il destino dell'anima. Se vuoi rendere evidenti le tue capacità dell'anima in questa incarnazione, segui l'essenziale ed elimina dalla tua vita tutto ciò che non lo è. Decidi quanto tempo ed energia dedicare alle tue pratiche spirituali intenzionali, quanto dedicare al lavoro per guadagnare denaro o fare del servizio sociale, quanto dedicare alla famiglia e alle relazioni sociali e, infine, quanto dedicare alla tua educazione mondana e spirituale. Il 100% di dedizione da parte tua e la Grazia di Dio assicureranno, insieme, risultati costruttivi.

La via dello scopo illuminato non è per la persona dotata di volontà debole, provinciale nel modo di pensare ed egocentrica. E' per chi è deciso, intenzionale, ha un punto di vista universale e mostra compassione in pensieri e azioni. Se non desideri crescere spiritualmente e preferisci vivere una vita

ordinaria, illusoria e focalizzata nel sé, ammettilo e accetta le conseguenze, ma non lamentarti, piangere o biasimare Dio per tutto ciò che ti accade, quale risultato di quella scelta.

La via di gran lunga migliore consiste nel pensare alla tua relazione con Dio in ogni momento e viverla. Ricorda sempre che sei in questo mondo per sperimentare una relazione armoniosa con l'universo, soddisfare i tuoi desideri necessari, avere risorse adeguate, raggiungere godibilmente i tuoi scopi e risvegliarti pienamente alla realizzazione di Dio. Facendo queste cose servi la causa della creazione e compi il destino della tua anima.

Rimanendo deciso sul vero percorso della vita, sperimenterai una crescita spirituale progressiva e accelerata. Le capacità dormienti dell'anima si risveglieranno e saprai come permettere alle stesse di esprimersi. Le capacità intellettuali miglioreranno e si svilupperà l'intuizione. Ti sarà rivelata la conoscenza dei livelli più elevati della Realtà. Circostanze ed eventi si aggiusteranno spontaneamente in modi armoniosi e di supporto. Le influenze ravvivanti della coscienza più elevata ti ispireranno flussi di idee creative e pensieri, stati emotivi e azioni saranno interamente costruttivi. Nonviolenza, verità, onestà, giusto utilizzo delle forze vitali e trasformazione delle stesse ti saranno naturali. Sarai libero da dipendenze e attaccamenti ciechi. La tua mente sarà pura, come altrettanto pure saranno le tue intenzioni e le motivazioni che avrai. Sarai contento nell'anima, disciplinato per scelta, radicato nella contemplazione meditativa, abbandonato a Dio e vivrai affidandoti completamente alla Grazia. Indipendentemente dalle condizioni sociali e planetarie, vivrai con comprensione superiore e le tue circostanze personali saranno sempre ordinate. Verrai a patti con il passato, sarai in pace nel momento presente e la buona fortuna costante ti sarà assicurata. Poteri, percezioni e abilità eccezionali saranno per te naturali.

Tutti questi sviluppi e caratteristiche sono naturali per l'anima risvegliata spiritualmente. Perché non adesso?



Traduzione a cura di Furio Sclano
Ottobre 2010
Riproduzione vietata

Applicazione pratica:

Utilizza questo modulo per scegliere e implementare cambiamenti nel tuo stile di vita e per pianificare programmi pratici che supporteranno i tuoi scopi più elevati e contribuiranno alla tua evoluzione spirituale. Compilalo quando sei calmo e riposato, preferibilmente dopo aver meditato, quando la mente è calma e le azioni sono intenzionali. Scrivi con chiarezza in un blocco o un diario privato le risposte alle domande e alle raccomandazioni che leggerai qui di seguito. Ritorna sulle tue note di tanto in tanto per aggiornarle e mantenere alta la tua risoluzione. Mentre lo fai, sentiti in sintonia con l'infinito. Lascia che mente e coscienza siano aperte a tutto il bene che ti è disponibile *adesso*.

L'universo è nutrito da un potere benevolo; coopera con esso. La tua esperienza di trasformazione, le esperienze che fai, i cambiamenti costruttivi delle circostanze personali e gli episodi di crescita spirituale che sperimenti ti daranno una prova evidente di quanto sia utile vivere con scopo illuminato.

Continua a dimostrare la tua coscienza spirituale risvegliata. Il processo sarà un'opportunità continua di crescita.

1)

Affinché le nostre vite abbiano un senso, devono avere uno scopo (...). Pensa agli anni che ti rimangono da vivere in quest'incarnazione e a ciò che desideri ancora sperimentare e raggiungere. Scrivilo "dal cuore" in modo conciso.

2)

Che cosa puoi fare (e che cosa farai) per raggiungere i tuoi scopi e permettere alle inclinazioni di completamento della vita di essere espressive?

3)

La base del benessere e del completamento totali è la dedizione che abbiamo a studi e pratiche che facilitano la crescita spirituale (...). Scrivi quali sono i tuoi studi filosofici e la routine di preghiera e meditazione che segui.

4)

Vivere con uno scopo e seguire una pratica spirituale contribuiscono notevolmente alla salute psicologica. Possiamo aiutare noi stessi in questo senso anche diventando consapevoli di atteggiamenti e stati emotivi

che devono essere esaminati e corretti (...). Scrivi gli atteggiamenti, i comportamenti e gli stati emotivi che devono essere corretti in te e che cosa farai per riuscirci.

5)

Se hai bisogno di guarigione, che cosa farai per essere guarito?

6)

Prosperare significa fiorire e avere successo in ogni cosa. Quando siamo aperti alla vita, sperimentiamo il pieno supporto della natura (...). Definisci chiaramente atteggiamenti limitanti nei confronti del flusso della prosperità che hai nella vita e i comportamenti autodistruttivi che tieni.

7)

Che cosa farai per eliminarli?

8)

Che cosa farai per aprire mente e vita alla prosperità? (incluso il lavoro che svolgi, i servizi che rendi, i tuoi investimenti, le donazioni che fai e qualsiasi altra cosa che ti mantiene nel flusso del buono della vita)



Associazione "Centro kriya Yoga Stella"
Loc. Mezzano 51
17044 Stella San Martino (Sv)
Tel. 3476472325 – 3498335768
E-mail fsyukteswarji@yahoo.com
Web: www.kriyayoga.it