

Una Procedura di Meditazione

Dalle Letture di Edgar Cayce

La preghiera è parlare a Dio. Secondo le Letture di Edgar Cayce, la meditazione è l'altra metà di quella conversazione - ascoltare Dio. La seguente procedura di meditazione è stata suggerita nelle letture e ha aiutato migliaia di persone a meditare con successo.

1. Stabilite un'ora regolare del giorno per la vostra seduta di meditazione. La regolarità renderà più probabile che vi ricorderete di meditare. Inoltre sarà forse più facile per voi fra concentrare e acquietare la mente più velocemente via via che svilupperete un'abitudine continua. Scegliete l'ora in cui è più probabile che siate ben svegli e in grado di rimanere concentrati sulle vostre aspirazioni e sugli ideali spirituali.

All'inizio volete forse fare delle sedute di meditazione relativamente brevi. Fate ciò che vi viene più comodo. Più in là potete estendere questo periodo di tempo fino ad una durata che trovate più utile per voi.

2. Scegliete uno fra i molti aiuti utili a trovare la giusta sintonia; essi vi aiutano a creare la giusta disposizione d'animo e vi agevolano nel concentrarvi sulle vostre aspirazioni spirituali. Le letture suggeriscono di fare qualunque cosa prepari la vostra mente a ricevere un ospite onoratissimo. Scegliete qualcosa che vi aiuterà a rilassarvi e a calmare la mente. State un attimo in silenzio per purificare la mente e il cuore prima di avvicinarvi a Dio dentro di voi.

Molte persone hanno trovato utili alcuni dei seguenti suggerimenti:

A. Leggere qualcosa nella Bibbia o in altri testi spirituali.

B. Rilassare testa e collo con esercizi dolci:

Piegate la testa nella direzione indicata, quindi tornate alla posizione verticale, per tre volte - in avanti, indietro, a destra, a sinistra, ruotando in una direzione e poi nell'altra.

C. Esercizi di respirazione:

Respirare in modo cosciente, concentrato. Le letture di Cayce raccomandano di inspirare dalla narice destra tenendo chiusa quella sinistra ed esalare dalla bocca, per tre volte; poi per tre volte inalare dalla narice sinistra tenendo chiusa la narice destra, poi esalare da quella destra.

D. Cantare

E. Bruciare dell'incenso

F. Ascoltare musica soffusa che ispiri, calmi o aiuti a concentrarvi

G. Illuminazione morbida o indiretta

3. Elevate la consapevolezza di essere protetti pregando: "Mentre mi apro alle forze invisibili che circondano il Trono di grazia, bellezza e potere, diffondo intorno a me quella protezione che si trova nel pensiero del Cristo."

4. Pregate. Impiegate alcuni momenti per mettere la vostra mente in sintonia attraverso la preghiera. Spesso si usa il Padre Nostro per sintonizzare la mente e il corpo alla Provvidenza di Dio. Inoltre esistono molte forme di preghiera che si possono usare: supplica, elogio, ringraziamento, perdono, ecc. Ogni giorno

scegliete ciò che vi sembra più appropriato.

5. Ripetete diverse volte l'**affermazione** che avete scelto per la meditazione. Un'affermazione è una dichiarazione positiva offerta al Divino dentro di voi che vorreste vedere manifestata nella vostra coscienza. Per esempio, in ogni lezione de **Alla Ricerca di Dio**, vol. I e II, e nella Serie 262 delle Letture sul Gruppo di Studio viene offerta un'affermazione particolare che richiama i concetti di quella fase di crescita spirituale. Dopo aver letto e studiato l'affermazione, la si offre al Divino dentro per portarla alla realizzazione nella vita della persona che medita. La vera meditazione comincia quando si è in uno stato di ascolto. Comincerete a percepire il significato delle parole piuttosto che dirle soltanto in modo meccanico.

Se scoprite che la vostra attenzione ha vagato o è stata distratta, non disperate. Dolcemente riprendete l'attenzione ripetendo l'affermazione mentalmente e tornate al silenzio dello stato di ascolto.

Mantenete un atteggiamento e un'attenzione positivi; nonostante la frequenza con cui le distrazioni possono manifestarsi (interiormente ed esteriormente), ci sono tuttavia degli effetti dentro di voi.

6. Al termine di questo periodo di silenzio, pregate per gli altri. Questo vi ricorda di dare come avete ricevuto.

Alcuni gruppi iniziano questo periodo di preghiera pregando per ogni membro del gruppo, facendo passare la luce nel cerchio via via che ciascuno chiama il nome della persona alla sua sinistra. Quindi si prega per gli altri. Se qualcuno ha richiesto le vostre preghiere in modo specifico per guarire o per ottenere aiuto per cambiare una condizione, allora aggiungete la vostra preghiera alla sua. Per coloro che non lo hanno richiesto espressamente ma per i quali siete preoccupati, benediteli e immaginateli circondati dalla luce. Questo processo permette a chi riceve le preghiere di conservare il libero arbitrio. E' sempre buona cosa aggiungere "sia fatta la volontà di Dio."

7. Terminate in orario!
