

Come meditare

COME MEDITARE (dalla mia Lettera 8, Il Cristo Ritorna – Enuncia la Sua Verità).

Quando meditate, assumete la posizione che vi è più comoda. Non dovete fare delle contorsioni fisiche. Riposatevi e rilassatevi. Dite a voi stessi di rilassarvi e di rilassare tutti i vostri arti, compresi la testa, il collo, il viso, in uno stato di totale scioltezza.

Devo sottolineare che la meditazione dovrebbe essere – alla fine – altrettanto semplice quanto scivolare nel sonno. Lo scopo della meditazione è di permettere alla vostra coscienza intera di andare oltre i limiti dell'intelletto e della ragione. Ci sono degli insegnanti che vi diranno di 'immaginare'....qualsiasi cosa vi venga detto di immaginare, potete stare certi che non siete aiutati ad andare da nessuna parte tranne che in qualche nuovo regno immaginario dei vostri stessi processi di pensiero. Ciò che questo metodo di 'meditazione' vi procurerà, sarà un sollievo dai pensieri e dallo stress, che la pressione dell'ego vi sta creando. Nel mondo dell'immaginazione, l'ego può – o può non – restare inattivo.

Prima di iniziare la meditazione, preparatevi, rendendovi conto perfettamente che state per creare un contatto con la 'COSCIENZA DIVINA', sia dentro sia trascendente la vostra coscienza – per cui ESSA è anche là fuori e intorno a voi. Visualizzate esattamente ciò che significa questo.

Ricordatevi, in ogni momento, che quello a cui PENSATE, è ciò a cui vi state sintonizzando.

I vostri pensieri sono dei 'fasci di luce' che creano il contatto con quello che voi cercate.

Ricordatevi che ogni 'pensiero' ha una sua frequenza di vibrazione nella coscienza. Credeteci, sappiatelo, poiché questo è vero. Quanto più spirituale è il pensiero, tanto più elevate sono le frequenze di vibrazione.

Le 'forme di coscienza', incarnate dalle parole, non sono visibili, ma sono delle 'entità specifiche dell'essere'.

Hanno la vita della coscienza dentro di sé. Vengono attratte verso 'forme di coscienza' simili. I simili si attraggono.

Pensate 'cane' e visualizzate quello che intendete, e i vostri pensieri saranno sintonizzati alla specie canina.

Pensate 'COSCIENZA UNIVERSALE' o 'VITA DIVINA', con la comprensione di ciò che intendete – e i vostri pensieri saranno diretti nella 'COSCIENZA UNIVERSALE' – VITA DIVINA. Se avete pienamente compreso tutto quello che sto cercando di dirvi, SAPRETE che la vostra meditazione raggiunge il suo obiettivo.

Sappiate questo e scoprirete che la vostra fede si sta rafforzando. La vostra fede rimane debole, perché voi non fate altro che sperare o desiderare o 'volere' magneticamente sintonizzarvi alla COSCIENZA DI VITA, perché sperate di ottenere qualche beneficio dall'esercizio.

Non vedete quanto 'grossolano' è un approccio del genere a CIÒ CHE VI HA DATO 'ESISTENZA'?

È riverente? Si addice a una persona che sta cercando un vero contatto, e si aspetta di riuscirci?

Mentre la COSCIENZA UNIVERSALE INFINITA non è il mitico 'Dio' in Cielo, come descritto nel Vecchio Testamento, Essa è la Realtà Infinitamente Potente, ovunque presente, che manifesta la Sua stessa sollecitudine amorevole, intelligente, evolutiva, progettuale, per tutto quello a cui Essa ha dato esistenza .

Dovete rendervi conto che questo è ciò che alla fine avvicinerete, mentre siete ancora sulla terra, quando raggiungerete le dimensioni più elevate, dopo che le vostre emozioni magnetiche saranno state dissolte, non solo dalla vostra mente, ma anche dal vostro subconscio e dal vostro plesso solare.

Prima di tutto, vi metterete in contatto con la VITA DIVINA PADRE-MADRE, che è sempre attiva dentro il vostro intero sistema e dentro l'universo.

Ricordatevi che Essa è in equilibrio nella dimensione universale infinita e attiva nel mondo.

'L'attività-Padre' stabilisce gli obiettivi. 'L'amore-Madre' dirige il modo in cui i piani saranno sviluppati per promuovere il bene supremo di ciò che viene adattato, o guarito, o protetto.

(Saranno innumerevoli le persone che diranno che queste affermazioni non sono altro che immaginazione. Possono deriderle quanto vogliono.

Coloro i quali riescono a creare un contatto con la 'Coscienza di Vita Padre-Madre' – un altro nome per la COSCIENZA DI VITA DIVINA che denota la sua duplice qualità – verificheranno che quanto detto sopra è una descrizione accurata dell'evoluzione spirituale che segue tale contatto.)

Ritorniamo alla vostra meditazione.

Innanzitutto, prima di tentare di entrare nel vostro stato meditativo, memorizzate la seguente preghiera, cosicché le parole diventano tutte vostre.

Quando siete perfettamente rilassati, iniziate la vostra meditazione con questa preghiera. Pronunciatela lentamente e visualizzate il significato di ogni parola in modo da poter entrare nella coscienza della parola e permettere alla coscienza energetica della parola di entrare nel vostro intimo sé. Mentre pronunciate questa preghiera, gli occhi dovrebbero essere chiusi e il vostro sguardo alzato verso la fronte. 'VITA PADRE-MADRE, tu sei la mia vita, il mio sostegno costante, la mia salute, la mia protezione, il perfetto soddisfacimento di ogni mio bisogno e la mia ispirazione suprema.

Ti chiedo di rivelarmi la vera Realtà di Te Stessa. So che la tua VOLONTÀ è che io sia pienamente illuminato, affinché possa meglio ricevere consapevolezza della Tua Presenza dentro e intorno a me. Credo e so che questo è possibile. Ho fede che tu mi proteggi e mi mantieni in un AMORE perfetto. So che il mio scopo finale è quello di ESPRIMERE TE. Mentre ti parlo, so che sei perfettamente ricettiva nei miei confronti, poiché tu sei INTELLIGENZA UNIVERSALE AMOREVOLE, che ha così meravigliosamente progettato questo mondo e l'ha portato in una forma visibile.

So che mentre chiedo a TE di parlarmi, sto proiettando un fascio di luce di coscienza nella tua Coscienza Divina e, mentre ascolto, TU penetrerai la mia coscienza umana e ti avvicinerai sempre di più alla mia mente e al mio cuore sempre più ricettivi. Affido me stesso e la mia vita alla tua custodia.'

(Ogni volta che recitate e visualizzate questa preghiera, voi create una forma di coscienza spirituale, che diventerà più forte e sempre più elevata nelle frequenze di vibrazione, mentre il vero significato della preghiera si approfondisce nella vostra mente e nel vostro cuore e le vostre percezioni si intensificano).

Dopo la preghiera, rilassatevi ancora di più e lasciate che la vostra

mente si svuoti il più possibile. Se arrivano dei pensieri, dolcemente recitate 'Vita Divina' o 'vita padre-madre' a voi stessi e calmate di nuovo la mente. Dopo molti mesi di meditazione sincera potreste arrivare a sentire che il vostro corpo sta improvvisamente sussultando, come quando una persona sta per addormentarsi e poi si sveglia all'improvviso. Se questo accade, siatene grati, giacché la vostra coscienza sta penetrando le barriere delle vostre forze di coscienza, create in precedenza, che racchiudono la vostra anima . Quando sentite che state entrando in uno stato di coscienza diverso, profondo, così profondo che state a malapena respirando, sappiate che state incominciando a raggiungere il vostro obiettivo. Alla fine della vostra meditazione, ringraziate sempre con gioia e gratitudine. Ricordatevi che nulla di quello che voi potete pensare, dire o fare, può in alcun modo ridurre tutto quello che la 'coscienza di vita padre-madre' è. Tuttavia, ogni scetticismo formerà una barriera tra voi e la vita padre-madre.

Voglio avvertirvi: quando state cercando di acquietare la mente e i vostri pensieri, potreste sentirvi a disagio, fisicamente scomodi e persino angustiati. Questo è dovuto al fatto che – inizialmente – vi troverete di fronte al muro nero della vostra stessa 'coscienza', e questo può essere estremamente sconcertante – persino doloroso. Benedite l'esperienza e chiedete alla 'vita padre' di penetrare la vostra coscienza la prossima volta che ascolterete.

Poi alzatevi e lasciate l'esperienza alle vostre spalle. Quando scoprite di stare finalmente entrando nel silenzio, allora rimaneteci con serenità, sapendo che siete ora entrati in quello che si potrebbe chiamare il 'sancta sanctorum', perché, finalmente, state ottenendo il contatto con la 'vita padre-madre' dentro di voi. Ci vorrà del tempo prima che quest'esperienza altamente spirituale del Silenzio diventi una routine quotidiana.

Ricordatevi che avete una vita intera di bagaglio dell'ego da disfare e da dissolvere.

Qualunque cosa percepiate o di qualsiasi cosa siate consapevoli durante la vostra meditazione, quando ne uscite, aspettatevi di percepire una differenza nella vostra vita. Ricordatevi che l'aspettativa è una forma di 'coscienza' e quando 'vi aspettate', state aprendo la strada perché ciò che 'vi aspettate' venga attratto nella vostra esperienza, qualsiasi cosa sia quella di cui necessitate o che state affrontando.

Se non percepite alcuna leggerezza nuova nello spirito, nonostante le vostre sincere aspettative, non negate i cambiamenti né dubitate della

loro possibilità.

Ricordatevi che la vostra coscienza è elettromagnetica, della stessa sostanza del vostro corpo fisico, ed è la base di tutte le vostre esperienze nella vita. Continuate ad aspettare – mentre lo fate, starete aumentando il potere, l'energia delle vostre 'forme di coscienza-aspettative', che attireranno a sé la manifestazione di tutto quello che vi aspettate. La 'coscienza di vita padre-madre' può essere attratta nella vostra coscienza individuale soltanto dalla fede, dall'aspettativa sincera e dalla volontà di aprirvi alla purificazione dei vostri impulsi magnetico-emozionali di 'adesione-rifiuto'.

Quanti di voi, attualmente, entrano in meditazione in questo modo e ne escono ASPETTANDOSI dei cambiamenti?

Quanti si scoraggiano quando hanno percepito qualche cambiamento e poi nulla per un po'?

Tenete a mente che vi ho detto, che siete soggetti ai ritmi di 'alti' e 'bassi'. Quando vi trovate nei 'bassi', il flusso della Vita Divina nel vostro sistema è calato e le frequenze di vibrazione della vostra coscienza calano anch'esse. Ne consegue che il contatto con la 'Coscienza di Vita Padre-Madre' durante questi momenti, all'inizio della vostra ricerca, è quasi impossibile. Nei primi tempi della vostra ricerca della Verità, durante la meditazione, siete molto in contatto con il vostro subconscio, e scoprirete che ci sarà un'irritante ripresa di tutti i vecchi pensieri e ricordi negativi che pensavate di aver superato.

Quando entrate nei vostri 'alti', scoprirete una ripresa del vostro sé spirituale e ne gioirete. Le vostre meditazioni saranno più positive e più produttive di contatto con la 'Coscienza di Vita Padre-Madre'. Se avrete il coraggio di insistere ed eserciterete l'auto-disciplina durante i momenti 'bassi', come pure in quelli buoni, alla fine scoprirete che i 'bassi' diventeranno meno 'bassi' e ogni depressione passata verrà eliminata.

Ricordatevi che ogni momento di 'coscienza devota' vi porta più vicini alla vostra meta, sebbene possiate rimanerne completamente ignari. Ciò nondimeno, stanno accadendo delle cose per il vostro massimo bene - credeteci.