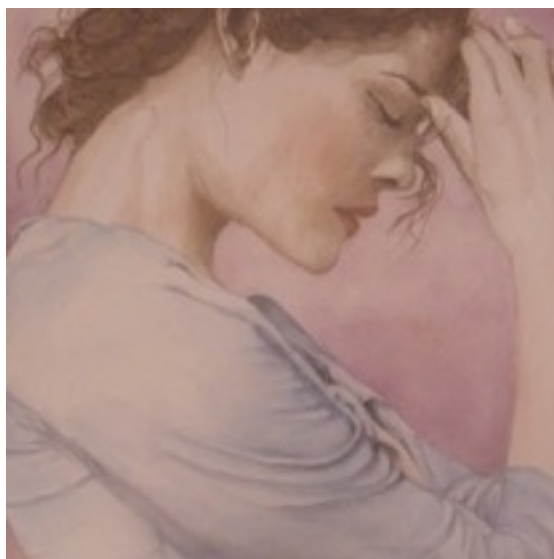


Il Metodo di Edgar Cayce per una Meditazione Profonda



Il metodo di meditazione di Edgar Cayce è una tecnica efficace che permette un passaggio nella coscienza: con un po' di pratica è possibile mettersi in sintonia con Dio e conservare quell'essenza, energia e vibrazione nella vita di tutti i giorni.

Ecco le sue indicazioni dettagliate per fare un passaggio nella coscienza verso la coscienza di Dio:

1. Scegliete un posto e un periodo nella giornata per la pratica. Usate tutti i giorni quel posto e quel periodo. E' consigliabile una durata di al meno 30 minuti, preferibilmente un'ora.

2. Cominciate con degli esercizi di stretching. Allungate la braccia e le mani in alto mentre siete in punta di piedi. Nell'allungarvi verso il soffitto alternate: prima con una mano, poi con l'altra. Dopo averlo fatto per alcune volte, piegatevi e toccate le punta dei piedi, allungando articolazioni, arti e colonna vertebrale. Continuate il movimento alternante con questi allungamenti verso le punta dei piedi. Ora fate **l'esercizio di testa e collo di Cayce**: qui la cosa importante è sentire lo stretching su tutta la colonna vertebrale:



Stando in piedi, ben dritti, piegate per tre volte la testa in avanti, per tre volte all'indietro, per tre volte a destra e per tre volte a sinistra, e poi ruotate per tre volte la testa in ogni senso. Non affrettatevi, ma fatelo lentamente.

3. Ora fate l'esercizio di respirazione di Cayce: riempite i polmoni inspirando dal basso verso l'alto, esalate dall'alto verso il basso. Inspirate dalla narice destra ed espirate dalla bocca; ripetete tre volte. Inspirate dalla narice sinistra ed espirate da quella destra; ripetete tre volte.

Mentre inalate dalla narice sinistra ed esalate da quella destra, dovrete sentire un sollevamento e un aprirsi delle forze spirituali del corpo. Per portare maggiore ossigeno nel sistema circolatorio e nel cervello sarebbe ottimo far entrare aria fresca nella stanza.

4. Ora mettetevi in una posizione rilassata che potete mantenere per tutta la seduta. Se volete sdraiarvi, dovete coprire il plesso solare con le mani. Se decidete di stare seduti, mettetevi le mani dove è più comodo per voi.

5. Da qui in poi dovrete usare le vostre forze di immaginazione: eliminate dal vostro corpo le "porzioni terrene" (termine di Cayce) e la vostra personalità. Con la fantasia vedete come le vostre mani mentali tolgono questi aspetti terreni dal vostro corpo e li mettono in un posto davanti al vostro corpo. Teneteli lì. Il vostro corpo si sente più leggero e aperto, pronto perché la vostra anima si faccia avanti.

6. Ora sottomettete (termine di Cayce) il controllo alla vostra anima e alla mente subconscia. Vedete, sentite e sappiate che la vostra anima e la mente subconscia stanno prendendo il controllo del sistema. Che questo stia accadendo è indicato da un cambiamento del vostro respiro, verso una respirazione più profonda, costante e lenta.

7. Quando sentite il soggiogamento e la respirazione più profonda, ispirate la vostra anima ad ascendere ed espandere nella mente e nello spirito di Dio, la Coscienza Universale e lo Spirito Infinito. Usate una suggestione diretta, come per esempio: eleva la mia anima ed entra nella presenza di Dio, nella Mente e nello Spirito di Dio; la coscienza infinita, universale di Dio. Immaginate e sentite che vi state elevando; sentite l'espansività e lo slancio dello spirito della Fonte di ogni vita. Diventate universali ed infiniti. Vedetelo. Sentitelo. Sappiate che stia accadendo.

8. Tirate la testa leggermente indietro e permettete alla vostra anima di espandersi attraverso le dimensioni della coscienza – espandendosi verso l'alto e verso l'esterno verso la presenza infinita di Dio. Mantenete sempre in espansione il "movimento" verso l'alto e verso l'esterno finché sentirete che state diventando una parte del tutto della coscienza universale, come una goccia d'acqua che diventa consapevole dell'oceano d'acqua in cui esiste. Quando sentite la presenza infinita di Dio, collegatevi con essa. "Inserite la spina" in Essa. Continuate e mantenete un collegamento con Essa. Mettetevi in sintonia con l'Unione Infinita. Poi trasformate la vostra ricerca aggressive in un'apertura ricettiva verso alla volontà di Dio. Usate un'affermazione, come p.e.: Non la mia volontà, bensì la Tua, sia fatta in e attraverso me. Sentite la volontà di Dio, lo Spirito di Dio, che fluisce dentro di voi (Malgrado l'emozione del momento, dovete cercare di dominarla – tranquillità e universalità sono necessarie per una sintonia ideale.).

9. Una volta che il corpo, la mente e l'anima sono del tutto permeati di questa Forza Vitale, restate lì in silenzio. Cercate di restare coscienti, ma se il sonno vi sopraffà, svegliatevi lentamente, avvertendo le percezioni più profonde della vostra mente. All'inizio questo può essere difficile. Perdere la coscienza, come addormentarsi, è una tendenza naturale. Alla fine sarete capaci di mantenere la coscienza. E' probabile che la vostra respirazione diventi poco profonda, quasi immobile. Cayce dice che questo silenzio sia magico. Consentite a questo momento magico a fare il proprio lavoro.

10. Quando percepite che la seduta si stia per concludere, cominciate piano piano a tornare alla vita fisica, portando con voi l'essenza, l'energia e le vibrazioni di questa sintonia, questa unione con l'Infinito. Sentite come tornate nel vostro corpo. Fate un respiro profondo per aiutarvi in questo, ma portare l'essenza, l'energia e la sensazione. Fate un altro respiro e tirate il sé superiore di nuovo nel corpo e in questa dimensione della vita.

11. Ora cominciate ad equilibrare le energie per il giusto funzionamento nella vita fisica distribuendo equamente l'energia in tutto il corpo, senza lasciare energie troppo cariche nelle parti superiori (testa, collo e spalle). Immaginate di muovere l'energia verso ogni parte del vostro corpo e della mente – equilibrata, distribuita equamente. Cayce disse che gli organi interni del corpo abbiano una parte in questo equilibrio. Sentite l'energia in polmoni, fegato, intestino, ghiandole e pelle. Ora lasciate l'energia muoversi dal cervello agli altri organi. Questo è una mossa importante. Cayce soffriva fisicamente quando non faceva questo lavoro di ribilanciamento. Prendetevi il tempo per farlo bene.

12. Ora lasciate che le vostre azioni, pensieri e parole riflettano la vostra messa in sintonia, non in una maniera bigotta o superba, bensì in un modo naturale, amorevole, cooperativo. Praticate semplicemente i frutti dello Spirito: amore, gentilezza, dolcezza, pazienza, comprensione ecc.

Avrete il desiderio di osservare i vostri sogni e intuizioni. Questa pratica vi farà sognare di più. Genererà intuizioni rapide provenienti dalla vostra mente più profonda e dalla grande mente collettiva con cui tutte le anime sono collegate. Fareste bene a portare sempre con voi un blocchetto di carta su cui annotare le vostre idee ed intuizioni che arrivano, perché la vostra mente esterna, cosciente non le ricorderà. Come i sogni, queste sono cose che la mente più profonda "sa" e che si insinuano nella coscienza attraverso un velo, ma che sono difficili da trattenere. Un blocchetto di carta e un diario dei sogni saranno utili per tenerle in questa dimensione, questa vita esteriore.

Questa tecnica richiede del tempo. Cayce consigliava di riservare un'ora per la pratica. Più praticherete, più svilupperete corpo, mente e spirito a conoscere e distinguere la condizione finita e quella infinita, e la transizione dall'una verso l'altra. L'esperienza complessiva è del tutto naturale e normale quando è equilibrata ed integrata nella nostra vita e in tutto il nostro essere. Si può essere qui, proiettati nell'individualità o lì, espansi nell'universalità. Dopo un po', anche quando siete nell'individualità, sentite l'universalità. E' una cosa del tutto normale. Cayce

insegnava che sarebbe sempre stato così, dicendo che siamo stati nella condizione infinita, universale prima di incarnarci. Per questo, ritornare all'altra condizione non darà una sensazione soprannaturale, ma naturale e familiare.

Questo metodo di meditazione consente al "silenzio magico" di permearci meglio di vitalità, pace e della chiarezza dello spirito e della mente di Dio. Inoltre tira fuori da noi il nostro sé migliore, cosa che Cayce individuava come una delle mete principali della meditazione: "lasciate che venga fuori il vostro sé migliore". Le letture di Cayce spesso istruivano di lasciare Dio venire attraverso noi in questa dimensione e nelle vite della gente intorno a noi.

a cura di: www.edgarcayce.it