

Risposta a domande sul sentiero spirituale

Di Roy Eugene Davis

(Tratte da "Studies in Truth" – Maggio 2012)

D: Pensare ad una Realtà senza forma e senza attributi per me è difficile. Trovo ancora più difficile pregare a questa Realtà o credere che possa risolvere i miei problemi, realizzare i miei desideri o soddisfare i bisogni che ho. Crescendo ho sempre pensato che Dio abbia caratteristiche di tipo umano. La maggior parte dei miei amici pensa così. Come posso gestire questa situazione?

R: Contemplare la Realtà assoluta o pura diventerà più semplice man mano che le intuizioni ti emergeranno in mente e coscienza. Una simile contemplazione ti permetterà di essere consapevole della tua essenza pura e cosciente e di sapere che sei un'unità di quell'aspetto puro e cosciente della Realtà. Prega "nella" Realtà, invece che "alla" Realtà. Realizza che ciò di cui hai bisogno viene prodotto "in" essa e non "da" essa. Questo è un modo diverso di vedere la tua relazione con l'infinito. Sii paziente, mentre scopri ciò che la mente non può conoscere interamente, ma che puoi discernere a livello intellettuale, intuire e sperimentare realmente. Non essere scostante negli sforzi che fai per comprendere la verità. Non cadere nuovamente in modi tradizionali di pensare che possono confortare parzialmente la mente, ma che non soddisfano il tuo desiderio innato di essere realizzato nel Sé. Se talvolta sei propenso a parlare delle Realtà più elevate con i tuoi amici spirituali, fallo soltanto se ha veramente un valore per te e per loro. Parla comunque poco. Sii più interiorizzato e dai preferenza all'avere intuizioni profonde, piuttosto di impegnarti in speculazioni superficiali.

D: Sono spesso motivato a cercare di pensare in modo più ottimista, essere più deciso e meditare in modo costante. Dopo qualche giorno però la mia risoluzione scema e ritorno a comportamenti agitati. Come posso essere più intenzionale e costante?

R: Sii risoluto a fare ciò che è meglio per te, quindi fallo come se stessi compiendo un dovere, indipendentemente da stati mentali, umori o sentimenti che puoi sperimentare. Mettiti sul binario giusto nella vita e stacci. Vai all'interno di te stesso quando pensi alla relazione che hai con l'infinito e quando mediti.

D: Benché io mi immagini come una creatura spirituale e creda che prima o poi mi risveglierò a quella realizzazione, le mie percezioni sono ancora immaginate e non reali. Come posso sperimentare un vero cambiamento di coscienza ed essere veramente " lì ", invece di immaginare semplicemente di esserci?

R: Immaginare ciò che è possibile può produrre e attirare gli eventi che ti permettono di sperimentare in modo vivo. L'illuminazione - esperienza reale con conoscenza dell'essenza dell'essere - può essere graduale o veloce. Quando avrai questa esperienza lo saprai. Fino a quel momento continua ad immaginare, credere e prepararti.

D: Benché io cerchi di pianificare le cose con saggezza, vivere in modo produttivo e meditare in modo efficiente, cerco con troppa insistenza di avere successo e mi

preoccupato anche molto.

R: Essere orientati verso gli obiettivi è utile, ma bisognerebbe evitare di cercare con troppa insistenza di raggiungere qualcosa o di permettere l'esistenza di ansia riguardo i risultati delle proprie azioni. Non puoi essere contemporaneamente deciso e insicuro (o pauroso). Devi essere così motivato, orientato verso gli obiettivi, sicuro e abilmente produttivo da non avere nessuna inclinazione alla preoccupazione. Studi recenti rivelano che le regioni frontali del cervello associate a concentrazione, controllo degli impulsi e creatività si attivano anche quando una persona sperimenta episodi di preoccupazione o ansia. Preoccupazione e ansia interferiscono con gli sforzi di pensare razionalmente e funzionare in modo spontaneo. E' per questo che si suggerisce a chi medita di utilizzare tecniche o routine efficaci senza preoccuparsi dei risultati. Gli atleti allenati ricevono l'istruzione di giocare le partite o fare la loro gara senza pensarci troppo su. Cercare con troppa forza di avere successo può essere controproducente.

Quando si guarda una partita di calcio, pallacanestro, baseball o tennis si può notare che a volte chi cerca troppo di vincere non riesce a fare cose che normalmente fa con poco o nessun sforzo.



Traduzione a cura di Furio Sclano
fsyukteswarji@yahoo.com
Giugno 2012
Associazione "Centro Kriya Yoga Stella"



Sri Yantra¹ a Lakemont (GA - USA) nella sala di meditazione del Center for Spiritual Awareness

¹Yantra (यन्त्र) è un termine [sanskrito](#) che indica vari tipi di rappresentazioni geometriche dalla forma semplice o più complessa e diagrammi simbolici, utilizzati come supporto nella concentrazione o per favorire l'assorbimento meditativo.