

Risposta alle domande sul sentiero spirituale

Di Roy Eugene Davis

D: Quanto ci vuole per sostituire abitudini pessime con altrettante di natura opposta?

R: Alcune abitudini si possono cambiare immediatamente, mentre per altre ci possono volere giorni o settimane. La cosa importante da fare consiste nel persistere, fino a quando non avrai successo. Evita di pensare di essere schiavo di abitudini indesiderate o che avrai bisogno di "anni di sforzo" per liberartene. Sii forte interiormente e mantieni l'autostima.

D: Non so ancora qual è lo scopo principale della mia vita. Come posso scoprirlo?

R: Prega. Invita la guida ad emergere da dentro di te. Quando ti vengono in mente delle idee, scrivile su un foglio, prima di dimenticarle. Sottolinea quelle che ti sembrano essere degne di essere prese in esame. Quando alcune delle idee che ti vengono ti sembrano realistiche, indaga ulteriormente. Il tuo primo dovere è di vivere nel modo migliore che puoi e di nutrire la consapevolezza spirituale. A quel punto sarai in grado di fare altre cose di valore in modo abile.

D: Ho difficoltà ad immaginare i risultati desiderati e a sentirli come veri. E' possibile che alcune persone ci riescano meglio di altre?

R: Immagini possibilità future e hai sensazioni sulle stesse anche quando non ne sei cosciente. Quando pianifichi le attività di un giorno, una settimana o un mese, stai utilizzando l'immaginazione. Quando immagini i risultati futuri delle tue azioni, cerca di sentire le sensazioni che avresti se le situazioni o le circostanze che immagini fossero presenti in quel momento. Con la pratica attenta puoi imparare a controllare gli stati dell'immaginazione e i sentimenti.

D: Per me è più semplice mantenere un atteggiamento mentale positivo quando non devo stare insieme a persone pessimiste, egocentriche e materialiste. Come posso essere sempre positivo nel mezzo delle circostanze ordinarie?

R: Non puoi cambiare gli altri, quindi *puoi scegliere* di non essere influenzato indebitamente da ciò che gli stessi dicono o fanno. Ricorda che ogni persona è una creatura spirituale. Mentre sei consapevole di cosa gli altri dicono o fanno, non dare giudizi. Quando è necessario stare insieme a persone che hanno interessi diversi dai tuoi, cerca di comunicare con loro in maniera appropriata, mantenendo la tua integrità. Quando puoi, sii selettivo riguardo le relazioni personali. Ricorda che anche gli altri sono influenzati dal tuo comportamento. Irradia buona volontà verso chiunque.

D: Sono molto impegnato dai miei doveri familiari e lavorativi. E' veramente necessario meditare tutti i giorni? Coltivare la consapevolezza del presente in ogni momento non è altrettanto utile?

R: Indipendentemente da quanto tu possa essere impegnato, riserva ogni giorno una parte della giornata per la pratica della meditazione. Questo ti beneficerà salute fisica e psicologica, ti darà benessere spirituale, chiarirà la tua mente e ti rinfrescherà il sistema nervoso. Se lo farai, sarai sempre più consapevole della presenza di Dio, mentre dirigi l'attenzione sul lavoro o su altre cose. Se hai troppi impegni sociali, decidi quali sono realmente importanti per te e per gli altri.

D: Ho problemi nel gestire il denaro, nel pagare le bollette e nel vivere in modo confortevole. Alcuni amici mi hanno suggerito di donare regolarmente un decimo delle mie entrate per migliorare la coscienza della prosperità. Questo può aiutarmi? Mi piacerebbe anche visitare il CSA un giorno e fare altri viaggi.

R: Se hai già un flusso adeguato di denaro, utilizzalo in modo più appropriato. Evita gli acquisti d'impulso. Spendi soldi solo per cose necessarie e mettime regolarmente un po' da parte per bisogni futuri. Fino a quando non sarai in grado di gestire i soldi in modo attento, tenere il conto di come li spendi ti permetterà di gestirli meglio. Donare la decima (il 10% dei propri introiti) per supportare chiese od organizzazioni caritatevoli è un modo per connettersi alla società in senso più esteso. Non esiste nessuna magia nel numero 10 e le donazioni si possono fare secondo le proprie inclinazioni. Alcuni dicono che donare regolarmente una

somma per scopi di valore li aiuta a sentire che stanno facendo qualcosa di importante, oltre al preoccuparsi semplicemente del proprio benessere. Evita di pensare che ciò che doni ti ritornerà sotto forma di denaro extra o qualche altro beneficio. Fallo con la comprensione di essere in un flusso continuo di risorse. Invece di "sperare" semplicemente che un giorno potrai viaggiare, decidi dove desideri andare e quando. Sii sicuro che i tuoi piani si svilupperanno in modo armonioso. Immagina di essere adesso nei luoghi dove desideri andare. Vediti mentalmente in quei posti, goditi la visita e pensa di ritornare a casa con ricordi piacevoli.

D: Voglio essere di servizio al prossimo. Qual è la via migliore per farlo?

R: Esamina conoscenze e abilità che hai e decidi come usarle al meglio per servire gli altri. Esplora le possibilità nella tua comunità per fare del volontariato, se non hai bisogno di essere pagato, o per cercare qualche organizzazione che fa un lavoro di tipo umanitario. Puoi anche fare donazioni per supportare cause di valore nella tua comunità o altrove. Prega giornalmente per il bene supremo di chi sai essere malato o con problemi e per chiunque nel mondo. Prima di pregare per gli altri, medita per alcuni minuti, fino a quando non sarai consapevole di essere uno con la completezza della vita, dopodiché irradia serenità e buona volontà nella coscienza collettiva del pianeta e dell'universo.

D: Può spiegare meglio come posso sapere, quando pianifico il futuro, se i miei desideri sono degni? Non voglio commettere errori e interferire con la volontà di Dio per me.

R: Ciò di cui sei degno è lo sviluppo completo della tua consapevolezza e l'utilizzo illimitato delle capacità innate che hai. Se i tuoi piani sono onesti, sinceri e includono il meglio per te e per chi può esserne coinvolto, significa che sei sul binario giusto. Quando sei calmo, obiettivo e le emozioni non interferiscono con ragione e intuizione, le tue scelte sono costruttive. A quel punto non dovrai temere di interferire con la volontà di Dio per te. A volte abbiamo problemi con l'ideale: "Sia fatta la tua volontà e non la mia". Quando la nostra coscienza è chiara, le inclinazioni naturali che abbiamo rispondono agli impulsi interiori che si originano dal piano della Pura Coscienza. Per questa ragione, ciò che viene desiderato da questo livello di consapevolezza è in armonia con i ritmi della natura. Se non ci assumiamo responsabilità per atteggiamenti e decisioni, rimarremo in consapevolezza ed esperienza così come siamo adesso. L'approccio cosciente e creativo nei confronti della vita non è egocentrico, ma è la via dell'espansione continua della consapevolezza che permette di sperimentare sempre di più una relazione corretta con la vita.

D: Nel processo dell'immaginazione creativa lei suggerisce di scrivere piani, speranze e sogni. Devo farlo privatamente, oppure posso condividere questo esercizio con le persone che conosco?

R: Fallo privatamente, poiché molto di ciò che scriverai sarà estremamente personale. Mentre lo fai, senti di essere in armonia totale con l'universo. Evita in special modo di discutere le tue aspirazioni con persone che possono non condividere la tua visione delle possibilità. Farlo significherebbe invitare discussioni e dibattiti inutili che potrebbero indebolire la tua risoluzione o confonderti la mente. Puoi fare un'eccezione quando sei impegnato in pianificazioni che possono coinvolgere altre persone (compagno/a, soci o colleghi per esempio) disponibili a partecipare al processo creativo. Una relazione simile può costituire l'alleanza di "un insieme di menti" per meditare, pensare in modo possibilista, pianificare, praticare l'immaginazione creativa in gruppo e, forse, redigere progetti. Se questo è il caso, accertati che tutti desiderino entrare pienamente nel programma e conoscano sia il processo dell'immaginazione creativa, sia lo scopo dell'incontro.



Traduzione a cura di Furio Sclano
Gennaio 2010

Riproduzione vietata su siti web diversi da www.kriyayoga.it senza preventiva autorizzazione da richiedere via e-mail a Furio Sclano (fsyukteswarji@yahoo.com)