

Meditate per arrivare alla Comunione con il Divino...



Uno dei più importanti stadi della meditazione avviene nella mente. Questa di solito è la fase più difficile della meditazione, dobbiamo aiutare la nostra mente a elevarsi ed espandersi attraverso le dimensioni della coscienza

E' il punto dove noi abbiamo l'opportunità di unirci a Dio - aprendo la nostra coscienza a quella di Dio e percependo l'unione, la comunione. Il discepolo Giovanni diceva che quando lui era "nello spirito" (le letture di Cayce dicono che questo era il modo di dire di Giovanni per far intendere che era in meditazione profonda) lui "si sintonizzava" (nella coscienza) e cominciava la sua rivelazione.

La parola di San Giovanni '**sintonizzare**' descrive precisamente la cessazione di tutti i pensieri dell'io cosciente. Noi riusciamo a giungere a tal punto nella nostra meditazione quando il nostro flusso di pensiero diretto verso l'esterno cambia direzione, fissandosi sulla coscienza di Dio. A questo punto nella meditazione, Cayce dice che dobbiamo resistere alla tentazione di dire a Dio il modo migliore di completare la meditazione, scegliendo invece di divenire ricettivi al volere di Dio.

Un **profondo stato di attesa positivo della presenza di Dio unito alla fiducia del suo amore** per noi ed il nostro benessere ci aiuta a realizzare pienamente la comunione nella profonda meditazione. La lettura 281-13 descrive maggiormente quello che accade:

"Lo spirito e l'anima sono incapsulati, il loro tempio si trova all'interno del corpo individuale - vedete? Con lo svegliarsi. . . , esso sale lungo quello che è noto come la via Appia, o il **centro pineale**, fino alla base del cervello affinché possa essere disseminato verso quei centri che attivano il tutto, sia l'essere mentale che fisico. Sale poi verso l'occhio nascosto nel centro del cervello, o viene percepito nella fronte, o sopra la vera faccia – o ponte del naso, vedete? "

Secondo le letture di Cayce, **l'anima** è incapsulata **nel secondo chakra** del corpo, il centro dell'**ombelico**. **Da questo chakra è attirata verso l'alto da una forza magnetica che è il risultato della stimolazione del centro pineale**. Questa attira la mente-anima e l'energia verso l'alto alla base del cervello e poi nel centro pineale, nel chakra corona.

Nell'antico **misticismo egiziano**, il centro dell'ombelico è rappresentato dal portale inferiore e dal faraone del Nilo inferiore, mentre il centro pineale è il portale superiore ed il faraone del Nilo superiore. Nel Libro "**The Book of the Master of the Hidden Places**", ci sono antichi ritratti egiziani di un giovane chiamato Ani che incoraggia la sua anima a passare attraverso il portale inferiore, e più tardi, l'anima di Ani è vista alla soglia del portale superiore, pronta a fare quel passaggio meraviglioso nella coscienza superiore. Nelle didascalie di questi ritratti si legge, "Salute a voi dei che fate entrare le anime nel loro corpo spirituale. Concedete che l'anima di Ani riunito, trionfante, possa venire avanti di fronte agli dei, e che la sua anima possa avere la pace nel Luogo Nascosto."

Secondo le letture di Cayce, **la primaria funzione della ghiandola pineale** (che è **il centro fisico del chakra corona**) è **"l'impulso o forza immaginativa."** La ghiandola pineale /chakra corona aiuta nella transizione dalla coscienza materiale elevata alla vera coscienza spirituale. Cayce ci incoraggia ad usare le nostre "forze immaginative" per aiutarci in questo prossimo stadio.

Aggiunge, nella sua lettura 294-141:

"Tenete la ghiandola pineale funzionante e non diventerete vecchi - sarete giovani per sempre! "

Di nuovo vediamo il **potere del ringiovanimento nell'esercitare la forza immaginativa. Per muoversi attraverso le dimensioni della coscienza, noi dobbiamo usare la nostra forza immaginativa** (termine usato da Cayce) per **"vedere, sentire, e sapere"** che stiamo avanzando dalla consapevolezza individuale alla consapevolezza universale, dalla coscienza finita a quella infinita. Io ho ideato cinque semplici, rapidi stadi di meditazione.

Ogni stadio è basato su specifiche istruzioni nelle letture di Cayce per raggiungere livelli di coscienza più alti, unendoci alla fine con la Mente e lo Spirito di Dio, il nostro Creatore che desidera ardentemente la nostra comunione.

STADIO 1: "rimuovete la parte terrena e la vostra personalità."

In questo stadio io semplicemente mi immagino di rimuovere gli aspetti terreni del mio essere e la mia personalità esterna – spostandoli davanti al mio corpo e lasciandoli là in sospeso per tutta la durata della meditazione.

Vi potreste chiedere cos'altro ci sia rimasto se rimuoviamo tutte le parti terrene e la personalità.

Col tempo, vi stupirete di quant'altro ci sia. Quando Cayce fece questo primo stadio, lui ebbe in effetti un "essere" concreto sospeso davanti al suo corpo. Infatti, in un'occasione durante le letture sugli affari mondiali a New York, qualcuno pensò ad un'ulteriore domanda da chiedere e tentò di passare una nota al conduttore della lettura. Passando la mano sopra il corpo di Cayce, inavvertitamente urtò qualcosa di invisibile che fluttuava sopra il corpo di Cayce, e ciò provocò sul corpo fisico di Cayce un sussulto.

Quella persona non toccò mai il corpo fisico di Cayce. Quando Cayce si svegliò, si accorse di avere un livido dolente sul suo corpo. Più tardi quel giorno Cayce fece una lettura su quello strano incidente, e la lettura spiegò che Cayce aveva rimosso le porzioni terrene del suo essere e la sua personalità e le aveva sospese davanti al suo corpo mentre faceva la lettura. Questa porzione sospesa del nostro essere è così sostanziale e comunque connessa al corpo fisico che se è colpita, il fisico reagirà.

È come un corpo **a forma di pensiero che è** così **connesso con il corpo di carne** che se è **colpito si ferisce!** Quindi il primo stadio è quello di rimuovere la porzione terrena del vostro essere e la vostra personalità dal vostro corpo e sospenderli di fronte al vostro corpo per tutta la durata della meditazione. Immaginatevelo di farlo. Dopo un po'vi stupirete di come sia facile.

STADIO 2: "soggiogare" il controllo del corpo fisico alla mente subconscia e al sé-anima

Cayce ci da istruzioni per "soggiogare" il controllo del corpo fisico alla **mente subconscia e al sé-anima**, spiegando che questi due risiedono nel più **profondo del sistema nervoso autonomo**. A questo stadio il nostro sistema nervoso centrale è del tutto immobile (non stiamo muovendo o usando nessuno dei nostri cinque sensi esterni). Dobbiamo trasferire il controllo del sistema al nostro più profondo sé – la nostra anima e la nostra mente subconscia.

Quando tentai la prima volta, io immaginai semplicemente come fossero la mia anima e la mente subconscia e permisi al mio intero corpo di abbandonarsi al loro controllo. Cayce disse che un **indicatore** chiave che questo stia accadendo è un **cambiamento nel nostro modo di respirare: la respirazione diventa più profonda**. Lo notai chiaramente. Appena cominciai a "soggiogare", la mia respirazione cambiò, molto simile alla respirazione più profonda e ritmica di quando noi ci addormentiamo.

STADIO 3: darci una potente suggestione

A questo punto del processo, le letture ci ricordano che la **mente subconscia è sempre suscettibile alle suggestioni**, e come Cayce faceva per dare una lettura, noi ora dobbiamo darci una potente suggestione in modo che si alzi e si espanda ai livelli spirituali del nostro essere e della presenza di Dio. Io uso questa suggestione: "Sali, anima mia e entra nella mente e nello spirito infiniti, universali di Dio."

Oltre a dire e sentire questa suggestione, io immagino me stesso che lo sto facendo! Io sento la mia mente più profonda e la mia anima che salgono e si espandono nella Mente infinita di Dio. Cayce spiega che durante questo stadio noi **ci possiamo sentire espandere o diventare capaci di "galleggiare"**, o addirittura di "lievitare" (non necessariamente fisicamente, è la nostra anima che levita e si espande). Io sento che la mia testa spesso viene leggermente tirata in su e in giù quando sento questa ascensione e espansione.

È importante capire che **questo non è una esperienza fuori dal corpo!** Piuttosto, Cayce chiaramente ci **insegna a non andare fuori del corpo ma invece ad attraversare le dimensioni della coscienza**". Immaginate e sentitevi che state salendo attraversando livelli mentali di percezione - espandendovi dalla percezione individuale e finita verso la piena, infinita, universale percezione con e in Dio.

L'indicatore di Cayce che segnala che questo stadio sta per essere raggiunto **è il senso di ascensione e espansione.**



STADIO 4: sentire la Presenza di Dio connetterci con Essa

Adesso abbiamo bisogno di sentire la Presenza di Dio e di connetterci con Essa. Questo non è un Dio simile all'uomo, bensì un infinito, universale Dio del Cosmo intero. Perciò, dobbiamo renderci conto che stiamo **entrando in un stato alterato di coscienza**. Stiamo abbandonando la nostra normale individualità e finitezza per **entrare in un nuovo stato di universalità e infinità**.

STADIO 5: rinsaldare il contatto e divenire ricettivi

Una volta che abbiamo la minima percezione della Presenza di Dio, dobbiamo **connetterci** con Essa **fermamente e completamente**. Effettivamente immagino me stesso che mi collego con Lui, come un apparecchio elettrico si collega con la rete elettrica. Ora, dopo tutta questa ricerca per arrivare sin qui, noi dobbiamo fermare i nostri sforzi controllati dalla volontà e **divenire ricettivi**.

A questo punto la **ricerca** diventa **ricezione**. Sentite l'Infinito che fluisce nel finito, l'Universale nell'individuale. Ci ringiovanisce e ci ravviva. Dopo l'eccitamento iniziale di questo collegamento con Dio, la mia respirazione diviene poco profonda. Io sto respirando appena. Persistete in questa fase, fino a quando sentite che la seduta va verso la sua naturale conclusione.

Poi ripercorrete all'indietro i vari stadi, finché sarete completamente tornati nel vostro corpo, con la vostra parte e personalità terrene intatte per il "normale funzionamento in questa dimensione." **Controllate sempre di non aver lasciato energia in surplus nelle parti superiori del vostro corpo** (testa, collo, e spalle). Prendete un profondo respiro e distribuite l'energia su tutto il vostro corpo. Noi siamo i canali di Dio in questo regno, se noi scegliamo di esserlo.

Noi letteralmente potremmo trasformare questo regno se in tanti ci evolvessimo per essere canali migliori, più puri della Forza Vitale, del Grande Spirito, di Dio. **Come effetto di ciò le nostre vite diventerebbero più realizzate, più ricche, ringiovanite, con una visione eterna.**

Dalla prospettiva delle letture, è **"Nel fare che arriva la comprensione"** - non nel parlare, o nella lettura, o nel credere, o nel conoscere o nel pensare – ma nel fare.

Più si avvicina il corpo di un individuo a quella sintonia, o coscienza, che era nella Coscienza Cristica, più il corpo diventa un canale per **la vita – la vita vivente** – per altri a cui è diretto il pensiero. Perciò i quei periodi sono queste le manifestazioni della vita, o dello spirito, che agiscono **attraverso** il corpo." (281-5)

Da: www.thelivingspirits.net e "Personal Spirituality", ottobre 2007