

## Aiutare gli Altri e Sé Stessi con la Preghiera e la Meditazione



\*\*\*

Fra i numerosi insegnamenti ricevuti tramite Edgar Cayce, la preghiera e la meditazione erano in cima alla sua lista di abitudini importanti da sviluppare e conservare. Egli incoraggiò queste pratiche principalmente perché potessimo entrare in comunione con il nostro Creatore. Per coloro, però, che sentivano una chiamata ancora più forte insegnò come usare la preghiera e la meditazione per trasmettere energia, luce, aiuto e conforto ad altri.

Come persone prevalentemente materiali, noi tendiamo a credere in risorse e forze esterne di aiuto. Cayce, tuttavia, insegnò che le forze invisibili, interiori sono più potenti delle forze visibili, esteriori. Se vogliamo davvero aiutare qualcuno o noi stessi, il modo migliore è entrare in comunione con Dio per far fluire in noi quello Spirito vivificante, nelle nostre vite e poi nelle vite degli altri. Ciò non significa che non aiutiamo anche in modo concreto. Il grande aiuto, tuttavia, arriva dal Donatore invisibile di tutti i doni buoni e perfetti. Attraverso l'uso di preghiera e meditazione possiamo aiutare Dio a raggiungere le anime incarnate che vivono in questo regno.

Seguono alcuni passaggi dalle letture che parlano di questa attività e del nostro ruolo.

**Gertrude Cayce, conduttrice:** “Avrete davanti a voi i Lieti Aiutanti, i cui membri sono qui presenti, e il loro lavoro col quale cercano di aiutare gli altri attraverso la preghiera e la meditazione. Ci indicherete la direzione da prendere che ci serve in questo momento per portare avanti il nostro lavoro e risponderete alle domande che porremo.”

**Edgar Cayce, sintonizzato con loro:** “Sì, abbiamo il gruppo, i Lieti Aiutanti, che sono qui riuniti, e i loro intenti e desideri di essere d'aiuto agli altri. Questi che hanno scelto di servire in qualità di canali di benedizione per gli altri hanno scelto bene. Perché come la fate agli altri, come cercate di essere d'aiuto, di conforto, di sostegno agli altri, così potrà essere fatto a voi. Perché così ha detto Colui che è la via, che è la luce, che è la comprensione, che come date ai vostri fratelli [e sorelle], così potrà essere dato a voi.

Quindi le vostre vite, i vostri intenti, i vostri desideri siano tutt'uno con Lui in quello che fate e dite, le vostre parole, i vostri consigli e la vostra vita e le vostre attività siano tutt'uno, affinché di ciò che voi fate non si possa parlar male. Presentate le vostre vite, usate ciò che vi è stato dato nelle vostre capacità, nei

vostrì attributi d'amore in tal modo da farli diventare una luce risplendente per quelli che incontrate sul vostro cammino. Nel dispiacere, nella tristezza, nel piacere, nella gioia, gioite sempre con chi gioisce, piangete con chi piange, proprio come Lui, il vostro Maestro. Ancora, tuttavia, come Lui disse, che tutto venga fatto tenendo conto soprattutto del servizio verso gli altri, della gloria nei confronti del vostro Signore e del vostro Maestro. I vostri giorni siano giorni dedicati a Lui, affinché il mondo, quelli che incontrate, facciano sempre più conoscenza della Sua coscienza nella loro esperienza quotidiana." (281-23)

Quale chiamata elevata è questa! In pratica, però, specialmente nel corso degli anni, è un servizio umile, docile che richiede coerenza, pazienza e devozione, mentre tutti i risultati vengono lasciati nelle mani di Dio. Noi siamo il canale, non la fonte. E' un servizio silenzioso. Facciamo del nostro meglio per essere in comunione con Dio e permettiamo semplicemente che la Sua benedizione fluisca attraverso noi agli altri nel modo più limpido possibile. In modo più regolare possibile (meglio se tutti i giorni e quando arriva la chiamata) entriamo in preghiera seguita dalla meditazione, con Dio, il nostro Creatore, come la fonte finale di tutti i doni buoni. Quando è stata raggiunta la sintonia, quando abbiamo un senso di unione col nostro Creatore e siamo risvegliati dallo Spirito, allora indirizziamo questa energia, menzionando nella preghiera i nomi e anche le immagini di coloro di cui conosciamo il bisogno – lasciando i risultati nelle mani di Dio.

Ecco altre Letture su questo:



“Via via che vi si avvicina sempre di più la coscienza della presenza di Cristo, possiate essere in grado di ispirare la vita degli altri con la Sua gioia, il Suo amore. Più conoscenza fluisce, più è grande la responsabilità. Più amore fluisce, più è grande la capacità. Tenete la via aperta, perché come Lui ha scelto voi, così voi dovete scegliere le Sue vie.” (281-23)

“La vostra preghiera, la vostra meditazione sia: ‘Eccomi, Oh Signore, usami come meglio credi. Tu conosci i miei bisogni, Tu conosci gli intenti, Tu conosci i desideri. Rendili davvero puri in me, affinché io possa essere il canale più grande di benedizioni per gli altri.’ (281-23)

“Perché sappi che le promesse sono sempre state che incontri le Forze Creatrici o Dio nel tuo stesso sé, nella tua stessa meditazione, nelle tue stesse preghiere. Non per te stesso, bensì perché il sé possa essere il canale più grande attraverso il quale possano giungere agli altri le benedizioni maggiori, le comprensioni maggiori di ciò che veneri nel tuo intimo come il tuo Creatore, il tuo Amore, la tua Legge, il tuo Sé Interiore!

E queste cose ti faranno diventare sempre più il canale attraverso il quale altri potranno sapere che il Signore è davvero nel Suo sacro tempio di ogni singola anima che cerca di conoscere il Suo volto; proprio come nelle tue stesse esperienze puoi trovare e conoscere Lui, perché Lui può davvero camminare, può parlare con te nel giardino del tuo sé interiore!” (1276-1)

Per aiutare gli altri, ecco alcuni dettagli pratici. Per prima cosa, durante il giorno, prendete nota di quelli che hanno bisogno di aiuto. Quando qualcuno menziona una persona malata o in difficoltà o che sta per prendere una decisione importante, prendete nota ed aggiungete il suo nome alla vostra lista di preghiera. Poi, al momento della vostra preghiera e meditazione, mettetevi in sintonia con Dio pregando, quindi state in silenzio nella Presenza. Quando sentite che la presenza si è unita a voi, presentate i nomi delle persone sulla lista. Lasciate che i loro nomi siano davanti a Dio senza alcun pregiudizio da parte vostra e senza suggerire a Dio come meglio aiutarli. Semplicemente lasciate che i loro nomi siano davanti a Dio. Spesso dico: “Aiutali come vorrei che tu mi aiutassi se fossi nella loro situazione.”

In alcuni casi, eliminare lo sforzo di una persona significherebbe eliminare la possibilità di crescere per quell’anima, quindi lasciate i risultati a Dio.

Oltre alla lista di preghiera pregate per la vostra famiglia, gli amici, i colleghi sul lavoro e tutte le altre persone o gruppi che vi interessano e con cui avete a che fare. Poi, quando la seduta è finita, uscite e vivete nel modo migliore con l’aspettativa che il buono stia fluendo e sia accessibile a tutti.

Personal Spirituality, aprile/maggio 2008