

### Sviluppando l'abitudine della revisione quotidiana

---

Fin dall'inizio dei nostri studi nella Scuola ci viene chiesto di effettuare una revisione serale ogni giorno. L'intento di questa pratica è quello di imparare il distacco, il discernimento e l'auto-osservazione come aiuto all'espansione della coscienza e alla crescita personale. A questo scopo, in ogni lezione della Scuola si esaminano in profondità alcuni aspetti fondamentali della Revisione Serale.

Tuttavia, molti studenti segnalano alcune difficoltà nel stabilire l'abitudine della revisione serale. Per esempio, alcune persone non hanno abbastanza tempo a disposizione alla fine della giornata, si addormentano mentre realizzano l'esercizio, o tendono a fare una revisione emotiva degli eventi della giornata, piuttosto che esaminarli dal punto di vista dell'Osservatore distaccato.

Uno spunto che si è dimostrato di utilità in questi casi è quello di fare la revisione il mattino seguente e non la sera del giorno stesso. A volte il riposo della notte può aiutarci ad osservare gli eventi della giornata precedente con più obiettività ed attenzione. Inoltre, la nostra prospettiva sarà più ampia e chiara durante il mattino.

Se impariamo ad usare questo esercizio ogni giorno, svilupperemo eventualmente la capacità di osservare tutti gli eventi in tempo reale da una prospettiva centrata sull'Anima.