

Che cosa fare quando si ha bisogno di guarigione

Di Roy Eugene Davis

Guarigione: essere ristabiliti nella completezza fisica, mentale e/o spirituale

Si dovrebbero scegliere, nella vita, attività che supportano la natura e la società. Bisognerebbe seguire il percorso della pace e studiare per acquisire conoscenza utile. Questa è la via per la felicità. (Charaka Samhita, antico testo dell'Ayurveda)

Ogni situazione esistente ha una causa scatenante corrispondente. Quando hai bisogno di guarire da una malattia fisica o mentale, oppure da agitazione emotiva, relazioni inappropriate, condizioni spiacevoli e situazioni restrittive, scopri la causa del problema e rimuovila. Per accelerare il processo della guarigione, assumi stati di coscienza, atteggiamenti mentali e sentimenti che ti danno il potere di fare le azioni costruttive necessarie. Come essere spirituale immortale, puoi scegliere di vivere senza limitazioni.

La convinzione (pensare e sentire) di essere fisicamente e psicologicamente in salute può nutrire la rapida guarigione fisica e psicologica

Pensare e sentire di essere in salute risveglia le forze dell'anima che danno vita al corpo, ispira idee creative, migliora l'autostima, rinforza la risoluzione di essere efficacemente funzionale e attira eventi di supporto che ti permetteranno di essere ristabilito nella completezza. So bene cosa significhi sperimentare la malattia. Quando avevo 18 anni, infatti, fui confinato in letto per cinque mesi da una dolorosa febbre reumatica. Lessi dei periodici sulla nutrizione, scelsi una dieta vegetariana, pregai e meditai, pensai a ciò che avrei fatto in futuro e lessi parecchie volte il libro "Autobiografia di uno yogi" di Paramahansa Yogananda che influenzò incredibilmente la mia vita in modo positivo. Durante quei mesi di isolamento forzato, decisi di dedicare la mia vita a servire gli altri per il loro bene supremo e da allora non mi sono mai allontanato dall'impegno preso. Da quel momento la mia salute è sempre stata eccellente.

Quando hai bisogno di guarigione di qualsiasi tipo, pianifica cosa farai quando sarai completamente guarito, invece di focalizzarti sulla tua situazione problematica. Immaginando ciò che puoi sperimentare nel futuro vicino e lontano, attirerai condizioni che accelereranno la tua guarigione.

Afferma:

So e sento costantemente di essere in salute a livello fisico e mentale

Coltiva pensiero razionale, stabilità emotiva e consapevolezza spirituale

Quando hai bisogno di guarigione, paura e ansia - se permetti a te stesso di sentirti senza aiuto o speranza - ti faranno pensare in modo irrazionale, le tue emozioni saranno in conflitto, la tua consapevolezza sarà annebbiata e il sistema immunitario del corpo ne risentirà. Non fare in modo che prevalgano queste condizioni; elevati oltre esse. Pensa in modo razionale e coltiva¹ la stabilità emotiva. Chiarisci la tua consapevolezza. Lascia che i tuoi poteri dell'anima emergano per rinforzare la volontà e dare nuova vita al corpo. Sappi che, come creatura spirituale, sei superiore a stati mentali, emozioni e condizioni del mondo. Coltiva una consapevolezza di gioia interiore sostenuta. Evita di parlare con altri dei tuoi problemi personali.

Se hai bisogno di aiuto professionale ottienilo, mentre continui a nutrire la convinzione interiore che la tua guarigione sta progredendo in modo rapido. Non credere all'opinione errata di altri che ti dicono che una determinata condizione non si può guarire o che devi lasciare che karma (tendenze del subconscio), caratteristiche genetiche o influenze planetarie debbano decidere il risultato delle cose. Migliora la tua consapevolezza della relazione che hai con l'infinito, meditando giornalmente fino al raggiungimento della supercoscienza. Prega per avere la guida che emerge da dentro che ti permette anche di attirare informazioni utili e circostanze di supporto. Sappi che il potere onnipotente che dà vita a tutta la natura può guarirti e che lo farà. Vedi le circostanze difficili come opportunità per utilizzare abilmente immaginazione, forza di volontà, forze dell'anima e abilità funzionali per elevarti oltre esse e superarle. Vai avanti in modo entusiasta con intenzione saggia e decisa, per avere il tipo di vita che meriti.

Afferma:

Penso in modo razionale, sono emotivamente stabile e sempre cosciente della mia relazione eterna con l'infinito.
So che il potere onnipotente che dà vita a tutta la natura mi include nei suoi processi.

¹ Coltivare (in questo caso) significa prestare attenzione e fare ciò che è necessario per mantenere, anche con l'aiuto di un terapeuta, quando è necessario.

Fai cose pratiche che possono risultare utili

Mentre nutri la tua consapevolezza spirituale, fai queste cose pratiche:

- Dormi a sufficienza per riposarti, dare energia al corpo e rinfrescare la mente. La mancanza di sonno indebolisce il sistema immunitario del corpo, culmina in confusione mentale e instabilità emotiva e diminuisce le capacità di concentrazione.
- Segui una dieta equilibrata, naturale e completa.
- Fai regolare esercizio per mantenere la forza muscolare e nutrire il benessere fisico e psicologico. Hatha Yoga, Thai Chi o altre discipline che aumentano la consapevolezza e permettono alle forze vitali di circolare liberamente possono essere utili.
- Nutri la mente con idee costruttive.
- Migliora la comprensione della tua essenza spirituale e delle realtà più elevate.
- Acquisisci la conoscenza e le abilità delle quali hai bisogno per fare ciò che desideri. Applica diligentemente conoscenze e abilità, fino a quando i tuoi giusti sforzi non produrranno o attireranno risultati ideali.
- Segui routine di attività organizzate saggiamente che ti permetteranno di raggiungere progressivamente i tuoi obiettivi e ciò che desideri.
- Nutri la voglia di vivere, prospera e fiorisci.

Per ristabilire la tua consapevolezza nella completezza e soddisfare i desideri che migliorano la vita:

- Siedi con calma, fino a quando non ti senti tranquillo e centrato.
- Riconosci di essere un'unità individualizzata di una Realtà onnipresente, nella quale dimori in modo permanente.
- Sperimenta la libertà di "essere" senza limitazioni.
- Sappi che la tua mente è una con la mente cosmica onnipresente che risponde a stati mentali, sentimenti, desideri, bisogni e intenzioni.
- Reclama la tua guarigione o le altre condizioni e circostanze che desideri avere.
- Sentiti completo e grato.
- Dopo la pratica di questa sessione, sostieni la tua convinzione. Senti di essere in sintonia con l'infinito, mentre compi con abilità i tuoi doveri.

Ricorda l'assioma: *Dio aiuta chi aiuta se stesso.*

Afferma:

Faccio diligentemente tutte le cose pratiche che mi permettono di guarire quando devo e di vivere senza limitazioni.

Traduzione e note di Furio Sclano
Aprile 2008

