Passi per la trasformazione interiore



A volte il cammino della trasformazione interiore e della guarigione integrativa sembra confonderci tanto quanto cercare di orientarci nel mondo moderno e tecnologico. Ci sono così tanti insegnamenti, concetti e teorie su come cambiamo e cresciamo che è facile vivere una sorta di "stallo interiore". Da dove si comincia?

Per rispondere a questa domanda può essere davvero utile avere solo una manciata di principi fondamentali che forniscano una base per affrontare qualsiasi situazione difficile o angosciante che possa presentarsi. Un insieme di principi fondamentali del genere deve essere abbastanza conciso da poterli ricordare, ma anche abbastanza ampio da includere la ricchezza e la complessità di qualsiasi problema o disagio che affrontiamo.

Nelle letture di Cayce si trovano alcuni principi chiave, poiché forniva consigli e suggerimenti a persone che affrontavano proprio il tipo di disagio, cattiva salute e scoraggiamento che le persone incontrano oggi.

Come il materiale di “Alla ricerca di Dio” offre una sequenza di 24 lezioni per la crescita dell'anima, abbiamo trovato una sequenza di 7



passi di principi fondamentali nelle letture che Cayce ha fornito per persone con malattie fisiche o crisi mentali/emotive. Ognuna di queste "Chiavi" funziona da sola, ma esiste una sorta di "percorso formativo" nel

modo in cui si costruiscono l'una sull'altra, in modo da poter lavorare con esse per promuovere un allineamento e una sintonizzazione tra mente, corpo e spirito. Forniscono una sorta di tabella di marcia per affrontare quasi ogni tipo di disagio o malattia.

Chiave #1:

Cambiare o guarire qualsiasi cosa nella vostra vita inizia trasformando qualcosa dentro di voi. Dobbiamo cambiare qualcosa di noi stessi se speriamo di vedere finire i sintomi angoscianti e dolorosi. Affrontare solo la manifestazione di una malattia o di un disagio (che sia fisico, attitudinale, emotivo o spirituale) significa non cogliere il punto di leva dove il cambiamento è possibile. La trasformazione deve essere un "lavoro interiore".



Chiave #2:

Identificare e agire secondo un ideale spirituale che mette in moto forze trasformative. Impegnarsi nel proprio ideale spirituale è il modo migliore per iniziare un "lavoro interiore". Un ideale ci permette di affrontare la domanda: "Perché vuoi davvero guarire?" E la risposta deve essere qualcosa di più grande che semplicemente sfuggire al disagio. Un ideale spirituale fornisce una struttura per raggiungere salute e benessere allo scopo di realizzare il proprio scopo dell'anima.

Chiave #3:



La meditazione e il vivere consapevole sono pratiche indispensabili per la trasformazione interiore e la guarigione. La pratica quotidiana della meditazione e il regolare impegno nella consapevolezza nel mezzo della vita quotidiana danno inizio alla

"metacognizione", o ciò che le letture di Cayce chiamano imparare "a stare da parte e guardare se stessi passare." (262-9) La meditazione è anche il modo più diretto per stabilire una connessione quotidiana con il proprio ideale.

Chiave #4:

La cura di sé che favorisce il benessere è una pratica intrinsecamente spirituale. Molte persone che soffrono di malattia, disagio o stress faticano a rendersi conto di quanto sia importante investire tempo ed energie nel proprio benessere. Ma se non riusciamo a vedere la cura di noi stessi come una pratica spirituale (e non come una forma di indulgenza o egoismo), è improbabile che avremo successo con la trasformazione interiore e la guarigione.



Chiave #5:

L'energia che ci rende malati è la stessa energia che può potenzialmente guarirci. Questo è un altro modo per comprendere il principio dell'Unità - che tutta l'energia è un'unica Energia. Questo significa coltivare la volontà di impegnarsi e comprendere più profondamente ciò che ci turba o crea disagio. Può persino significare imparare ad ascoltare il malessere e lasciarlo essere un insegnante.



Chiave #6:

L'intelligenza del corpo è una guida affidabile e un supporto per la guarigione a ogni livello. Molte delle risposte lungo il proprio percorso di guarigione non provengono dal pensiero analitico, ma piuttosto dalla saggezza del corpo. La maggior parte delle persone

nella nostra società non è cresciuta imparando a coltivare quel tipo di intelligenza. Richiede uno sforzo intenzionale e può fornire spunti preziosi per qualsiasi percorso di guarigione.

Chiave #7:

Passare dall’"ostinazione" alla "disponibilità" favorisce una forza di volontà sana e trasformativa. Le letture di Cayce collocano la Volontà fra uno dei tre attributi dell'Anima (insieme a Mente e Spirito). Ma cosa sappiamo della Volontà, se non forse pensandola come quel tipo di determinazione ostinata che di solito si manifesta come "ostinazione"? La guarigione ci richiede di aprirci e cooperare di buon grado con gli slanci di completezza e guarigione che risiedono intrinsecamente in ogni dis-agio o malattia.



L'esperienza di ognuno sarà diversa nel lavorare su queste chiavi.

Venture Inward, settembre 2024