

## Chiavi per la Meditazione (Mark Thurston)

Spesso bisogna mettere insieme le informazioni da molti diversi readings di Cayce per avere un quadro comprensibile di qualche argomento. Per esempio, solo studiando diverse decine di readings sull'interpretazione dei sogni si riesce ad avere un'idea sull'orientamento di Cayce nei confronti del lavoro sui sogni. Similmente la storia dell'antico Egitto emerge se si mettono insieme i pezzi di centinaia di readings sulla vita.

Però nel caso della meditazione siamo fortunati ad avere un singolo reading che illustra eloquentemente un approccio a questa disciplina spirituale cruciale. E' vero che ci sono altri readings che aggiungono dettagli importanti, ma questo discorso, dato come parte del Congresso A.R.E. del 1939 contiene i punti essenziali per una vita meditativa efficace. Le seguenti sette parole e frasi sono le chiavi:

- **anima**
- **sintonizzazione**
- **desiderio di conoscere**
- **purificazione**
- **centri spirituali**
- **credere**
- **fiducia e applicazione**

La meditazione viene presentata come un'attività dell'anima umana, anche se molte persone dubitano dell'esistenza di tale cosa. Ma il paragrafo 9 presenta la prova che dovrebbe convincere chiunque che siamo di più che solo un corpo fisico governato da leggi meccaniche. Siamo in grado di immaginare che le cose possano essere migliori; abbiamo una vita interiore di aspirazioni e moralità. Tutto questo dovrebbe essere un'indicazione convincente che trascendiamo il nostro corpo fragile, mortale. La meditazione è un'attività in cui ci colleghiamo coscientemente con il lato senza tempo, senza limiti di noi stessi.

Sintonizzazione è un'altra chiave. Molti credono che la definizione più bella mai data in un reading di Cayce della parola meditazione sia qui il breve paragrafo 8, una definizione in cui la sintonizzazione è il punto focale. La definizione comincia con una distinzione fra la vera meditazione e altre forme di coscienza rilassata, alterata. Sia "riflettere" sia "sognare a occhi aperti" può essere un modo produttivo per giungere ad un'introspezione creativa (molto simile a ciò che Carl Jung chiamò "immaginazione attiva"), ma la meditazione è qualcosa di diverso. E' più indirizzata, più cosciente e più intenta ad un allineamento immediato dei nostri tre componenti essenziali: corpo, mente e spirito. Infatti un'aggiunta alla breve definizione di paragrafo 8 si trova nel paragrafo 10, dove l'influenza sintonizzante, allineante è connessa al nostro desiderio di conoscere il nostro Creatore. In alcune tradizioni religiose il desiderio viene descritto come problematico, proprio la caratteristica che ci tiene lontani dall'illuminazione. Nella filosofia di Cayce il desiderio può operare in entrambi i modi - a volte ci tiene legato al passato e ai schemi karmici, ma altre volte come il desiderio di sperimentare la verità. E' questo potenziale liberatore del desiderio che agisce come una delle chiavi alla meditazione. Le parole del paragrafo 10 risuonano nel paragrafo 23: "attraverso il desiderio di conoscere Lui per prima cosa."

Purificazione è un'altra chiave, la base dell'approccio o della tecnica. Certe condizioni ci impediscono la sintonizzazione, ed è attraverso i metodi di purificazione che mettiamo da parte queste cose e facciamo emergere uno stato più naturale - uno stato di sintonizzazione. Ma che cosa significa purificarsi? La risposta è, naturalmente, notevolmente diversa per ogni persona. Ad un livello fisico può significare rendere il proprio corpo più sano attraverso alimentazione, esercizio e pulizia interiore. Ad un livello psicologico si riferisce senza dubbio alla necessità di sbarazzarsi di risentimenti, paure, dubbi o frustrazioni particolari. Come lo formula un altro reading di questa stessa serie: "La meditazione è svuotare il sé da tutto ciò che impedisce le forze creatrici dal

sollevarsi lungo i canali naturali dell'uomo fisico..." (281-13) Quel "vuotare il sé" - non importa quale forma possa prendere - è la purificazione.

Collegato alla purificazione del corpo fisico e di quello mentale è il concetto dei sette centri spirituali che creano un nesso diretto con il corpo spirituale e con la coscienza superiore. Vi sono dei "contatti fisici nel tuo stesso corpo con la tua stessa anima, la tua stessa mente" (paragrafo 22). Dapprima menzionati nel paragrafo 14, questi sette centri (o chakra, come sono noti nelle tradizioni religiose orientali) sono i riflessi di sette aspetti della vita umana e delle sue potenzialità. Il principio dei centri spirituali è una chiave alla meditazione, perché dimostra che ognuno di noi è stato "costruito" in tal modo che il contatto diretto con il regno spirituale non solo è possibile ma anche del tutto naturale.

Eppure, malgrado l'utilità delle chiavi alla meditazione già illustrata, molti dubitano la propria capacità di meditare con successo. Essi si preoccupano del fatto che il contatto diretto con il lato spirituale della vita sia qualcosa che accadeva ai personaggi dei tempi biblici, ai saggi dell'oriente o ai mistici nei conventi del Medio Evo, ma non alla persona media del ventesimo secolo tecnologico e scettico. Non è sorprendente che un'altra delle chiavi di Cayce alla meditazione sia la necessità di credere. Il paragrafo 19 lo dice in modo conciso: Se volete meditare, se volete conoscere la vostra propria anima, allora dovete prima credere che ci sia davvero un mondo spirituale e un Creatore. Senza quella base non può succedere granché. Il proprio progresso nell'approfondire l'esperienza della meditazione può svolgersi piano piano - c'è una curva di apprendimento proprio come con ogni mestiere (vedi paragrafo 12) - ma il processo non può nemmeno avviarsi senza l'apertura resa possibile dalla fede.

Infine, questo reading ci ricorda l'importanza della fiducia e dell'applicazione. Confidate che una nuova comprensione, introspezione e guida possano essere sottoprodotti della meditazione regolare. "...venite con il cuore aperto, indagatore, contrito, desiderosi di farvi indicare la via." E quando questo aiuto arriva dobbiamo aver fiducia in esso - "non voltare la faccia dall'altra parte" - e metterlo in pratica. Questa chiave finale ci ricorda che la meditazione non è solo stare seduti immobili nel silenzio per 10 o 20 o 30 minuti. La meditazione è un modo di vivere, un modo di essere nella vita quotidiana che applica la calma, la visione e la comprensione che è stata raggiunta.

## Il Reading

*Questo reading psichico, 281-41, fu dato da Edgar Cayce all'Hotel Warner, 34 & Ocean, Virginia Beach, Virginia, il 15 giugno 1939 (Quando Libro I, A Search For God [Alla Ricerca di Dio] venne pubblicato nel 1942 questo reading fu incluso nel capitolo sulla Meditazione.).*

*Presenti: Edgar Cayce; Gertrude Cayce, conduttrice; Gladys Davis, stenografa; Hugh Lynn Cayce e membri locali, ecc.*

1 Gertrude Cayce: Avrete davanti a voi quelli che sono riuniti qui, i quali richiedono informazioni sulla meditazione utili a loro e ad altri.

2 Edgar Cayce: Nella mente di molti vi è poca o nessuna differenza fra meditazione e preghiera. E vi sono riuniti molti qui che, attraverso i loro studi di varie forme, hanno idee molto precise sulla meditazione e la preghiera.

3 Ci sono altri che non se ne curano se ci sono cose come la meditazione, bensì dipendono da qualcun altro che pensi per loro, oppure che sono soddisfatti che le circostanze facciano il loro corso- e sperano che un giorno o l'altro, in qualche luogo, le condizioni e le circostanze si aggiustino in tale modo che la loro sorte sarà la migliore possibile.

4 Eppure, per la maggioranza di voi, ci deve essere qualcos'altro - qualche desiderio, qualcosa che vi abbia spinto in un modo o nell'altro a cercare di essere qui ora, affinché possiate cogliere qualcosa da una parola, da un'azione, che vi dia speranza o che vi renda più contenti della vostra sorte attuale, o per giustificarvi nella direzione che state seguendo.

5 Ad ognuno di voi vorremmo quindi dare una parola:

6 Voi tutti vi trovate confusi a volte sulla domanda da dove venite e dove state andando. Vi trovate con dei corpi, con delle menti - non tutti belli, non tutti puliti, non tutti puri dal vostro stesso punto di vista o da quello del vostro vicino. E ce ne sono molti che si preoccupano di più dell'aspetto esteriore che di ciò che consiglia il cuore nella sua attività o nella sua ricerca.

7 Ma, voi chiedete, che cosa ha questo a che fare con la Meditazione? Che cosa è la Meditazione?

8 Non è essere assorti nei pensieri, non è sognare ad occhi aperti; ma dato che trovate che i vostri corpi sono costituiti del fisico, del mentale e dello spirituale, è il sintonizzare il corpo mentale e il corpo fisico con la sua fonte spirituale ...

9 Molti dicono che non avete la consapevolezza di avere un'anima - eppure il fatto stesso che sperate, che avete un desiderio per delle cose migliori, il fatto stesso che siete in grado di essere dispiaciuti o contenti indica un'attività della mente che si impadronisce di qualcosa che non è temporaneo per natura - qualcosa che non svanisce con l'ultimo respiro tirato, ma che si impadronisce delle fonti stesse del suo inizio - l'anima - ciò che fu fatto nell'immagine del vostro Creatore - non il corpo, no - non la vostra mente, bensì la vostra anima fu fatta nell'immagine del vostro Creatore.

10 Quindi è la sintonizzazione dei vostri attributi fisici e mentali che cercano di conoscere i rapporti con il Creatore. Quella è la vera meditazione.

11 Come fate ad effettuarla? Come vi accingereste come individui ad imparare a meditare?

12 Perché dovete imparare a meditare—proprio come avete imparato a camminare, a parlare, a fare con tutti gli attributi fisici della vostra mente paragonati ai rapporti con i fatti, le attitudini, le condizioni, gli ambienti di ciò che vi circonda tutti i giorni.

13 Ci deve quindi essere un contatto cosciente con ciò che è una parte del vostro corpo fisico, del vostro corpo mentale con il corpo della vostra anima o la vostra supercoscienza. I nomi indicano che le avete dato misure e limiti, mentre l'anima è senza limiti - ed è rappresentata da molti mezzi o misure o maniere nelle espressioni nella mente di ognuno di voi.

14 Ma ci sono dei contatti fisici che l'anatomista non trova, o coloro che cercano immaginazioni o le menti. Eppure si trova che all'interno del corpo ci sono dei canali, ci sono dei dotti, ci sono delle ghiandole, ci sono delle attività che eseguono nessuno sa che cosa! In un essere vivente, movente, pensante. In molti individui tali (attività) si assopiscono. Molte si sono atrofizzate. Perché? Non-uso, non-attività! perché solo i desideri dell'appetito, dell'indulgere ai piaceri e cose del genere hanno nascosto o consumato le capacità in questa direzione tanto da diventare, per così dire, materiale di scarto nella vita spirituale di un individuo che ha in quel modo abusato di quelle capacità, o le ha usate male, che gli sono state date per l'attività maggiore.

15 Quindi purificate la mente se volete meditare. Come? Dipende da ciò che è il vostro concetto di purificazione! Significa per voi un mescolamento con un sacco di altre cose, o un mettere da parte il sé, un lavaggio con l'acqua, una pulizia o un purificare con il fuoco o che altro?

16 Qualunque sia il vostro concetto, siate fedeli al vostro sé interiore. Vivete quella scelta che fate - fatelo! non ditelo semplicemente, bensì fatelo!

17 Purificate il vostro corpo. State lontani dalle preoccupazioni del mondo. Pensate a quello che fareste perché Dio vi incontrasse a quattr'occhi. "Ah", voi dite, "ma molti non sono in gradi di parlare a Dio!" Molti, dite, sono timorosi. Perché? Vi siete smarriti così tanto da non poter avvicinare Colui che è onni-misericordioso? Egli conosce i vostri desideri e le vostre necessità e può solo dare secondo gli scopi che vorreste realizzare nel vostro stesso sé.

18 Quindi purificate il vostro corpo, fisicamente. Santificate il vostro corpo, come le leggi furono date nel passato, perché domani il Signore vorrebbe parlare con voi - come un padre parla ai suoi figli. Dio è cambiato? Vi siete allontanati così tanto? Non sapete che, come Egli ha dato, "Se volete essere i miei figli io sarò il vostro Dio"? e "Anche se vi allontanate, se solo volete chiamare, io ascolterò"?

19 Se qualcuno di voi dice: "Sì, ma fu detto agli antichi - noi non c'entriamo," allora effettivamente non c'entrate. Coloro che vorrebbero conoscere Dio, che vorrebbero conoscere la loro stessa anima,

che vorrebbero sapere come meditare o parlare con Dio devono credere che Egli è - e che Egli ricompensa coloro che cercano di conoscere e di eseguire i Suoi ordini.

20 Ciò che Egli diede nel passato è tanto nuovo oggi quanto lo era all'inizio del rapporto dell'uomo o della ricerca dell'uomo per conoscere la volontà di Dio, se solo volete fare appello a Lui nel vostro sé interiore! Sappiate che il vostro corpo è il tempio del Dio vivente. Là Egli ha promesso di incontrarvi!

12 Avete paura? Vi vergognate? Avete sminuito le vostre opportunità, avete diffamato il vostro stesso corpo e la vostra stessa mente tanto da vergognarvi di incontrarvi con il vostro Dio nel vostro stesso tabernacolo?

22 Quindi guai a voi - se non mettete la vostra casa in ordine. Poiché, come è stato indicato, ci sono dei contatti fisici nel vostro stesso corpo con la vostra stessa anima, la vostra stessa mente.

Qualcuno deve forse indicarvi che, se toccate un ago, si sente del dolore? Vi dicono che tale consapevolezza è un'attività della coscienza che passa lungo il sistema nervoso verso e dal cervello. Quindi, allo stesso modo ci sono dei contatti con ciò che è eterno nel vostro corpo fisico. Poiché c'è la tazza che un giorno dovrà rompersi, la corda che un giorno dovrà essere staccata dal vostro stesso corpo fisico - ed essere assente dal corpo vuol dire essere presente a Dio.

23 Che cosa è il vostro Dio? Avete posto le vostre ambizioni solo nella domanda se mangerete domani, o che cosa indosserete? Voi di piccola fede, voi di poca speranza, che permettete che questi diventino le questioni dominanti nella vostra stessa coscienza! Non sapete che appartenete a Lui? Poiché appartenete alla Sua creazione! Egli ha voluto che non periste, bensì ha lasciato a voi la scelta di diventare addirittura consapevoli dei vostri rapporti con Lui o no. Nella vostra stessa casa, nel vostro stesso corpo ci sono i mezzi per l'approccio—dapprima attraverso il desiderio di conoscere Lui; mettendo quel desiderio in attività, purgando il corpo, la mente di quelle cose di cui sapete o magari immaginate che siano degli ostacoli—non quello che dice qualcun altro! Non è quello che volete che qualcun altro ve lo dia! Come Mosè diede molto tempo fa, non è chi scenderà dal cielo a portarvi un messaggio, né chi viene da oltre i mari, ma guardate! Lo trovate nel vostro stesso cuore, nella vostra stessa coscienza! Se volete meditare, aprite il cuore, la mente! Fate che il vostro corpo e la vostra mente siano dei canali affinché voi possiate fare le cose che chiedete a Dio di fare per voi! Così Lo verrete a conoscere.

24 Chiedereste a Dio di fare qualcosa per voi che non fareste per vostro fratello? Se lo faceste siete egoisti - e non conoscete Dio. Poiché come lo fate al più umile dei vostri fratelli lo fate al vostro Creatore. Queste non solo soltanto parole - sono quello che sperimenterete - ammesso che vogliate conoscerLo. Non è impossibile scoprirLo; e se volete conoscerLo sintonizzatevi con Lui; convertitevi, guardate, sperate, agite in tal modo da aspettarvi che Lui, il vostro Dio vi incontri a quattr'occhi. "Non temete, sono io", disse Colui che venne a coloro che cercarono di conoscere il loro rapporto con il loro Creatore. E dato che Egli arrivò a piedi nella notte, nell'oscurità, anche sulle acque, essi ebbero paura. Sì, molti di voi hanno paura a causa delle cose che sentite - perché dite: "Non capisco - non comprendo!" Perché? Vi siete sminuiti voi stessi, il vostro corpo, la vostra mente, la vostra coscienza a tal punto da inaridire, da rendere inefficaci quelle opportunità nella vostra stessa coscienza di conoscere il vostro Creatore?

25 Quindi a tutti voi:

26 Purificate il vostro corpo, la vostra mente. Dedicatevi alla preghiera, sì - ma non come quello che pregò "Ti ringrazio di non essere come gli altri". Piuttosto fate che nel vostro cuore ci sia quell'umiltà, poiché dovete umiliarvi se volete conoscerLo; e venite con un cuore aperto, indagatore, contrito, desiderosi di farvi mostrare la via.

27 E quando vi si mostra (la via), non voltate la faccia dall'altra parte; bensì siate fedeli alla visione che ricevete. Ed Egli parlerà, poiché la Sua promessa è stata: "Quando chiamerete ascolterò e risponderò velocemente." Quindi, quando Egli parla, aprite il vostro cuore, la vostra mente alle opportunità, alle glorie che sono vostre - se solo volete accettarle attraverso quel sintonizzare, attraverso la meditazione, della vostra coscienza, del vostro desiderio con il Dio vivente; e parlate e vivete dentro di voi come Egli diede allora: "Gli altri possono fare come pare a loro, ma per ciò che

mi riguarda, io venererò - sì, servirò il Dio vivente.”

28 Egli non è lontano da voi ! Egli è più vicino della vostra mano destra. Egli sta davanti alla porta del vostro cuore! Volete farLo entrare? o Lo respingerete?