

# **IL SENTIERO DEL SILENZIO**

## **compendio sulla meditazione**

Tratto da: "La via della luce" di G. Filipponio  
edizioni fuori commercio

*Sommario:*

**Introduzione alla meditazione**

**Suggerimenti**

**Elevare il fuoco della mente**

**La meditazione occulta**

**La suprema scienza del contatto**

**La meditazione riflessiva e volontà**

**La meditazione ricettiva**

**La meditazione creativa**

**La meditazione in un gruppo esoterico**

**La purificazione**

**Esercizio di disidentificazione di sé**

**Il potere trasmutante della preghiera**

## **Introduzione alla meditazione**

Esiste in noi un misterioso impulso che ci sospinge sulla lunga via evolutiva. Questa spinta ci ha sicuramente portati dalle primordiali foreste di tanti millenni passati alla nostra presente vetta della tecnologia e continua, senza tregua, a indirizzarci verso l'esplorazione della coscienza, verso nuove dimensioni.

E' questo eterno propulsore, questo Principio Divino, che ci muove, ci spinge a meditare, che rende possibile il nostro progresso e che, alla fine porrà nelle nostre mani nuovi domini, nuove conquiste. Chi si affaccia alla meditazione non deve lasciarsi confondere se trova che essa significa cose diverse per persone diverse. Molti sono i nodi che possono essere seguiti e ciascuno trova il proprio quando è giunto a giusto punto di preparazione, in base ai requisiti fondamentali. L'intero campo della meditazione si è esteso attraverso i secoli e le civiltà della storia umana e comprende accostamenti specializzati, ognuno dei quali richiede una o più vite per la sua completa esplorazione, e soprattutto pone in evidenza il mondo della realtà e dà una indicazione generale di direzione del sentiero segreto che ci conduce da mondo a mondo, e che è simile ad una scorciatoia che attende di essere trovata. Questa via, che da noi stessi dobbiamo scoprire, può talvolta apparire solitaria e richiede una disciplina che può sembrare in utile; ma non è così. Ogni volta che tentiamo di trascendere l'immediato con intelligenza, ci protendiamo verso il nostro alto potenziale e questa è la nostra fonte di gioia. Così quando cominciamo a meditare ci lanciamo in una grande avventura, in cui non siamo soli, come potrebbe sembrare. Sul silente sentiero abbiamo innumerevoli amici ed apparteniamo ad una onorata schiera, questa via è stata calcata non soltanto dai Grandi fra Coloro che hanno vissuto sulla Terra, ma sappiamo anche che il Buddha, riguardo ad essa, ha detto:

E' meglio vivere un sol giorno nella ricerca della comprensione e della meditazione, anziché vivere cento anni nell'ignoranza e nella dissolutezza.

## **Il luogo segreto**

Noi non udiamo sorgere il sole, ha scritto Paolo Brunton, così pure il più grande momento della vita di un uomo giunge quietamente. In questa sola quiete nasce la conoscenza del Super-Ego.

Il sentiero della meditazione Può essere ben paragonato alla lunga quiete che precede l'alba. Spesso niente la contrassegna se non un tranquillo chiarore crescente. Il graduale albeggiare di un nuovo mondo nella nostra coscienza avviene tacitamente. E' un segreto fatto interiore che non possiamo mai condividere con gli altri, è un sentiero silente.

Ciò necessariamente è così, anche se lo cerchiamo in compagnia di altri, poiché esso implica certi assestamenti che dobbiamo compiere in noi stessi, esso conduce a riconoscimenti cui giungiamo soltanto mediante i nostri propri sforzi e, col tempo, arreca conoscenza, realizzazione che possiamo raggiungere solo con l'esperienza personale.

Noi costruiamo con la nostra coscienza il nostro sentiero, un sentiero interiore, silenzioso e segreto. Vi sono, tuttavia, diverse specie di silenzio e la meditazione può essere effettuata in mezzo al suono. Infatti oggi siamo costretti ad inserirla in qualsiasi momento semi quieto che ci sia possibile di trovare, mentre la vita fragorosa pulsa intorno a noi. Chiostrì ed eremi stanno sparendo dalla moderna società e la difficoltà di trovare un posto quieto è causata dal progresso della civiltà, mentre i nostri crescenti poteri ci pongono più richieste. Il campo di battaglia del nostro attuale stadio è quello di percorrere la nostra via in mezzo a difficoltà, prima di accostarci ai luoghi interiori. Questa è evoluzione, e ci indica che la meditazione non è semplicemente una evasione nei sogni di veglia, quando la fantasia ci muove, ma bensì un uso specifico delle nostre facoltà per compiere una interiore penetrazione. Un uso quieto, sì, ma tuttavia un determinato, deliberato e controllato uso che esige intenzione e sforzo.

### **Importanza della meditazione**

I cardini principali sui quali è impostato il lavoro occulto possiamo ravvisarli nello studio, nel servizio e nella meditazione. Ciascuno di questi è un particolare aspetto del lavoro, e mentre la meditazione è la più importante, gli altri due sono complementari.

**Lo studio.** - La letteratura esoterica è ricca di insegnamenti il cui scopo precipuo è quello di sviluppare la coscienza affinché l'uomo arrivi alla comprensione della sua vera natura divina e di non essere perciò una creatura separata, ma parte di un grande tutto, parte dell'Unico Sé.

L'ingiunzione delfica "Conosci Te Stesso" va intesa non soltanto come conoscenza della personalità, ma soprattutto come conoscenza dell'anima, perciò conoscenza dell'uomo nella sua costituzione visibile e invisibile, da dove esso viene e dove va.

Con la conoscenza di sé l'uomo si, rende conto della parte che il Karma gli ha assegnato di rappresentare nell'economia della vita. Tale conoscenza impone l'obbligo di servire sempre meglio, sempre più nobilmente.

**Servizio.** - Servire chi? Servire il Piano divino di evoluzione, perciò il servizio possiamo considerarlo la chiave della vita.

Ogni regno di natura serve il regno superiore ed a sua volta è servito da quello inferiore nella misura che la sua coscienza glielo consente: infatti il minerale è il cibo per il vegetale; il vegetale nutre l'animale; l'animale serve l'uomo; l'uomo offre all'anima la sua esperienza e tutti i regni vengono costruiti nello spirito.

L'uomo lavorando i minerali, coltivando i vegetali, addomesticando gli animali ne eleva la coscienza. L'Ego serve l'uomo elevandone la coscienza, così pure la Monade serve l'Ego elevandolo. Sono tutti in relazione l'uno con l'altro sulla scala di evoluzione e questa non è che servizio del Piano Divino.

Il primo servizio che dobbiamo compiere è la purificazione del tempio che ospita la Divina Presenza in Noi:

- a) Purificazione del corpo fisico mediante l'armonioso contatto con gli elementi naturali affinché il corpo, in buona salute possa mantenere il ritmo degli atomi che lo compongono.
- b) Purificazione del corpo emotivo, mantenendone la stabilità affinché possa servire l'anima quale

canale di forza. Tale purificazione consiste nel riorientamento e nella elevazione dei desideri coscienti, nel trasferimento delle brame del cuore dalle cose terrene e umane a quelle spirituali e divine.

c) Purificazione del corpo mentale mediante il costante sforzo di pensare in modo impersonale ed universale, di coltivare pensieri elevati in modo da orientare la propria attività verso il servizio altruistico, liberandoci dalle illusioni della mente inferiore che sono limitazioni che ostacolano il nostro progresso.

La personalità così purificata è in grado di servire l'anima, che ha per scopo lo sviluppo e la espansione della coscienza per renderla sempre più atta a rispondere alle vibrazioni dei livelli più alti cioè sviluppare il potere di risonanza alla vibrazione spirituale. A ciò si perviene a mezzo della pratica costante della meditazione occulta.

**Meditazione.** - La meditazione possiamo definirla una silenziosa preghiera senza parole, e come dice Platone " L'ardente volgersi dell'anima verso il divino".

Con la meditazione noi mettiamo in moto energie che producono trasformazioni, suscitano ed evocano forze latenti sopite, distruggono negatività costruiscono qualità positive. Questo avviene perché ogni atomo di sostanza contiene in sé ciò che può rispondere alla stimolazione dell'energia. Noi supponiamo che tutte le energie hanno un preciso effetto sulla vita in tutte le forme, in tutti i regni di natura, perciò la meta dell'evoluzione per l'umanità è quella di divenire consapevole coscientemente della natura di queste energie, da ciò la necessità di conoscerle e usarle. Con la pratica della meditazione noi facciamo un lavoro di irradiazione di energie, dirigendole verso la meta, con un proposito, per un determinato effetto. L'effetto della meditazione è quello di cambiare le condizioni, di invocare il potere spirituale. lavorando con la concentrazione sia Verticale che orizzontale, sia nel mondo degli uomini che nel Regno di Dio. Dobbiamo divenire come lenti biconvesse che concentrano e irradiano l'energia.

### **Gli Stadi della Meditazione**

L'eterna legge della vita è che ciò che si pensa e si sente prende forma e poiché l'uomo non è che coscienza, dove è il pensiero là è l'uomo. E' detto anche che "l'energia segue il pensiero" quale risultato del desiderio e ciò perché l'attività senziente della vita è il punto più vulnerabile della umana coscienza, per cui i pensieri vengono sospinti nella sostanza atomica in guisa che diventino cose. Da ciò la necessità di dominare la mente ed educarla mediante la pratica della concentrazione e della meditazione. E' in virtù della meditazione che la mente e il cervello vengono portati gradatamente sotto il magico dominio dell'Anima la quale così viene a plasmare la personalità e ad integrarla di sensibilità, facendo fluire la sua luce nei densi livelli della personalità, affinché questa possa divenire sempre più ricettiva alle impressioni spirituali. Però la meditazione per avere efficienza deve essere costantemente praticata, deve entrare nel ritmo della nostra vita giornaliera come il pulsare del cuore.

Tuttavia questo non è tutto: occorre curare anche lo studio e il servizio e soprattutto occorre coltivare pensieri elevati, pensare in modo impersonale ed universale, purezza di vita, essere vigili affinché la personalità non faccia prevalere in un qualsiasi momento le sue basse vibrazioni, che possano distruggere quanto realizzato nella meditazione. Con la meditazione noi ,Sviluppiamo la facoltà di creare delle forme pensiero e di costruire il filo di collegamento tra la mente concreta e quella astratta (superiore), cioè tra il mondo inferiore della personalità e la sacra dimora dell'Anima. Soltanto quando il collegamento è avvenuto, potendoci allora identificare con l'anima, questa può imprimere i suoi desideri e creare nel mondo del pensiero quelle forme viventi che porteranno aiuto, luce e verità agli altri (attività creatrice). Il nostro compito, quindi, non è tanto di creare nuove forme pensiero, ma di divenire ricettivi a quelle forme delle Leggi e dei Principi già creati dalla Bianca Gerarchia e di arricchirle col nostro pensiero, incrementare la loro vitalità col nostro volere e col nostro amore ed irradiarle nel mondo. Occorre però distinguere la finalità dalla tecnica della meditazione. La meditazione comprende sei stadi preceduti dall'Allineamento e cioè:

Aspirazione, Concentrazione, Meditazione vera e propria, Contemplazione, Illuminazione, Ispirazione.

## **Allineamento**

Sedersi in Posizione comoda con la spina dorsale eretta; tenere le mani sulle ginocchia, i piedi incrociati, bocca appena aperta per evitare tensione al mento, il respiro fluente e ritmico, occhi chiusi. Distensione dei muscoli, rilasciamento di tutto il corpo fisico portandolo in uno stato di tranquillità, qualche respirazione profonda aiuterà a conseguire lo scopo. Si passa alla stabilità emotiva, mettendo da ' parte ogni ansia, ogni desiderio e sentimento, in modo che il corpo astrale diventi calmo, simile ad uno specchio di acqua limpida atto a riflettere le più lievi impressioni e le immagini proiettate dall'alto. Indi si fa uno sforzo di volontà per mettere da parte i pensieri relativi all'attività della vita ricorrente, onde arrivare al silenzio interiore e coordinare fra loro i tre corpi della personalità (fisico-eterico, astrale, mentale). Visualizzare i tre corpi raccolti. Questo è l'allineamento inferiore, esso crea nella personalità una integrazione che, seppure momentaneamente, apre un canale per l'afflusso eventuale delle energie dell'Anima. Aspirazione

L'Aspirazione è il sincero desiderio dell'uomo di raggiungere l'illuminazione. L'aspirazione pone i corpi in calice,, cioè li appronta a vibrare e quindi a poter ricevere il pensiero. de mondi superiori; se manca l'aspirazione non vi è meditazione, pertanto è bene che in ogni momento l'aspirazione faccia parte di noi. In tal modo nei nostri veicoli superiori avviene una trasformazione da farci aprire spontaneamente appena ci mettiamo in meditazione e divenire atti a ricevere l'aspirazione in relazione al grado di ricettività raggiunto dalla coscienza. Il continuo allenamento meditativo è il metodo più sicuro per lo sviluppo della coscienza superiore.

## **Concentrazione**

La concentrazione costituisce più di metà del procedimento della meditazione; dalla capacità di raggruppare le forze dipende il successo: appena l'allineamento è raggiunto, occorre concentrare la coscienza fra le sopracciglia (glandola pituitaria), continuando a tenere gli occhi chiusi e mantenendo la bocca appena aperta, senza forzare la mascella. In questo stadio l'Ego assume il controllo della mente soggiogandone le fluttuazioni ed eliminando qualsiasi pensiero fino ad ottenere il silenzio interiore e di concentrare l'attenzione sopra un determinato soggetto sia esso di natura occulta, devozionale, filosofico, religioso, scientifico, letterario, oppure su un'immagine come un albero un fiore ecc. Nessun altro pensiero deve essere accolto nella mente. La mente concentrata si comporta come un riflettore, essa riesce a penetrare nelle parti più occulte di un soggetto in esame e ad ottenere una profonda coscienza dell'oggetto stesso. Durante la concentrazione l'immagine viene formata nel corpo mentale, cioè visualizzata e a mano a mano vengono ad aggiungersi i dettagli e così la nostra coscienza viene a contatto a poco a poco con l'oggetto e le persone. La concentrazione costituisce perciò un mezzo e non un fine: essa forma l'organo per la meditazione.

## **Meditazione**

E' la concentrazione prolungata fissando gli occhi della mente sopra un singolo oggetto o pensiero, ampliandolo, approfondendolo. Appena la concentrazione è al suo punto giusto con la focalizzazione del terzo occhio situato fra le sopracciglia, elevare il pensiero verso il centro della sommità della testa e aspirare, per poter ricevere una vibrazione di ritorno. Occorre far uso dell'immaginazione per visualizzare il pensiero o l'immagine in esame.

La pratica costante della meditazione, con il rivolgere tutta l'attenzione al mondo interiore, costituisce una catarsi verso la sorgente divina, sorretta dal desiderio di venire in contatto con l'Io superiore, con la Presenza Magica in noi dimorante. Però le realizzazioni durante la meditazione dipendono da ciò che noi siamo capaci di fare durante la vita ordinaria, per cui occorre molta rettitudine, purificazione e dedizione. La manifestazione è l'alimento per la vita dello spirito in quanto l'Io superiore istruisce la nostra personalità, imprimendo nella coscienza cerebrale gli obbiettivi verso cui tendere, aprendoci a

mano a mano la via della percezione intuitiva e permettendoci di mantenere con forza di volontà un'attitudine di profonda serenità di fronte ad ogni evento, allo stesso modo che l'uccello, apparentemente passivo e immobile, si appoggia sul vento per mezzo di un continuo sforzo d'ali.

### **Contemplazione**

E' la fase del procedimento nella quale colui che medita osserva senza alcuna attività mentale ciò che egli stesso ha creato.

Ciò significa vedere come in uno specchio con calma e ferma visione il frutto della precedente forza di pensiero meditativo.

Prima di poter passare dalla meditazione alla contemplazione bisogna aver completamente abbandonato ogni desiderio in quanto il desiderio è un seme da cui può nascere collera, falsità, impurità risentimento, ignoranza, scontento. Allora l'attenzione non essendo più distratta permette alla mente di muoversi come un tutto omogeneo. A questo stadio i limiti della personalità sono caduti e, come è detto nella Voce del Silenzio, "tu sei diventato la luce, il suono, il Maestro, Tu sei l'oggetto stesso della tua ricerca". Per giungere alla contemplazione la strada è lunga, molto lunga, per ora contentiamoci della concentrazione e della meditazione.

### **Illuminazione**

L'aspirante che è arrivato alla contemplazione, ha anche raggiunto l'illuminazione. Egli vedrà la realtà in ogni cosa.

Al principio e alla fine della meditazione, mentre la coscienza è concentrata nella testa, è d'uso intonare la parola sacra: AUM.

La parola sacra nella sua vibrazione vivifica direttamente la sostanza eterica e stimola il flusso dell'energia vitale attraverso il centro splenico e influenza quindi i corpi fisico, astrale e mentale. Essa dovrebbe essere pronunciata solo quando l'Io ha acquistato il dominio sulla personalità alità, e deve avere quella determinata lunghezza d'onda e frequenza per mettere in risonanza i piani ove dovrebbe giungere.

La durata della meditazione varia da 10 a 15 minuti (5-7 per la concentrazione, 5 per la meditazione), le ore più propizie sono le prime del mattino poiché allora l'oceano di prana inonda la terra, ed anche perché dopo il sonno le emozioni e i desideri ci lasciano tranquilli. I giorni più efficaci sono quelli di luna crescente, mentre i maggiori risultati si ottengono nei giorni di Plenilunio. Si raccomanda di raccogliersi sempre nello stesso posto. Non è consigliabile meditare dopo i pasti e quando il corpo è stanco o ammalato. Il conclusione la meditazione non deve essere soltanto la pratica di una tecnica per la nostra evoluzione, ma un'arte della vita interiore, un rituale di consacrazione al servizio disinteressato della vita soggettiva dell'Umanità.

### **Uno Schema di Meditazione**

**Impegno:** "Io Ego immortale, principio manifesto di una scintilla monadica della Luce onnipervadente, scelgo di percorrere il Sentiero che conduce a quegli Uomini Divini, miei Fratelli Maggiori che vivono eternamente per diffondere la luce, amando e servendo coloro che brancolano nelle tenebre. A tale scopo voglio purificare e dominare i miei corpi mentale, emotivo e fisico e fare ciò che è necessario per renderli canali per l'afflusso della Divina Luce e della Illuminazione. Mi impegno di entrare nel Silenzio ogni qualvolta mi sia possibile per ascoltare gli ordini del Padre Celeste. Nel nome di Coloro di cui cerco la guida e con l'aiuto della Luce interiore".

**Allineamento:** "Ogni muscolo si rilascia... si rilascia. . . ogni nervo si riposa. . . si riposa. . . Ogni tensione fisica sparisce... un senso di sollievo, di pace mi pervade ... il corpo fisico è rilasciato".

Qualche respiro profondo..." Le energie eteriche fluiscono liberamente...ogni emozione cessa, ogni sentimento si acquieta". Il corpo emotivo ora è completamente calmo. "Come il corpo, così la mente si

acquieta... ogni pensiero cessa... una gran calma, una serenità è in me...i miei corpi fisico-eterico, emotivo e mentale sono raccolti e allineati al centro della mia aura. Io resto Vigile e calmo con la coscienza raccolta al centro del mio essere... AUM".

**Aspirazione:** "Dirigo la mia attenzione, l'interesse, l'aspirazione verso l'alto con purezza e impersonalità".**Concentrazione:** "Concentro la mia coscienza fra le sopracciglia, e la elevo verso il Piano della Realtà, verso il mondo di Luce, di Pace, di Gioia, di Amore, dove dimora la mia Anima.**Meditazione:** " Io sono un'anima e non il mio corpo . . . io sono una scintilla della Fiamma Divina, partecipo alla Divina Potenzialità; ... quale anima realizzo la mia intima comunione con le anime di tutti i miei fratelli in umanità, particelle di una unica vita. In nome di questa essenziale unità di vita invoco per tutti gli esseri: Luce, Pace e Bene. AUM".

La meditazione può anche essere fatta su altro pensiero seme: "Che l'uomo si renda deliberatamente conto che egli è un figlio di Dio sulla via del ritorno alla Casa del Padre. Che egli stesso è un Dio che cerca di ritrovare la coscienza di Dio che è la sua stessa coscienza. Che egli è un creatore che cerca di creare. Che egli è l'aspetto inferiore della divinità che cerca di allinearsi con l'aspetto superiore".(da lettere sulla Meditazione Occulta di A.A. Bailey)

## Suggerimenti

Nell'intraprendere la pratica della meditazione occorre ricordare che c'è una serie graduale di meditazioni disposte in modo da produrre certi effetti specifici di cui i due più importanti sono:

- 1) Allineamento con l'Ego o Sé superiore.
- 2) Portare la conoscenza dell'Ego e dei suoi fini nella coscienza del cervello fisico. durante la vita quotidiana.

Questo lavoro di soggiogamento della natura inferiore, di attingere energie superiori per il tramite del filo o Sutratma, dei centri e del cervello, è un lungo e difficile processo. Per molto tempo non si vedono risultati, tuttavia il vero studioso di occultismo continua ad andare avanti con costanza e perseveranza. Però egli vedrà svilupparsi in lui maggior efficienza nel servire, nel giovare agli altri, vedrà la sua vita divenire sempre più organica ed utile, acquisterà maggior dominio emotivo e mentale.

Seguendo tale pratica meditativa si aiuta il fiorire del loto egoico, si stimolano i centri di energia nei corpi più sottili affinché possano divenire migliori trasmettitori dell'energia egoica.

Fin quando non si sia salito un gradino, l'ulteriore rimane nascosto: fintanto la teoria di uno stadio non sia divenuta pratica vissuta, lo stadio seguente non viene rivelato; fino a che un suggerimento non sia pienamente seguito, l'insegnamento più profondo viene tenuto nascosto, fintanto che la luce che ci è stata concessa non sia utilizzata, non si ottiene una maggiore illuminazione.

Se sentite una certa avversione a meditare su di uno schema prestabilito, sappiate che la meditazione su quello schema ha per scopo precipuo di condurvi al dominio della mente e di mettervi in grado di usarla come sesto senso, come strumento per acquisire conoscenza.

Avreste forse preferito una meditazione che fosse più sulla linea devozionale, poiché questa vi avrebbe dato maggior senso della vostra bontà e quindi maggior soddisfazione, ma in questo momento della vostra evoluzione dovete lavorare per divenire utili nel mondo; dovete prepararvi a divenire un Conoscitore. Il metodo del misticismo ci mette in grado di conoscere noi stessi, il metodo dell'occultismo ci porta a conoscere anche il fratello e aiutarlo. Ambedue i metodi sono necessari.

Dal Libro "Lettere sulla Meditazione Occulta" di A. Bailey rileviamo i seguenti suggerimenti:

1. - Ricordatevi che una mente torpida, inerte ed un atteggiamento passivo sono poco desiderabili. I poteri inibitori debbono rimanere attivi, la mente deve essere quieta, ma vigile e ricettiva e completamente sotto controllo, in modo che l'Ego possa usarla per trasmettere informazioni al cervello fisico.

2. - Imparate a considerare il cervello fisico, durante la meditazione, come il ricevitore delle informazioni provenienti dall'Ego, per il tramite della mente. Molti usano il cervello pochi usano la mente. Imparate dunque a differenziare fra il Pensatore, il Pensiero, e l'organo pensante che registra le impressioni di pensiero (cervello fisico).

3. - Lo schema di meditazione che viene dato in questo allenamento deve essere usato come aiuto per conservare il pensiero su di una determinata linea e per abituarlo a non sbandare.

I pensieri che possono sorgere durante il processo della meditazione sono liberi: ognuno di noi ha una sua propria, maniera di accostarsi alla Verità, qualche suo particolare metodo di pensiero, e ha idee che lo interessano più di altre. Ognuno può seguire queste sue particolari ten(enze entro i limiti dello schema di meditazione dato.

4. - Sia la vostra meditazione breve e concisa, dedicando un determinato numero di minuti ad ogni parte. Non vi abbandonate a nebulose e oziose fantasticherie. Seguite il Vostro schema con la mente ben sveglia senza divagare per sentieri secondari, anche se interessanti.

5. - Non cercate per ora di contemplare: la contemplazione è uno stadio molto avanzato. Per molti la meditazione si limita alla concentrazione, per ora, se non potete raggiungere altro che questa, non ve ne crucciate, questo è il primo passo e l'ulteriore non tarderà a verificarsi anche per voi, se persevererete.

6. - Siate regolari nella vostra meditazione, dedicando ad essa 15 minuti ogni mattina. Questo è un impegno che si può sempre mantenere, a meno che non si sia pigri e ammalati.

7. - Meditate in posizione comoda, e con la spina dorsale eretta, evitando, 'però, ogni tensione.

Rilasciate ogni muscolo, nulla di contratto deve esservi in tutto il corpo.

Sedendo su di una seggiola, tenete però le gambe incrociate. Se però fate la meditazione in gruppo, sedete, e tenete le mani appoggiate alle ginocchia e noi-, incrociate i piedi, teneteli invece posati sul pavimento in posizione parallela. In tal modo l'energia si trasmette per l'uso collettivo del gruppo; mentre quando meditate da soli, le gambe incrociate impediscono la dispersione dell'energia.

8. - Cercate di meditare sempre nel medesimo posto. L'atmosfera di quel particolare luogo s'impregna delle forme pensiero della meditazione sì da costruire automaticamente un piccolo tempio di natura mentale, nel quale vi potrete ritirare con facilità sempre crescente. Naturalmente il vostro vero Tempio è dentro di voi ed è lì che dovete imparare a ritirarvi e ad entrare il più sovente possibile, esso ha un grande vantaggio, ed è che potete averlo sempre a vostra disposizione, ovunque andiate e ovunque vi troviate.

9. - Badate al principio della meditazione che la vostra respirazione sia ampia e profonda, poi, quando avete stabilito un ritmo costante ed equilibrato, non ci pensate più per tutto il tempo della meditazione.

### **Pensieri Seme (uno per ogni mese)**

1. L'anima è luce, è impulso che muove all'azione, è, il centro che trovasi entro tutte le forme manifestate.

2. Impara che la forma non è che il velo che nasconde lo splendore della Divinità.

3. L'uomo costruisce i suoi propri mondi col potere dei suoi processi mentali.

4. Rinunciando al non Sé, troviamo il sé.

5. La conoscenza intuitiva si sviluppa mediante la facoltà della discriminazione o del discernimento.

6. Che la parola della mia Anima sia emessa con forza verso gli altri, tale parola è: "Comprensione".

7. Una mente che può essere tenuta salda nella luce, può riflettere il puro Amore.

8. L'aspetto si forma gradatamente e si adegua ad essere un esponente o una impressione dell'energia dell'Anima.

9. Per l'Anima, il corpo è soltanto un apparecchio ricevente e reagente sul piano fisico, è un mezzo di espressione.

10. L'uomo è unità complessa e completa, una copia in miniatura del mondo esterno.

11. Quando l'innocuità e la buona volontà determinano e regolano l'avvicinamento mentale, non può

derivare altro che bene.

12, L'Amore dell'Unico Sé fluisce in tutti i Sé, e per il tramite di Essi fluisce in tutto ciò che esiste. Tale Amore conferisce anche il potere di guarire.

## **Elevare il fuoco della mente**

Esperti di meditazione hanno spesso assimilato la mente umana ad una lente, e la sostanza mentale ad una specie di energia luminosa. Usata in tal senso, la mente non solo rivela il campo di conoscenza, ma introduce anche la luce dell'Anima e comunica con altre menti per via telepatica. Questo richiede la capacità di dare forma regolare e coerente alla sostanza mentale e di ampliare il potere di proiezione delle idee; occorre cioè giungere a saper manipolare e modificare la sostanza mentale. Con l'uso corretto della mente, con la visualizzazione e la proiezione della sua luce, si può far circolare energia mentale nella rete e nella coscienza degli uomini. Per giungere a tanto, la mente deve essere innalzata da un centro ad un altro fino al piano più alto della coscienza spirituale.

Al riguardo di questi piani riportiamo uno scritto di Ramakrishna:

"Vi sono sette piani ove risiede la mente. Quando essa riflette sulle cose del mondo, sul sesso e la ricchezza, risiede nei tre centri inferiori della spina dorsale. In quello stato perde le visioni più alte e resta assorbita nei piaceri e nelle soddisfazioni dei sensi". "Il quarto piano è il cuore. Quando la mente vi si innalza, si ha il risveglio dell'anima. Si vede come una luce divina dappertutto. In questo stadio, la mente non si abbassa a correr dietro a piaceri dei sensi". "La regione della gola è il quinto piano della mente. Quando vi si innalza, l'ignoranza scompare. Allora non si desidera sentire o parlare d'altro che di Dio". "Il sesto è la fronte. Quando la mente lo raggiunge, si contemplan le Manifestazioni Divine giorno e notte. Anche allora permane una fioca coscienza dell'Io. Vista la manifestazione impareggiabile, l'uomo diviene, per così dire pazzo di gioia e corre ad unirsi al Divino Onnipotente, ma non può farlo. E' come la luce di una lampada in una custodia di vetro. Sembra di poterla toccare, ma il vetro lo impedisce". "La testa è il settimo piano, raggiunto si perviene al Samadhi e si realizza l'assoluto".

Ogni aspirante che desideri seguire il sentiero della meditazione dovrebbe tentare di innalzare il "fuoco della volontà" ossia il centro della coscienza, sui piani superiori, seguire scrupolosamente la via del dovere e della cultura etica, ed anche condurre una vita di adorazione, preghiera e meditazione.

Teniamo presente che saremo veramente capaci di adorare il Divino solo quando ci innalzeremo al piano del Divino. La visualizzazione, ossia il richiamare l'immagine mentale dell'oggetto di adorazione e di meditazione, è una delle pratiche essenziali al principio della vita spirituale.

## **Visualizzazione**

Il segreto di ogni vera meditazione sta nel potere di visualizzazione. Gli esoteristi dovrebbero soffermarsi e approfondire questo processo, poiché in esso è contenuta la possibilità di usare, alla fine, il potere creativo dell'immaginazione ed anche dell'energia mentale, quale mezzo per favorire gli scopi della Gerarchia ed attuare il Piano Divino. La Meditazione porta istinto, intelletto ed intuizione ad un allineamento creativo ed anche alla identificazione cosciente; porta al collegamento fra la mente concreta e quella astratta o superiore, e quindi anche al collegamento con la mente del Gruppo e della Gerarchia.

Tramite l'Anima, la meditazione controlla il centro della testa che è il punto di focalizzazione dell'appello e della ricezione spirituale; controlla anche il centro interciliare che è l'organo per la distribuzione dell'energia spirituale.

Nella pratica della meditazione occulta dobbiamo includere la visualizzazione per le ragioni:

1. E' il primo passo verso la dimostrazione della legge occulta che l'energia segue il pensiero.



La visualizzazione di immagini è un esercizio mirante alla conquista del potere di visualizzare. Questo aspetto esteriore deve dar luogo ad un processo interiore che è il primo passo verso la direzione della energia.

La visualizzazione di immagini ha lo scopo di concentrare l'aspirante nella testa, in un punto intermedio tra il corpo pituitario e la ghiandola pineale, in un primo tempo, poi si sposta in modo più concentrato nell'area della ghiandola pineale che diviene quindi il centro del campo magnetico messo in moto dal potere di visualizzazione.

Questo pensiero concentrato produce effetti inevitabili entro il corpo eterico, e in tal modo sono messi in attività due aspetti della immaginazione creativa.

2. Il potere di visualizzare è l'aspetto costruzione delle forme da parte dell'immaginazione creativa e consistente di tre parti:

a) Raccogliere energia qualificata entro un limite definito.

b) Focalizzare questa energia sotto il potere dell'intenzione, nella vicinanza della ghiandola pineale, o in altro punto.

c) Distribuzione di questa energia focalizzata servendosi di immagini che vengono dirette verso un punto desiderato, cioè verso dati centri, in un dato ordine. Tutto questo lavoro interiore non è, certamente facile, richiede perseveranza e sforzo. È essenziale cominciare con tentativi seguendo gli stadi di raccolta, focalizzazione e distribuzione di energia.

Da principio sperimentare su se stesso, poi provare a dirigere la energia verso ciò che è al di fuori. Tanto il processo di visualizzazione che l'uso della immaginazione rappresentano i primi passi dell'attività creativa.

### **Sensibilità spirituale**

La sensibilità spirituale va intesa sotto vari aspetti, può essere considerata non solo dal lato delle energie che cerchiamo di ricevere ed irradiare, ma anche dal lato del contatto con aree del mondo a noi sconosciuto o con qualcosa d'altro che fa sentire la sua presenza. Può essere anche un semplice urto rivelatore di una nuova area da esplorare in cui la coscienza può espandersi.

Il contatto e l'urto resterebbero senza efficacia se noi non sviluppassimo l'abilità nel funzionare in piena consapevolezza nel campo delle forze e delle energie. In realtà si tratta di percorrere la via per la quale gli uomini possono realizzare, volgendo verso il campo di servizio con visione illuminata e con una radiazione di energie più efficaci.

Ma naturalmente alla base di tutto questo c'è la pratica della Meditazione occulta, senza la quale, com'è scritto in "La Scienza degli Iniziati", tutto è frutto del mar morto. Ed allora "repetita iuvant": Tutto il lavoro di meditazione viene eseguito nel mondo delle energie e delle forze, esso ci porta alla ricerca, e quindi alla conquista dello spazio interiore, sviluppa l'attività creativa e contribuisce alla formazione del comune serbatoio di pensiero. A mano a mano che ci inoltriamo sulla via della meditazione e ne affiniamo gli strumenti, passiamo da uno stadio ad un altro, veniamo in contatto con campi sconosciuti di ricerca e miglioriamo le nostre possibilità di ricevere impressioni e informazioni del mondo sconosciuto delle forze e delle energie.

Durante i primi tempi abbiamo una cognizione puramente intellettuale delle energie, in cui siamo immersi e pervasi, e delle facoltà che in qualche misura possediamo, tuttavia studiando la struttura ed il funzionamento del corpo eterico, possiamo in certo modo giungere ad osservare le energie che lo condizionano; quando saremo più coscienti di quei che facciamo, i risultati saranno migliori. Quando parliamo di meditazione parliamo dell'Allineamento che con la pratica costante diventa sempre più spontaneo, più rapido, più perfetto e ci dà la opportunità di divenire consapevoli della qualità del Piano sul quale siamo focalizzati nella coscienza.

I riconoscimenti interiori di cui facciamo uso in meditazione diventano automatici, mentre le osservazioni saranno possibili solo quando noi saremo in grado di assumere la posizione dell'Anima sul

proprio piano, guardando in giù il suo riflesso.

Sappiamo che l'Anima è l'Angelo Solare, la sua energia è energia solare che si riversa nei tre mondi della vita umana, in relazione allo stato di preparazione del veicolo che è a sua disposizione, cioè la personalità (corpo fisico-eterico, astrale e mentale).

E' nostro compito, approfondire ed estendere la conoscenza cerebrale e ciò che l'anima pensa e progetta, in modo che la risposta della personalità alla direttiva dell'anima diventi automatica.

Teniamo presente che quando l'anima e la personalità sono coordinate e fuse, ha luogo la vibrazione all'unisono che produce in noi un afflusso di energie che galvanizza l'intero nostro essere e fa emergere il bene latente.

La meditazione richiede anche una vita pura e un servizio amorevole. Quando ciò viene fatto con distacco, si ha il risveglio dei centri e il sorgere del fuoco kundalini procederà con sicurezza e in sanità spirituale. L'Anima sul suo livello ha piena conoscenza del Piano Divino e dei mondo delle energie che è senza forma e senza dimensione. Per divenire lentamente consapevoli di ciò che l'Anima conosce fino a trasformarci in ciò che l'Anima è. si rende indispensabile identificare la coscienza della personalità con quella dell'Anima, essendo esse una sola cosa, la coscienza è una.

Il nostro atteggiamento, deve divenire lentamente ricettivo; noi dobbiamo restare in vigile, fiduciosa attesa per cogliere l'impressione che ci perviene, cercando di riconoscere possibilmente la fonte da cui ha origine e su quale piano funziona la coscienza. L'obiettivo deve essere quello di divenire capaci di elevare a volontà la coscienza su quel piano in cui la conoscenza diretta del piano può essere in qualche misura registrata.

Pervenendoci una impressione intuitiva noi possiamo, in risposta, penetrare nel mondo soggettivo e cominciare i nostri esperimenti, rivestendo un'idea con sostanza mentale, colorandola col desiderio e infine precipitarla in espressione oggettiva. Così facendo, tra successi e insuccessi, potremo muovere i primi passi sulla via che conduce a padroneggiare la nostra funzione creativa. Prima che l'impressione spirituale possa essere ricevuta con chiarezza e interpretata correttamente, è necessario che il sé inferiore sia completamente sotto il magico dominio dell'anima; tutte le idee preconcepite devono essere abbandonate, la mente inferiore va tenuta quiescente come strumento di registrazione della mente, astratta. Tutte le forme pensiero della personalità che bloccano, o comunque impegnano il canale di comunicazione tra la mente inferiore e quella astratta o superiore, devono essere rimosse affinché la corrente della Gerarchia Spirituale, che continuamente cerca sbocchi nel mondo, possa fluire nelle nostre menti ed essere registrata nella coscienza cerebrale. mettendoci in grado di riversarla sull'umanità sotto forma di benedizione e di illuminazione.

## **La meditazione occulta**

La meditazione occulta è il mezzo per collegare il mondo della coscienza umana a quello della coscienza superumana, il mondo della personalità che si occupa della vita quotidiana, a quello dell'Anima, che si occupa delle leggi e dei principi spirituali che devono divenire un influsso planetario sulle vite degli uomini e sulle relazioni umane. La Meditazione occulta si basa sulla scienza del flusso di energia, essa è intonata alla pulsazione della Vita e del Respiro di Dio: inalazione, pausa, esalazione, pausa. Chi pratica la Meditazione occulta partecipa al processo che riflette e corrisponde al ritmo creativo della vita planetaria che si manifesta come allineamento penetrazione, accostamento ad un Centro Superiore di Coscienza e contatto con Esso, tanto che sia l'Anima, la Triade, la Gerarchia o il Maestro. Vi è poi un interludio superiore in cui la mente, tenuta ferma nella luce, percepisce una luce più grande e ne è pervasa. Segue la precipitazione, cioè un flusso di energia conforme ad uno scopo e ad un modello specifici. Il flusso di energia è concentrato e indirizzato nell'azione progettata e ciò costituisce l'interludio inferiore in cui il cervello viene impregnato e stimolato alla azione.

Il primo scopo della meditazione è quello di imparare a pensare, a collegare la mente e il cuore, l'intelligenza e l'amore sui livelli della personalità e sviluppare la volontà. Segue lo scopo più importante: quello di purificare poco a poco il mentale dalle scorie delle qualità della materia (inerzia, attività, ritmo). Perciò ai livelli della personalità l'integrazione significa equilibrio, giuste proporzioni fra intelligenza, amore e volontà. Ogni meditazione ha inizio col silenzio interiore. Fa seguito l'allineamento dei corpi della personalità visualizzandoli concentrici entro la propria aura. Rivolgere poi lo sguardo della mente quanto più in alto possibile, verso il mondo di luce, ove dimorano tutte le Anime; e noi in spirito e verità siamo anime viventi che amano e vogliono. Affermiamolo con il Mantra: "Più radioso del Sole, più puro della neve più sottile dell'etere e' il Sé lo Spirito entro di me. Io sono quel Sé, quel Sé sono Io. Nella pratica vi è sempre una costante presentazione di un allineamento più alto, sicché appena un allineamento è stato conseguito, un altro se ne presenta per conseguire un contatto superiore. Questo livello più alto può essere scorto e col tempo venir raggiunto.

Questo ci spiega che la meditazione non consiste soltanto nel riflettere su un pensiero seme, ma nella manipolazione di energie e loro utilizzazione nel senso di dirigerle. Possiamo meditare sul Proposito e sulla meta finale che è la fonte del potere magnetico, seguendo la tecnica della visualizzazione, ed è proprio la visione della mèta che ci dà l'incentivo, una giusta direzione e attrazione magnetica. La visualizzazione si basa sul principio che l'energia segue il pensiero; essa richiede la focalizzazione, con l'occhio della mente, del pensiero verso una direzione. Se saremo persistenti nella concentrazione e meditazione e approfondiremo l'arte della costruzione creativa, avremo il senso della espansione di coscienza. Occorre, prestare saggia attenzione ai vari aspetti: la mente nell'eterno, il presente, il futuro e i vari stadi che vi conducono. Conservare l'equilibrio dei valori e non essere esclusivamente occupati dalla

anima, in modo da dimenticare la nostra e l'altrui personalità, e ciò perché è necessario aiutare gli esseri umani e diventare personalità integrate d'anima prima e pervasi d'anima poi. Alleniamoci, perciò, ad aiutare e a servire con una volontà che ama e con un amore che vuole. Chiudere la Meditazione con la Grande Invocazione:

"Dal punto di Luce entro la Mente di Dio affluisca la Luce nelle menti degli uomini. Scenda la Luce sulla Terra.

Dal punto di Amore entro il Cuore di Dio affluisca l'Amore nei cuori degli uomini. Possa Cristo tornare sulla Terra. Dal Centro ove il Volere di Dio è conosciuto il proposito guidi i piccoli voleri degli uomini. Il proposito che i Maestri conoscono e servono. Dal Centro che vien detto il genere umano si svolga il Piano di Amore e di Luce e possa sbarrare la porta dietro cui il male risiede. Che Luce, Amore e Potere ristabiliscano il Piano sulla Terra. Om Om Om".

## **La suprema scienza del contatto**

Il Contatto implica un procedimento veramente scientifico ed è supremo, perché include tutti i più importanti aspetti della vita e della azione interiore.

E' utile dare una visione generale di questa scienza, enumerando le varie fasi che possono aiutare a conseguire questa nota così alta. Ecco brevemente le necessarie condizioni, i metodi da usare, i risultati da attendersi ed, infine, gli usi che possono venir fatti delle realizzazioni a cui si è giunti e delle energie che si ricevono tramite il contatto.

La principale condizione può essere espressa con una sola parola: Silenzio. Il Maestro Djwhal Khul lo ha posto in evidenza molte volte nei suoi libri. Egli dice: "L'umanità nel suo complesso ha oggi bisogno di silenzio, come non mai prima". Egli ha anche affermato: "Coltivare le tecniche del silenzio è di incalcolabile valore. Nel silenzio viene generato il potere, i problemi vengono risolti e sono registrati importanti riconoscimenti. Nel silenzio la sensibilità può essere sviluppata, come pure la capacità di

rispondere a quello che soggettivamente viene trasmesso. La scienza della trasmissione, intesa in senso occulto, è basata sul silenzio". Perciò la prima cosa che dobbiamo fare è quella di suscitare in noi la volontà del silenzio. Al riguardo il Maestro D.K. in una meditazione assegnata ad uno dei suoi discepoli indicò il seguente procedimento: "Visualizzando un vivido giallo dorato, meditate sul significato, valore e compenso del silenzio" (D.I.N.A. 425).

Si potrebbe dire che le fasi della preparazione per il contatto siano basate sul silenzio. La prima è l'allineamento della personalità con l'Anima, poi elevazione del centro della coscienza quanto più in alto possiamo. Questo è lo stadio dell'avvicinamento e, quindi, dovremmo tener presente e usare la tecnica della Legge dell'Avvicinamento. L'azione interna mediante la quale possiamo compiere questo avvicinamento è aspirazione e invocazione. E' bene renderci conto che l'avvicinamento è reciproco. Mentre noi facciamo il nostro avvicinamento dal basso, avviene un reciproco avvicinamento dall'alto. Discendono energie, dall'anima e dai livelli della Triade, fino ad incontrare il centro di coscienza che aspira ad ascendere, ed è allora che si attua un punto di contatto. Questo punto d'incontro è soggettivamente sul piano mentale superiore e oggettivamente, dal lato della forma, si attua nel corpo eterico e precisamente nei centri della testa. Il Maestro D. K. lo chiama il punto di silenzio entro la testa, ove l'oro e il blu si incontrano e si fondono. L'Invocazione produce la evocazione, la risposta, la discesa dall'alto delle energie evocate. Segue lo stadio dell'ascolto che è stato definito, una radiante, tacita, calma attesa. (D.I.N.A.). Tale definizione indica che il silenzio deve essere uno stato interiore positivo di chiara, piena consapevolezza, evitando ogni passività o condizione simile al sogno o alla "trance". Questo deve avvenire nella calma onde evitare ogni attesa ansiosa di una risposta immediata. Talvolta questa può giungere subito ed essere chiara, ma spesso giunge soltanto più tardi ed anche in modi indiretti e simbolici. La nostra parte, in questa fase, è di conservare l'atteggiamento dell'osservatore, nella fede che l'invocazione produca una corrispondente evocazione. Il contatto così ottenuto può essere, e spesso è inconscio; non ne siamo consapevoli al momento, ma prima o poi gli effetti del contatto si faranno sentire. Essi sono chiamati impatto (Telepatia, pag. 59).

Le fasi successive sono le seguenti: far penetrare idee nuove nella mente, comunicazione, informazione, rivelazione. L'effetto prodotto sulla mente, può essere chiamato una comunicazione dall'alto, una informazione sotto forma di rivelazione di qualche cosa prima ignota. Ma gli effetti non sono soltanto una rivelazione di nuove verità (nuove per noi), di nuovi aspetti della realtà, le energie discendenti producono rinnovamento, rigenerazioni vitali nella personalità, specificatamente nel corpo eterico. Come è detto in telepatia, queste energie debbono essere fatte discendere volutamente. Così la Scienza del Contatto è connessa col corpo eterico che è il punto di arrivo degli effetti prodotti dal contatto. Rendiamoci gioiosamente conto che il rinnovamento, con le conseguenti trasformazioni e rigenerazioni della personalità, avviene continuamente, poiché fa parte dell'intero processo cosmico. Come è detto in "AUM" (pag. 62), l'esistenza stessa afferma l'eterno rinnovamento, e in "Fiery World" (II, pag. 54) "L'uomo è nuovo ad ogni momento... Ogni momento rinnova il mondo, da questa sorgente nasce l'inesauribile vigore". In D.I.N.A. (pag. 686) è detto: "Vi è sempre un nuovo mondo in processo di formazione; la nota fondamentale di ogni discepolo può essere riassunta nelle parole: guarda Io faccio nuove tutte le cose". Questo rinnovamento avviene incessantemente, ma è particolarmente connesso con le specifiche energie che affluiscono dall'Ariete che è il Segno del Rinnovamento e da esse è alimentato.

Le energie con le quali veniamo in contatto e che riceviamo attraverso la meditazione ricettiva possono essere usate principalmente per mezzo della meditazione creativa. Anche ciò è basato sul silenzio e lo richiede. In Astrologia Esoterica è detto: Prima della Creazione, il silenzio e la tranquillità di un punto focalizzato, in Magia Bianca: Tutte le forme nuove debbono essere costruite nella silente soggettività. Le forme-pensiero in tal modo create e tutte le energie che abbiamo ricevuto verranno poi distribuite mediante l'irradiazione. Questa è, la fase del lavoro telepatico, con l'irradiazione telepatica stabiliamo di intraprendere attivamente l'opera di agenti che operano sulla mente: cioè dalla fase di riceventi

passiamo a quella di agenti.

Infine, può e deve esservi anche l'espressione esterna mediante il servizio. Ma tale servizio sarà vitale e di buona qualità solo se sarà ispirato ed attuato per mezzo delle energie ricevute attraverso il precedente processo di contatto verticale.

Perciò tutte le fasi della nostra vita, interna ed esterna, ascendente e discendente, verticale e orizzontale sono occasione per l'applicazione della Suprema Scienza del Contatto.

### **Pensieri seme sull'Anima**

Pensieri Seme sui quali possiamo concentrare la nostra attenzione nel periodo di meditazione, prendendone uno per ogni mese:

1° Il Potere dell'Anima fluisce come una corrente costante attraverso la mia vita. Io la sento nel mio atteggiamento verso la vita e nella luce che essa apporta mentre scorre attraverso tutti gli aspetti della mia natura. Possa questo potere rafforzare la mia volontà.

2° La Luce dell'Anima irradia come la luce di un faro sulla mia via; in questa luce io scorgo la luce degli altri. So che non cammino solo.

3° L'amore dell'Anima scaturisce da dentro il mio cuore; sorgono comprensione, pietà, amore e oblio di me. Io porto l'amore a tutti coloro che incontro. Rispondo all'amore degli uomini con l'amore e non ricordo me stesso.

4° La Gioia dell'Anima irradia la mia vita e alleggerisce tutti i fardelli portati da coloro che posso incontrare. La Gioia del Signore è la mia forza ed io sviluppo la forza in gioia per gli altri.

5° La Purezza dell'Anima agisce come un flusso purificatore e bagna il mio sé inferiore nelle acque della purificazione. Il corpo del desiderio è reso puro, terso, forte. Possa allora divenire una forza purificatrice per tutti quelli che incontro.

6° La Volontà dell'Anima diviene la mia volontà. Non ne conosco altra. Questa volontà è amore, pace, potere e forza di vivere. Essa mi sostiene, mi conduce alla Croce e alla resurrezione. Soltanto così io posso risvegliare i miei simili.

7° La Presenza dell'Anima dimora in me. Io cammino con Dio notte e giorno. Sto con Dio sulle vie degli uomini; l'ombra della Sua Presenza, che è la Presenza della mia Anima, rivela Dio in ogni parte, in ogni uomo. Io scorgo là Divinità in ogni parte, in ogni forma.

### **La meditazione riflessiva e la volontà**

Il rapporto fra meditazione e volontà è duplice o, più esattamente, esso esiste in due direzioni. Prima: la meditazione richiede l'uso della volontà; seconda: la meditazione è necessaria al fine di comprendere e sviluppare la volontà, e per il suo retto uso.

#### **I. L'uso della volontà**

Occorre anzitutto la volontà di meditare. Questa è una libera iniziativa della personalità la quale avendo riconosciuto il valore e la necessità della meditazione decide di praticarla. Per porre in atto tale decisione, è necessaria una costante applicazione della volontà. La sua prima funzione è quella di eliminare gli ostacoli alla meditazione ciò può essere detto "far posto" alla meditazione nel tempo e nella coscienza.

"Far posto nel tempo" significa consacrare regolarmente un certo tempo alla meditazione, proteggendolo da tutte le attrazioni e le pretese che sempre cercano di volgerci verso le attività esterne.

"Far posto nella coscienza" significa espellere dal campo di essa, per così dire, tutto ciò che normalmente la occupa, o che sempre tende ad invaderla: sensazioni, emozioni, immagini, pensieri, ricordi, previsioni ecc. Inoltre l'uso della volontà è necessario per attuare efficacemente le diverse fasi

dell'attività meditativa. Molta volontà è necessaria per concentrarsi sul soggetto o tema della meditazione. Nella meditazione riflessiva la volontà dirigente deve mantenere saldamente la mente, impedendole di vagare o di sconfinare in altri campi. Ciò può essere compiuto perché esiste un diretto rapporto fra il piano mentale e il piano atmico. il piano della volontà Nella meditazione ricettiva, funzione della volontà è di mantenere [a coscienza in uno stato di calma positiva, di vigilanza, conservando la mente "in silenzio" ed al medesimo tempo evitando uno stato sognante passivo. Lo stesso è vero riguardo alla contemplazione Qui entra in gioco funzione specifica della volontà: "Il retto uso della volontà è lo sforzo costante di stare saldi nell'Essere spirituale" (Yoga Sutra 1. 13 - vedi "La luce dell'anima").

L'Invocazione per essere efficace, deve essere diretta verso l'alto da una forte, dinamica volontà.

L'Irradiazione richiede una combinazione delle energie del Secondo e del Primo Raggio, cioè Amore e Volontà. Infine la manifestazione esterna, mediante lo scrivere od altre forme di espressione creativa, richiede molto uso di volontà affinché possa venire prodotta un'adeguata "forma" sul piano fisico.

## **II. Meditazione sulla Volontà**

E' difficile comprendere la natura della volontà, essa ha varie fasi, differenti mete ed obiettivi e molte manifestazioni. La sua vera essenza è misteriosa, poiché, essa risiede in piani superiori che trascendono la coscienza umana -normale". Soltanto per mezzo della meditazione possiamo gradualmente giungere a qualche comprensione della volontà e percepire in qualche misura la sua "qualità".

Con la meditazione riflessiva su gli insegnamenti, sulla volontà contenuta nei vari libri dell'Istruttore Tibetano, possiamo giungere a conoscere i vari aspetti della volontà Mediante l'invocazione e la meditazione ricettiva possiamo sperare di attirare qualche "luce" sulla vera natura ( l'essenza della volontà. Mediante la preghiera e la consacrazione possiamo armonizzare la nostra volontà personale con la volontà dell'anima e poi entrambe col, Volere di Dio.

Quando abbiamo sviluppato un certo grado di volontà, la sua retta applicazione richiede attenta considerazione e discriminazione, al fine di poterla usare, con saggezza, innocuità ed in modo costruttivo. Per far questo, è necessaria molta meditazione riflessiva. Ciò implica il problema delle rette scelte. e decisioni che sono aspetti della volontà. Di solito è sufficiente il buon uso della mente, ma quando ci troviamo di fronte a problemi difficili, o in caso di situazioni o contingenze gravi, può essere, necessario invocare l'azione della volontà dell'anima. "Si può veramente meditare quando si comincia a usare la niente, come riflesso dell'aspetto volontà, impiegandola nei suoi tre aspetti per: iniziare l'ingresso nel mondo delle anime; condizionare la vita personale; attuare il proposito dell'anima e infine realizzarne la piena manifestazione" (Astrologia Esoterica)

## **La meditazione ricettiva**

La Meditazione ricettiva è un'attività mentale cosciente e controllata molto importante, sia per la penetrazione interiore che per le realizzazioni spirituali, nonché come guida nella vita personale. La ricettività alla impressione è un risultato spontaneo del nostro allineamento interiore, dei nostri rapporti e dei contatti con il Sé. Si richiede chiarezza di pensiero ed abilità nell'azione. Vi sono tre stadi di attività interiore:

Consapevolezza

Dominio

Saggia utilizzazione

La qualità mentale permette di discriminare in modo corretto tra i vari tipi di impressioni ricevute e di interpretarle nella maniera più giusta. Per eliminare ogni eventuale rischio nella meditazione ricettiva e per mantenere ben salda la coscienza sul livello mentale, la meditazione dovrebbe essere iniziata solo

dopo aver portato a termine la necessaria preparazione mentale (concentrazione), disidentificando il Sé dal corpo fisico e dalla vita emotiva ed elevando il centro di coscienza fino a raggiungere l'atteggiamento interiore dell'osservatore. In tal modo si giunge alla condizione di consapevolezza positiva e vigile. E' opportuno considerare la nostra mente come un occhio interno rivolto in senso orizzontale nella meditazione riflessiva e rivolto verso l'Alto in quella ricettiva, per discernere ciò che sta su un livello superiore della nostra consapevolezza.

Nella Meditazione ricettiva cerchiamo di afferrare qualche messaggio proveniente dall'alto, tenendoci ad un livello superiore a quello abituale.

Il successivo stadio è il silenzio, cioè mantenere una stabilità interiore positiva in cui si elimina, per quanto possibile, ogni attività spontanea della mente per un periodo determinato. Questa fase del silenzio è la condizione necessaria per ricevere le influenze superiori. Raggiungere e mantenere il silenzio interiore non è sempre facile, poiché richiede persistenza e ferma determinazione. Il silenzio oltre ad essere la condizione necessaria per la meditazione ricettiva ha un suo proprio valore spirituale poiché porta ad una condizione di armonia, di pace, di calma gioiosa e produce un senso di espansione di coscienza. Quando la condizione è raggiunta, possiamo restar tranquillamente in un silenzio almeno relativo ed essere pronti per la fase successiva della ricezione.

La fonte da cui dobbiamo attendere di ricevere è l'Anima, perciò la nostra attenzione deve essere rivolta verso di essa. La ricezione può consistere di una impressione spirituale che si rivela alla nostra consapevolezza in vari modi, come visione, udito, contatto, spinta all'azione, ecc. Poiché la mente è, simbolicamente un occhio interiore, il simbolismo più frequente è quello della visione. Si tratta di visione interiore, di illuminazione, di rendersi conto del significato di fatti ed eventi, del vedere la soluzione di un problema, di avere un'idea luminosa.

Una forma superiore di visione spirituale è l'intuizione.

Un secondo modo di ricevere impressioni è quello dell'udito interiore. Qualche volta ha luogo un dialogo tra la personalità cosciente e il sé, cioè la mente in meditazione rivolge domande e riceve risposte interiori, rapide, chiare che sembra si formino nella coscienza.

La terza forma di ricettività può essere chiamata contatto, cioè un rapporto, un collegamento, un allineamento con il Sé, che ci consente di essere ricettivi della sua influenza e di identificarci gradualmente con quella Realtà Spirituale. Quando questo contatto diviene un certo senso permanente, si ha la Personalità infusa d'Anima. Il quarto modo è la spinta ad agire, cioè sentire un vago bisogno di fare una cosa, di intraprendere qualche attività, di compiere un servizio. Un altro aspetto è la ricezione delle impressioni in ritardo, e che hanno riferimento alla meditazione dei giorni precedenti. Questi può avvenire tanto durante la meditazione che in momenti di silenzio; può avvenire anche in modo diverso, come il prendere per caso un libro ed aprirlo proprio alla pagina in cui c'è la risposta attesa.

Dopo la meditazione dovremmo mantenere ancora un atteggiamento interiore di vigile attesa, di attenzione che potremmo chiamare atteggiamento meditativo in cui le idee possono affiorare. Si richiama la particolare attenzione su due pericoli, onde poterli controbilanciare: la passività e la negatività, da un lato, e l'eccesso di stimolazione dall'altro. La passività fa sì che nel campo della consapevolezza possa introdursi qualche elemento proveniente dall'inconscio, anche se apparentemente allettante o innocuo, oppure la consapevolezza può essere invasa da influenze che hanno origine all'infuori dell'inconscio individuale, ma nell'inconscio collettivo.

La principale salvaguardia è una costante sorveglianza positiva. Per quanto riguarda una eccessiva stimolazione, dovuta anche a influenze spirituali di notevole elevatezza, a cui il nostro apparato non può resistere, si consiglia di sospendere la meditazione. La meditazione, fatta con costante sorveglianza e seguita da discriminazione e saggia interpretazione dei risultati, può proteggere efficacemente da influenze e suggestioni provenienti dal mondo esterno e da quello interiore.

La coscienza accentrata sul livello mentale può esercitare un controllo intelligente sul mondo delle emozioni e sui fenomeni psichici e, al tempo stesso, può ricevere luce, ispirazione e potere dall'Alto.

## **Benedizione**

"Possano i Santi Esseri, di cui aspiriamo a divenire i discepoli, mostrarci la Luce che cerchiamo, darci il potente aiuto della Loro Saggezza e della Loro Compassione. Vi è una pace che sorpassa ogni intendimento, essa dimora nel Cuore di Coloro che vivono nell'eternità. Vi è un Potere che rende nuove tutte le cose, esso vive e si muove in coloro che riconoscono che il Sé è Uno. Possa questa Pace aleggiare su di noi e questo Potere sostenerci fino a che non saremo dove il Grande Iniziatore viene invocato, finché non vedremo brillare su di noi la Stia Stella. Possa la Pace e la Benedizione dei Grandi Esseri fluire abbondantemente sul Mondo. Pace, Pace, Pace".

## **La meditazione creativa**

Fra i vari modi di meditare vi è quello della "meditazione creativa", che ha diversi gradi e tipi. Ma prima di usare l'uno o l'altro di essi è opportuno fare una duplice preparazione, la quale facilita e rende maggiormente efficace questa attività, questo servizio svolto nei "mondi" interni

La prima preparazione consiste nel suscitare in se stessi lo spirito della gioia, perché la gioia sarà la nota fondamentale della Nuova Era : Una delle caratteristiche del nuovo servitore è la letizia. In alcuni libri della serie Agni Yoga ispirati ad un Istruttore orientale è detto: "La manifestazione della gioia si accompagna alla intensificazione dell'attività dei centri (del corpo eterico). Molte realizzazioni sono dovute alla manifestazione della fiamma della gioia .

Il secondo genere di preparazione consiste nel liberare la propria mente da tutte le opinioni ed idee preconcepite e da tutte le reazioni personali (ciò dovrebbe seguire ad un distacco dai propri attaccamenti emozionali). Il servizio della costruzione di forme-pensiero nella Nuova Era richiede l'eliminazione dalla propria mente di tutte le forme-pensiero imposte dal proprio passato, dalle tradizioni, dal proprio gruppo sociale ; questo deve essere decisamente acquisito prima di poter divenire padroni della Scienza della costruzione di forme-pensiero. Il primo tipo di meditazione creativa, spesso fatta inconsciamente, è un'attività personale. E' la "riflessione mentale" o pensiero concentrato. Col tempo produce l'integrazione e l'affermazione della personalità nei tre mondi ed a sua volta conduce alla riflessione controllata ed al pensiero scientifico concentrato. A questo tipo di pensiero dobbiamo tutte le meraviglie create della civiltà moderna ed esso culmina nella concentrazione raggiunta -ella meditazione occulta. Infine questa meditazione attua il riorientamento della personalità e la sua fusione con l'Anima .

Il secondo tipo di meditazione creativa è, stato chiamato "Meditazione diretta". E' una disposizione mentale focalizzata e concentrata, una riflessione fissa; è creativa perché crea il "nuovo uomo in Cristo" ' ossia la personalità permeata dall'Anima; questa personalità procede allora a ricreare il proprio ambiente ed a cooperare coscientemente al lavoro creativo della Gerarchia .

L'uomo spirituale, che è capace di farlo, ha imparato, per mezzo della meditazione, a stabilire il contatto con l'Anima, e gradatamente si è identificato con Essa; egli diviene effettivamente l'Anima e può creare nel mondo del pensiero quelle forme viventi che arrecano luce, soccorso e verità ad altri; in tal modo egli serve. Il terzo " metodo, di natura decisamente occulta, è un procedimento realmente magico e può essere usato, senza pericolo e proficuamente, soltanto da discepoli avanzati e da iniziati. Il primo ed il secondo metodo di meditazione creativa, se usati correttamente sono del tutto adeguati e ci portano a divenire ricettivi alle forme-pensiero delle Leggi e dei Principi, già create dalla Gerarchia, e a svilupparle poi con il nostro pensiero, aumentarne, la vitalità con la nostra volontà ed il nostro amore; irradiarle, manifestarle, infine, in noi ed attraverso di noi.

Le norme e le tecniche della meditazione creativa: sono descritte nel Trattato sul Fuoco Cosmico, e, anche più dettagliatamente, nel Trattato di Magia Bianca. Nel primo volume viene descritta la



costruzione effettiva delle forme-pensiero, il secondo tratta soprattutto della auto-creazione del discepolo e dell'Iniziato. Forse non ci rendiamo conto sufficientemente che, in un certo senso molto esoterico, ognuno di noi è una forma pensiero, sebbene costituita da molte forme pensiero minori. Lo stadio ultimo del nostro lavoro nei piani sottili è la irradiazione, cioè a dire la emanazione di forme-pensiero viventi e luminose delle Leggi e dei Principi nel mondo del pensiero, ove esse possono penetrare nelle menti di tutti coloro che sono ricettivi ad esse, sia pure entro certi limiti. Questo è il modello della "impressione" telepatica che costituisce la tecnica principale e la più efficace per il Servizio; che viene usata dagli Iniziati, dai Maestri, dai Nirmanakayas e da Esseri anche più elevati. Nella misura della nostra capacità di usare tale metodo diventiamo Loro collaboratori e possiamo entrare a far parte della grande confraternita di servitori e salvatori esoterici. Regno di Dio

Oltre a fare regolarmente la meditazione, dovremmo sviluppare una capacità sempre crescente di mantenere per tutto il giorno un certo grado di stato meditativo; essendo questa la caratteristica iniziale della vita duplice del discepolo.

Da un altro punto di vista, la meditazione è crescente consapevolezza di essere non solamente una personalità che cerca di conformarsi alle richieste dell'Anima e di attuarle, ma di essere un'Anima con consapevolezza di Gruppo, che usa il suo veicolo - la personalità - per scopi di gruppo e planetari. Il compito nostro è di cooperare, usando la meditazione creativa, all'attuazione delle Leggi e dei Principi del Regno di Dio. Questo richiede, tra l'altro, una concezione ben chiara del Regno di Dio ed uno stretto rapporto con esso. In questo campo, abbiamo una prova della nostra frequente incapacità ad attuare vitalmente quelle realtà nelle quali pur crediamo in teoria. Diciamo che il Regno di Dio non è lontano né completamente separato dal Regno umano; ma quante volte e fino a quale punto ci rendiamo conto che esso è veramente in mezzo a noi e dentro di noi; che esso compenetra in realtà il mondo degli umani, anzi - per meglio dire che in certi limiti, noi siamo già in esso?

Ogniquale volta e nella misura in cui "dimentichiamo le cose che stanno dietro", e dirigiamo il nostro interesse maggiore e l'attenzione verso il mondo delle Anime, il regno dei valori e delle attività spirituali, noi tutti funzioniamo come membri o cittadini del Regno di Dio. Usando la nostra immaginazione creativa, cerchiamo di visualizzare un mondo in cui gli esseri umani funzionino normalmente e permanentemente a quel livello a cui noi e coloro che partecipano a queste attività di Gruppo riusciamo ad elevare la nostra consapevolezza e mantenerla ferma ed attiva, sia pure per brevi attimi (anche se ripetuti in momenti diversi). In un mondo simile, sarebbe già in manifestazione il primo stadio del Regno di Dio. E sarebbe sufficiente questo ben limitato grado di raggiungimento per trasformare la vita dell'umanità, per eliminare le principali cause di ogni miseria morale e materiale, per far crollare le barriere ed aprire la via a sempre maggiori conquiste.

### **Fonti della meditazione creativa**

La Meditazione è il principale agente creativo dell'Universo, tutto quello che esiste nei tre mondi e nelle sfere superiori è il risultato di forme di attività meditativa le cui fonti sono:

1° Logos Planetario che formò e informò il mondo col suo pensiero e tiene insieme tutto con la mente. Dio pensò, visualizzò, parlò e il mondo fu fatto ed è mantenuto.

2° Nirmakayas che collaborarono col Logos nel Suo pensiero creativo concentrato, essi sono gli agenti che attraggono, con la potenza della loro meditazione, le energie extra-planetarye necessarie per far progredire il Pianeta.

3° Shamballa (il Consiglio del Governo del Mondo) ove è conosciuto e incarnato il Proposito del Logos Planetario sotto l'impronta meditativa del Gruppo che conosce la Sua Volontà. I Grandi Esseri del Governo del mondo pensano e meditano solo in termini del tutto. Essi dirigono la Grande Ruota della vita con le manifestazioni passeggere e le civiltà ricorrenti e quindi i regni della natura in manifestazione e le grandi espressioni cicliche della Vita.

4° I Divini Contemplativi, cioè il Gruppo che riceve l'impressione di Shamballa in relazione al

proposito creativo planetario. Essi costruiscono con la meditazione contemplativa un grande serbatoio di potenti energie che sono impregnate delle sette energie dei sette Grandi Raggi.

5° La Gerarchia dei Maestri o Signori di Compassione che è l'intermediaria fra Shamballa e l'Umanità. Questo Gruppo riceve l'impressione di Shamballa e la riversa sull'Umanità per mezzo dei suoi membri che lavorano con la meditazione guidata. Ogni Asharam è un centro di meditazione. Il Tema -della meditazione è il Piano che incarna il Proposito Divino.

6° Il Nuovo Gruppo dei Servitori del Mondo che è un Centro importante di Meditazione Planetaria. Esso sta sulla linea invocativa ed ha per obiettivo la creazione della Civiltà nuova e del nuovo ordine mondiale. Questo Gruppo lavora anche per mezzo di tutti gli Uomini di Buona Volontà che sono aperti all'espressione spirituale diretta.

7° L'Umanità. Gli uomini, in genere, sono sempre e ovunque, senza saperlo, in uno stato di meditazione inconscia, quando essi sognano ad occhi aperti cose migliori, lottano per vantaggi materiali desiderati, aspirando a ciò che è al di là del loro possesso attuale e di ciò che hanno raggiunto al presente e, in molti casi, anche al di là della loro visione. Tutti questi desideri, aspirazioni, brame, visioni sono gli ingredienti della meditazione concentrata, sono i primi risultati che producono il successo nei tre mondi e conducono, infine, alla personalità integrata, pronta ad apprezzare gli aspetti superiori della meditazione quando la concentrazione sul successo ed i vantaggi materiali nel mondo più non allettano. Quello che essi sono, riusciti a creare con la concentrazione meditativa non li soddisfa più, la loro meditazione si sposta allora verso, la creazione di cose superiori, al mondo dei valori spirituali, di ciò che comprendiamo col nome inadeguato di cielo.

Sintetizzando, tutto è stato creato con la meditazione, col desiderio che si fonde nel pensiero transitorio, il quale, diventa poi pensiero chiaro ed, infine, pensiero astratto e trascendente. La Concentrazione prolungata su una forma, o su un'altra diventa un giorno meditazione su ciò che è fonte di ispirazione e di illuminazione. Come un uomo pensa nel suo cuore, tale egli è. L'effetto della meditazione umana in questo momento è quello di cambiare le condizioni, di invocare le potenze superiori spirituali, di operare con la concentrazione sia verticale che orizzontale, nel Regno di Dio e nel mondo degli uomini. Questa attività verticale e orizzontale contiene il segreto della meditazione Creativa.

### **La meditazione del cuore**

Consiste nel concentrare l'attenzione sul cuore e sulla regione situata fra il cuore e il plesso solare, poiché questa è la sede fisica del cuore spirituale. Là è il vero Tabernacolo della Divina Presenza, di cui il Corpo umano è il Tempio. Là dovrà essere concentrata la nostra attenzione vigilante, per ascoltare i suggerimenti del nostro Testimone spirituale e per alimentare il fuoco animatore. Il sentimento di questa Presenza è la forza che permette di superare gli ostacoli se esso è costantemente intensificato dalla meditazione. Questa meditazione deve cominciare con un intenso sforzo di identificazione del nostro cuore col cuore cosmico, che è la Fonte di Vita e di Luce, Centro e principio di ogni finalità. Occorre poi lasciarci penetrare pacificamente dalla potenza del nostro cuore sia fisico che spirituale e dargli il suo pieno effetto con la nostra certezza. Esso non agisce per autosuggestione o per immaginazione ma soltanto per una fusione, cioè mediante una comunione con una Realtà. Occorre infine lasciare cadere ogni sentimento di ansietà, di rancore o di pessimismo, che impedirebbe questa comunione. Questa condizione è essenziale perché due tendenze o ritmi opposti non possono confondersi. La tendenza del cuore è quella di cercare la pace, adoperando un ritmo che compensa lo squilibrio delle afflizioni. la causa di questa tendenza è il cuore spirituale di cui l'organo cuore e l'espressione psichica. Ogni disposizione contraria a questa tendenza è dunque un ostacolo alla manifestazione della Presenza, perché essa crea una discordanza in luogo di una comunione. Si potrà dunque comprendere come ogni abbandono di un sentimento di timore o aggressivo è una vittoria fruttuosa sull'avversario del cuore: fruttuosa, perché è una via di accesso verso la Luce. A favore di questa meditazione, le complicazioni

della vita quotidiana perdono la loro importanza, i problemi si semplificano, le difficoltà si appianano nella misura in cui il discernimento del Reale e delle rare cose necessarie si appalesa.

## **La meditazione in un gruppo esoterico**

Una gigantesca meditazione di gruppo è in corso in molte fasi diverse sul nostro pianeta. Tutte le unità meditanti e i gruppi riflessivi sono collegati fra di loro dall'unità del motivo spirituale, esse cercano di portare il lavoro di meditazione in uno stato di quiete universale positiva, in modo che la formulazione del desiderio spirituale possa esser portata avanti con successo e la ricezione dell'energia spirituale possa essere una ricezione unita.

Nella Gerarchia c'è un ampio ritmo meditativo, simile all'azione del cuore umano col suo battito; è tanto ricevente che distributivo, invocativo ed evocativo. Man mano che il discepolo si abitua a questo ritmo, impara ad inserire la sua meditazione individuale nel ritmo stabilito per la Gerarchia che ha una potenza enorme da penetrare di là dell'anello invalicabile gerarchico. La meditazione riflessiva gerarchica si basa sull'ispirazione (in senso occulto) di Shamballa. Nel momento in cui il discepolo può partecipare a questa costante meditazione o riflessione incessante senza interferire col suo servizio e con le altre linee di pensiero, egli diventa "un discepolo che non uscirà più".

La meditazione ashramica si basa sull'evocazione della risposta umana ai valori spirituali superiori; si occupa di creare le condizioni in cui questi valori nuovi possono fiorire secondo il Piano divino; è concentrata sull'aspetto immediato del Sentiero che l'umanità ha bisogno di calcare; il suo scopo è di volgere in attività creatrice i desideri, le aspirazioni, le riflessioni e la meditazione concentrata degli uomini, qualunque sia il loro punto d'evoluzione, affinché possa istituirsi un invincibile movimento coerente potente, che deve aver per effetto la creazione di una nuova terra.

Questo è un modo d'esprimere il significato della venuta in terra del regno di Dio e la creazione di un ordine e di un modo di vivere nuovi. Il termine "atteggiamento soggettivo" è, in ultima analisi, una definizione della meditazione. Il fine d'ogni meditazione riguarda:

1. L'atteggiamento della personalità verso l'anima - l'autocontrollo.
2. L'atteggiamento dell'uomo integrato verso l'umanità - il servizio.
3. L'atteggiamento del discepolo verso la Gerarchia - la sensibilità intuitiva.
4. L'atteggiamento del lavoratore gerarchico verso il Piano - la selezione delle attività.

Per una maggiore comprensione circa la collaborazione che si dà al lavoro programmato dalla Gerarchia per mezzo della meditazione, giova ricordare che cosa è un Gruppo Esoterico: un centro d'amore e di luce nel mondo, un mediatore e un centro di trasmissione dell'energia fra la Gerarchia e l'umanità, un partecipante alla coscienza della Gerarchia e ai bisogni dell'umanità, un mezzo per dare sostanza e indirizzo alle idee inerenti al Piano, una parte integrante della Sintesi capace di servire, per creare l'unità nei popoli e tra essi, un filo dell'antahkarana planetario che collega il centro della testa con quello del cuore di Sanat Kumara, una parte integrante dell'allineamento planetario che collega Shamballa, la Gerarchia e l'umanità in un unico canale di comunicazione dell'energia. un avamposto della coscienza gerarchica e un punto d'ingresso nella coscienza dell'umanità. Quando il Gruppo esoterico è ben sintonizzato con la nota della Anima Unica dell'Umanità e col principio buddhico della Triade Spirituale, che è il piano sul quale funziona la Gerarchia, allora è un collaboratore responsabile del Proposito divino che usa la volontà spirituale per scopi strettamente redimenti. In tal caso la meditazione opera un libero flusso di energie selezionate e fuse verso un ancoraggio specifico, per uno scopo specifico: soddisfare un servizio planetario. In questo periodo di transizione verso un ordine mondiale nuovo, la meditazione può sostenere ed aumentare il processo evolutivo naturale con l'incanalare l'energia verso le condizioni occorrenti di amore, unità, fratellanza e collaborazione.

## **La parola sacra**

Tutta la meditazione cosmica è l'effetto della parola, del Verbo divino, creativo. Nel Vangelo di S. Giovanni è detto: "In principio era la Parola e la Parola era con Dio.. Essa in principio era con Dio, ogni cosa è fatta per mezzo di essa e nessuna delle cose fatte è stata fatta senza di essa. In essa era la Vita e la Vita era la Luce degli uomini" (1, 1-234) Analogamente nelle scritture indiane, Vishnù, il 2° Aspetto, la seconda Persona della Trinità, il Figlio, il Costruttore, è chiamato la Voce, il Grande Cantore che col suo canto ha costruito il mondo (Fuoco Cosmico). Nella Luce sul Sentiero leggiamo: "Come l'individuo ha voce, così ha voce ciò in cui l'individuo esiste. La Vita stessa ha facoltà della parola e mai tace. E la Sua Voce non è, come nella tua sordità puoi supporre, un grido, è un canto. Anche l'uomo, in quanto anima, essere spirituale, può costruire per produrre manifestazioni nei modi invisibili usando Mantra o parole di potere per agire su energie naturali e a esseri invisibili, i Deva.

L'uso intelligente di certi suoni e di alcune parole permette di agire sugli esseri viventi. Una di queste parole è AUM, la parola di Gloria; essa indica il Verbo fatto di carne e la manifestazione del, 2° Aspetto della Divinità nel mondo della materia. Leggiamo in Iniziazione Umana e Solare di A. Bailey: "Il suono AUM è il tentativo dell'uomo di riprodurre su scala piccolissima il suono mediante il quale venne attuata la creazione. Ciascuna delle tre lettere che lo compongono corrisponde ad uno dei tre Logoi:

A - Padre, 1° Aspetto, Spirito

U - Figlio, 2° Aspetto, Anima

M - Spirito Santo, 3° Aspetto, Sostanza.

La Parola Sacra non dobbiamo usarla quando siamo immersi nella coscienza personale ma, per quanto possibile, come anime, per fini impersonali, benefici, costruttivi con aspirazione e movimenti elevati, nei momenti in cui riusciamo ad elevarci al di sopra della Vita personale". Al livello mentale la parola sacra produce l'acquietamento del mentale inferiore e la vivificazione del centro della testa, un collegamento con l'Anima in qualche misura. In "Lettere sulla Meditazione Occulta" di A. Bailey è scritto: "E' bene concentrarsi su uno dei centri più elevati, di regola nel centro della testa, e nel farlo, l'aspirante realizzi decisamente che egli è un figlio di Dio che ritorna al padre, che egli è Dio medesimo, che cerca di trovare la propria Divina Coscienza, che egli è un creatore che cerca di creare, che egli è l'aspetto inferiore della divinità che cerca l'Allineamento con quello superiore".

Al livello emotivo produce la stabilizzazione del corpo emotivo e il contatto e la vivificazione del centro del cuore, e quindi l'afflusso di sentimenti dei livelli atomici del piano emotivo al piano intuitivo.

Al livello fisico la Parola Sacra stimola un divino afflusso e crea una aura di protezione, respingendo elementi disarmonici. Viene raccomandato di usarla solo quando si è calmi, armonici, in uno stato il più possibile impersonale. Vi è l'aspetto più profondo: l'uso silenzioso. Questo richiede una forte concentrazione, immaginando l'Anima nel proprio piano che pronuncia la parola e di udire un suono che venga dal profondo di noi, il suono dell'Anima, la Voce del Silenzio, il Suono senza suono. Al riguardo, nella Luce sul Sentiero è detto: "Nel silenzio profondo accadrà l'evento misterioso, rivelatore che la via è stata trovata. Chiamalo col nome che vuoi: è una voce che parla dove non è voce alcuna; è un messaggio che arriva, un messaggero senza forma né sostanza; oppure è il fiore dell'Anima che si è aperto. Non può essere descritto da metafora alcuna, ma può essere cercato aspettato e desiderato anche fra l'infuriare della tempesta. Il silenzio può durare un minuto e può durare mille anni; ma finirà. Quando intoniamo la Parola Sacra durante la meditazione immaginiamo che l'Anima, l'Ego, infonda nella personalità luce, energia, forza e potere.

## **Il retto uso della grande invocazione**

Le Parole di Potere, gli antichi mantra (come il Pater noster) e la Grande Invocazione sono efficaci

soltanto se usati sul piano mentale e con il potere di una mente dominata, concentrata sul loro intento e significato, dietro allo sforzo parlato. Allora divengono potenti. Quando sono pronunciati con la potenza dell'anima, così come con l'attenzione diretta della mente, diventano automaticamente efficaci dinamicamente. La Parola Sacra O.M. è potente e dinamicamente efficace quando è usata rettamente, allora produce dei cambiamenti, distrugge quello che deve essere eliminato o finito, e, con l'attrazione e il successivo consolidamento, inserirà nel tessuto della vita del gruppo quello che è desiderio, producendo incidentalmente i cambiamenti necessari e la ricostruzione sapiente della vita individuale. Se quanto sopra è vero per l'O.M. e per i suoi effetti sul gruppo è infinitamente più vero per la Grande Invocazione. Le Parole di Potere (e questo è vero anche per l'O.M.) originano sempre dal secondo Raggio, il raggio della manifestazione della coscienza. Perciò sono destinate ad essere usate dall'anima, perché l'anima può realmente impiegare queste parole e questi suoni onde produrre i risultati voluti, che sono sempre in linea con il Piano divino. La Grande Invocazione, usata rettamente, potrebbe riorientare la coscienza- dell'umanità, stabilizzare gli uomini nell'essere spirituale, spezzare o ricostruire la forma-pensiero planetaria che gli uomini hanno creato in passato e che ha prodotto (e produce ancora) degli effetti così disastrosi. Potrebbe aprire la porta, dell'Era Nuova, introducendo così la civiltà nuova e migliore, l'attuale regno dell'orrore terminerebbe e la razza degli uomini si potrebbe disporre a una vita di buona volontà, di gruppo, d'innocuità individuale e di retti rapporti umani.

## **La purificazione**

Quando volgiamo lo sguardo interiore verso la Luce e cominciamo a percorrere il sentiero che porta alla liberazione, noi applichiamo, in qualche misura più o meno la scienza dei Purificazione. Perciò mentre lo sguardo d'insieme che segue conterrà idee familiari, potrà servire a far ricordare i vari compiti che esso comporta, ed essere un incentivo ad usare i mezzi esistenti che rendono capaci di cooperare alla realizzazione del grande Piano di Dio. La Purificazione può e deve essere applicata a tutti i livelli della manifestazione divina.

### **1 . Al livello fisico**

Il primo passo è la purificazione dei corpi fisico ed eterico. I mezzi sono ben noti: uso dell'acqua, aria pura; esporsi al sole; dieta semplice e sana adatta alla propria costituzione è soltanto preliminare e rende l'attuazione dei successivi compiti di purificazione più facile e sicura. Però se le viene accordata una importanza eccessiva può ostacolare le altre e più importanti pratiche.

### **2. Purificazione emotiva**

In un certo senso è a questo livello che un'ampia applicazione della purificazione da parte dell'umanità è necessaria con urgenza. Si può dire che le sofferenze, le malattie, i problemi che assillano l'umanità hanno la loro origine principalmente nei desideri egoistici nella ricerca di appagamento personale. Ciò è stato chiaramente indicato dal Buddha nelle quattro Nobili Verità, che Egli formulò per indicare le cause della sofferenza e per mostrare la via della liberazione.

Tutti gli uomini sono mossi - potremmo dire posseduti - da un desiderio di qualche specie, anzi da desideri di molti generi da quelli relativi ai piaceri sensuali fino alle aspirazioni più idealistiche. Il desiderio è la radice comune di tre cause di attaccamento e di schiavitù: l'allettamento della materia, i molti tipi di annebbiamento emotivo e le illusioni mentali. Tutti culminano o si combinano, nel creare l'attaccamento fondamentale alla propria personalità, alla identificazione con essa che viene scambiata per il proprio vero sé.

### **3. Purificazione dell'immagine**

Il Potere dell'immaginazione nel condizionare tanto la vita interiore, quanto il comportamento esterno dell'uomo è sempre stato riconosciuto, sia in Oriente che in Occidente. L'immaginazione agisce quale forte stimolante dell'attività mentale e all'insorgere delle emozioni e sentimenti. I metodi e le tecniche per attuare la purificazione sono numerosi. Alcuni sono di applicazione generale, altri sono specifici verso particolari tipi di impurità. Ecco un breve commento di alcuni di essi come introduzione allo schema della meditazione che segue. L'eliminazione delle illusioni richiede una chiara comprensione della duplice natura della mente: dualità analitica e sintetica.

### **Mente analitica**

Data la sua attività propria e ancor più stimolata dalle impressioni, dagli impulsi, dai desideri e dalle emozioni, produce una costante e spesso febbrile ridda di pensieri e concezioni errate, spesso di carattere egocentrico.

### **Mente superiore sintetica**

Questa dà una visione chiara e giusta di ciò verso cui è diretta. Oltre a tale capacità di percezione diretta, essa ha la funzione di riconoscere ed interpretare rettamente le induzioni quando sembrano nel campo della coscienza. Questo è il vero significato e compito della discriminazione. Ma affinché possa compiere tale funzione, il campo della coscienza deve essere "purificato", cioè svuotato dai "contenuti" che normalmente lo occupano impedendo il libero uso della mente superiore e dell'intuizione. Da ciò la necessità preliminare della meditazione riflessiva che consente soltanto le attività mentali che servono al proposito deliberato alla conoscenza. Dopo ciò occorrono il conseguimento del "silenzio mentale" il quale elimina tutti gli ostacoli del canale che collega la mente con le funzioni conoscitive superiori dell'intuizione e della illuminazione. Su più vasta scala, questo significa eliminazione di tutte le impurità del canale che unisce il sé personale col Sé superiore, transpersonale, o Anima. Significa in realtà la purificazione dell'intera personalità e una cosciente disidentificazione da essa per mezzo della coltivazione di una "divina indifferenza" alle sue pretese e quindi alla identificazione col Sé, o Anima. Il raggiungere una certa misura di purificazione individuale consente di cooperare alla grande opera di purificazione di gruppo planetaria. Questo pure deve essere compiuto a tutti i livelli. L'attenzione rivolta ora alla ecologia dimostra il crescente riconoscimento dell'importanza di questo compito; ma essa è ancora allo stato iniziale e molto più deve essere fatto affinché le devastazioni della natura perpetrate dagli uomini possano essere riparate.

Un'ulteriore opera implica ciò che può essere chiamato la redenzione della materia, il suo affinamento e la sua trasmutazione. Ciò significa redenzione da parte dell'umanità degli innumerevoli esseri che costituiscono i tre regni inferiori: "animale, vegetale, minerale".

Al livello emotivo la purificazione richiede la dispersione dei miasmi e dei veleni che oggi formano il principale contenuto di quel piano. Ciò può essere compiuto in primo luogo con la eliminazione degli "annebbiamenti" di gruppo. La purificazione del mondo mentale esige il dissolvimento e la distruzione dei vecchi concetti e dogmi, dalle false o unilaterali e fanatiche ideologie che le menti degli uomini hanno fabbricato nel passato e stanno tuttora attivamente creando (dissolvimento delle illusioni).

Schema di meditazione sulla purificazione

1°. Preparazione: Rilasciamento fisico; calma emotiva; silenzio mentale.

2°. Consacrazione: "Accordarti, o Signore, di essere così puro da abbracciare il mondo senza desiderare di trattenerlo".

3°. Elevazione: "Sulle ali dell'Aspirazione, proietto in alto il centro della conoscenza personale verso l'Anima, o Sé".

4°. Affermazione: Asserzione della propria identità essenziale col Sé, il quale è più puro della neve.

5°. Proclamazione: Proclamazione da parte della personalità pervasa dall'Anima della propria "volontà di purezza".

6°. Meditazione sui mezzi di purificazione:

1. Purificazione con l'acqua; Visualizzare una cascata di acqua che scende dall'alto e porta via ogni

specie di impurità e di ostacoli (melma, pietre ecc.). Pensare ad una forte corrente di Vita e di Luce che scende dal regno dell'Anima: e deterge l'intera personalità da tutte le impurità (mente immaginazione, emozioni, corpi fisico ed eterico).

2. Purificazione del fuoco: Riflettere sul fuoco quale distruttore delle impurità e degli ostacoli.

3. Visualizzare: a. Un grande fuoco che brucia un cumulo di rifiuti; b. Un "terreno ardente" sul quale gli arbusti vengono consumati.

4. Immaginare: Un torrente di fuoco che scende dall'Anima che purifica tutti i veicoli della

Personalità.7°. Invocazione finale: Dire la Grande Invocazione con brevi pause fra strofa e strofa realizzando gli effetti purificatori della Luce, dell'Amore, del Potere.

## **Esercizio di disidentificazione di sé**

Il 1° stadio consiste nell'affermare con convinzione e diventare consapevoli del fatto: "Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo". Il corpo è qualcosa di materiale ed in continuo cambiamento. Noi ci identifichiamo erroneamente di continuo col nostro corpo ed attribuiamo all'Io le nostre sensazioni fisiche. Diciamo "io sono stanco"; ma questa è una eresia psicologica, poiché l'Io non può essere stanco; il corpo è stanco, e trasmette all'Io una sensazione di affaticamento, ciò che è molto differente. Questa identificazione ha grande importanza pratica, poiché ci rendiamo schiavi del corpo.

Il 2° stadio consiste nel rendersi conto che "Io ho una vita emotiva ma non sono le mie emozioni o i miei sentimenti". Quando uno dice: "Io sono irritato", "Io sono contento" o "Io sono insoddisfatto" fa anche in tal caso una falsa identificazione dell'Io con questi stati psicologici, che sono mutevoli e spesso contraddittori. Dire "io sono irritato" è commettere un errore di "grammatica psicologica". La espressione giusta è invece "Vi è in me uno stato di irritazione.

Il 3° stadio consiste nel rendersi conto: "Io ho un intelletto ma io non sono quell'intelletto".

Ordinariamente noi ci identifichiamo con i nostri pensieri, ma quando li analizziamo, quando ci osserviamo mentre pensiamo, ci accorgiamo che l'intelletto funziona come uno strumento. Noi possiamo esaminare il modo- di lavorare più o meno logico della mente, osservarlo "dall'alto", per così dire. Questo indica che noi non siamo i nostri pensieri. Essi pure sono mutevoli: un giorno pensiamo una cosa, il giorno dopo possiamo pensare l'opposto. Una prova evidente che non siamo i nostri pensieri si ha quando cerchiamo di dominarli e dirigerli. Quando vogliamo pensare su qualcosa di astratto, o di noioso, il nostro "strumento mentale" spesso rifiuta di obbedirci, ogni studente che debba imparare qualcosa di seccante ha questa esperienza. Se la mente è ribelle e indisciplinata ciò significa che l'Io non è la mente. Questi fatti dimostrano che il corpo, i sentimenti e la mente sono strumenti di esperienza, di percezione e di azione, strumenti mutevoli ed impermanenti, ma che possono venir dominati, disciplinati e deliberatamente usati dall'Io. L'Io è qualcosa di essenzialmente diverso, L'Io è semplice, immutabile, consapevole di sé. L'esperienza dell'Io può essere formulata nel modo seguente: "Io sono Io, un Centro di pura coscienza". Affermare questo con convinzione non significa che già si sia raggiunta l'esperienza dell'Io, ma è la vita che Vi conduce, è il mezzo per avviare a dominare le nostre attività psichiche. Si dovrebbe cominciare la giornata "rientrando in se stessi". Generalmente viviamo "al di fuori" del nostro vero essere. Noi siamo ovunque fuorché nell'Io. Veniamo costantemente attratti, distratti da sensazioni, impressioni, preoccupazioni, ricordi del passato, progetti per il futuro. Siamo "dis-centrati", ignari o obliosi di quello che siamo in realtà.

**1. Preparazione:** Mettersi a sedere in posizione comoda, abolendo ogni tensione muscolare e nervosa, ma con la colonna vertebrale diritta e la testa lievemente abbassata. Chiudere gli occhi. Fare alcune respirazioni profonde, lente, regolari.

**2. Affermare lentamente, con attenzione e convinzione:** "Io ho un corpo ma non sono il mio corpo". Il mio corpo può trovarsi in differenti condizioni, di salute o di malattia, può essere riposato o stanco;

ma questo non ha niente a che fare con Me, il mio vero Io. Il mio corpo è il mio prezioso strumento di esperienza e di azione nel mondo esterno, ma è soltanto uno strumento. Lo tratto bene, cerco di tenerlo in buona salute, ma non è me stesso. Io ho un corpo, ma Io non sono il mio corpo.

"Io ho emozioni, ma non sono le mie emozioni". Queste emozioni sono svariate, mutevoli, spesso contrastanti, mentre io rimango sempre Io, me stesso, nell'avvicinarsi della speranza e della disperazione, della gioia e del dolore, dell'irritazione e della calma. Io posso osservare comprendere e giudicare le mie emozioni, e sempre più dominarle, dirigerle, utilizzarle: perciò è evidente che esse non sono me stesso. Io ho emozioni, ma io non sono le mie emozioni. "Io ho desideri ma non sono i miei desideri", suscitati da impulsi fisici o psichici o da influssi esterni. Anche i desideri sono mutevoli e contrastanti, in un avvicinarsi di attrazioni e repulsioni. Vi sono in me desideri, ma essi non sono me. "Io ho un intelletto, ma io non sono il mio intelletto". Esso è più o meno sviluppato e attivo; è indisciplinato ma può esser dominato e diretto; è un organo di conoscenza, sia del mondo esterno sia del mondo interno, ma non è me stesso. Io ho un intelletto ma non sono il mio intelletto. Sono convinto ed affermo che: "Io sono un Centro di pure consapevolezza. Io sono un Centro di Volontà, capace di dominare, dirigere, usare tutte le mie attività psichiche ed il mio corpo. IO SONO".

## **Il potere trasmutante della preghiera**

Uno dei problemi dell'umanità è quello di trasmutare in aspirazioni, verso mete superiori, le potenti e torbide correnti dei desideri umani, volti all'acquisizione del potere e dei possessi materiali. Fra i mezzi per attuare questa trasmutazione e una nuova delle energie emotive vi è la preghiera di aspirazione. Escludendo la preghiera supplicativa e la richiesta di beni o di potere materiale a scopi egoistici, tutte le altre forme di preghiera hanno carattere di aspirazione, e si dirigono verso l'alto. Questo è anche vero per la preghiera che invoca forza ' luce, protezione e guida per noi stessi, poiché dirige l'attenzione ed il sentimento verso il sé spirituale o verso i Poteri superiori, e lo è ancora di più per la preghiera mirante al bene altrui e per la più alta forma di preghiera: "Sia fatto il volere di Dio". Qui troviamo uno dei paradossi della vita spirituale, mentre, quando preghiamo, noi desideriamo che qualcosa possa essere accordato, possa "discendere" a noi stessi o ad altri, la proiezione della nostra richiesta ed aspirazione verso l'alto, ha l'effetto di elevare in qualche misura il nostro centro di coscienza a livelli più sottili del mondo interiore ed è perciò un processo di elevazione. Per il processo di trasmutazione e sublimazione delle energie psicologiche, possiamo indicare tre modi per attuarlo: sostituzione e purificazione dei moventi; elevazione del livello al quale si agisce; cambiamento di metodi di agire.

In una certa misura la trasformazione psicologica e la sublimazione spirituale avvengono spontaneamente ed inconsciamente, poiché sono procedimenti propri della evoluzione dell'uomo. Ma esse sono grandemente aidutate nell'accelerazione da un'azione interiore cosciente. Vari sono i modi di farlo, ma uno dei- metodi relativamente facile ed efficace, poiché attua un mutamento tanto del movente quanto del livello di attività, è la preghiera di aspirazione. Come ha detto un istruttore spirituale. la preghiera è "Un gioioso processo che santifica il desiderio". Il primo "obbiettivo" a cui dovrebbe venire diretta la preghiera di aspirazione è il Sé spirituale o Anima. Questo può sorprendere e dare la impressione che in tal modo si rivolga la preghiera a se stesso, ma dobbiamo riconoscere che normalmente la personalità umana, l'Io cosciente, è ben lungi dall'essere unito ed identificato col Sé spirituale, con l'Anima. Spesso l'io personale ignora e persino nega l'esistenza dell'Io o Sé spirituale , non ne tiene conto e respinge le intuizioni, i cenni, le spinte che da esso pervengono, cerca di evadere dalle responsabilità che essi comportano. Nostra prima mira dovrebbe essere di eliminare questo senso di dualismo e di contrasto poiché fino a quando non sia raggiunto un certo grado di unità in noi stessi, la nostra azione interna non può essere efficace, né può la vita esterna essere realmente benefica e costruttiva. Perciò la preghiera rivolta al Sé spirituale per invocare luce, ispirazione. e guida dovrebbe



integrare la manifestazione ricettiva fatta con la mente, la preghiera di questo tipo corrisponde a quella che molti cristiani rivolgono al "Cristo interno".

In tipi più elevati di preghiera, la coscienza personale e il Sé spirituale si rivolgono uniti ad un potere superiore, e tale preghiera, essendo l'espressione della volontà di bene, è priva di richieste e di desideri personali.

Per imparare la pratica della preghiera non occorre basarsi su alcuna teologia, né aderire ad alcuna determinata ideologia metafisica, basta ammettere che esiste una Realtà Universale attorno e sopra a noi ' che trascende le nostre concezioni razionali. Mentre non ci è possibile conoscere la natura essenziale di questa Realtà, possiamo però riconoscere, anche con la nostra mente razionale, alcune delle Sue manifestazioni, e più viene rivelato quando siamo capaci di metterci in rapporto intuitivo con Essa.

La manifestazione più evidente è l'intelligenza. Oggi gli scienziati d'avanguardia parlano di una Mente cosmica la quale dirige tutta la manifestazione e l'evoluzione materiale. Le mirabili leggi che determinano la struttura e regolano l'attività di ogni cosa, dall'atomo al sistema solare, sono manifestazione di una Causa, o Intelligenza, che non può essere negata. La bellezza esistente in tutti i regni della natura, dal più minuscolo cristallo all'immensità del cielo stellato, è pur essa manifestazione di una Mente o Realtà Superiore creativa. Nell'umanità troviamo il genio, l'amore altruistico ed altre qualità che non si possono spiegare se non quali riflessi nell'umanità di attributi ed aspetti di un Essere Superiore. Nel regno umano, inoltre, si può osservare una grande diversità fra i tipi primitivi ed i geni nel campo della scienza, dell'arte, del pensiero, ecc. Questo indica uno sviluppo evolutivo verso livelli superiori di intelligenza e di vita e ci induce ad ammettere l'esistenza di Esseri e Regni superiori che trascendono la nostra comprensione. Che essi non rientrino nella nostra visione, non è una ragione per negarli; la scienza ci ha condotti a riconoscere sempre più quanto sia limitato il campo della nostra visione e della nostra conoscenza, e quante energie, o stati della materia a noi invisibili, esistano nell'universo.

Se tali Realtà ed energie esistono, non possono essere completamente separate e debbono esistere dei mezzi per stabilire rapporti e contatti con esse. Molti ne hanno avuto conferma mediante la loro esperienza diretta. Le illimitate possibilità dei nostri rapporti con aspetti superiori dell'essere e la spinta verso una maggiore conoscenza della vera natura della nostra esistenza, costituiscono potenti incentivi verso l'esplorazione dei mondi interni e verso la ricerca delle nuove esperienze che si possono fare in questa avventura spirituale.

### **Tipi di preghiera**

Vi sono varie vie di avvicinamento al grande Ignoto. Una di queste è la preghiera. Ma teniamo ben presente che esistono distinti tipi di preghiera molto diversi fra loro. La comune concezione della preghiera come petizione, o supplica, per ottenere aiuto personale, diretta ad un Essere superiore, generalmente concepito in modo antropomorfo, non è che il tipo più elementare di preghiera, ed è comprensibile che esso appaia quale una espressione di egoismo, di dipendenza e di crudeltà che non attrae la mentalità moderna.

Vi sono però forme superiori di preghiera in cui si cerca la comunione con Esseri o energie che esprimono i più alti valori che possiamo concepire, quali l'intelligenza, la bellezza, l'amore, la bontà, ecc. allo scopo di intonarci con le loro qualità ed aprirci al loro influsso. Tale comunione può inoltre essere cercata al fine di incanalare quelle superiori energie per il bene altrui; in termini religiosi questa è preghiera di intercessione. Vi è infine un tipo di preghiera che non chiede niente, ma mira alla comunione ed all'unificazione con le Realtà superiori o col Supremo.

E' l'uso dell'energia delle emozioni, l'uso dei sentimenti che caratterizzano la preghiera, distinguendola da altre forme di azione interna. Sentimenti diversi danno le "ali" alla preghiera.

Quando riusciamo a superare le limitazioni dovute all'egocentrismo ed al clamore dei nostri desideri

egoistici e delle nostre paure, diveniamo consapevoli dei benefici che ci provengono dagli altri regni della natura e dai nostri fratelli in umanità. L'apprezzamento di ciò e la bellezza e le meraviglie del mondo circostante, e dell'immensità dell'universo, induce in noi un sentimento di venerazione del più alto ordine che potremmo chiamare "gioiosa ammirazione" verso l'ignota Vita o Realtà, la quale ha creato l'universo e guida tutte le cose e tutti gli esseri, inclusi noi stessi, verso una misteriosa e stupenda meta. Tutti questi sentimenti sono naturali in noi e basta dar loro libera espressione affinché ci sia possibile cooperare con la Suprema Realtà e con tutto ciò che vive.

Questa consapevolezza di un più ampio rapporto non è conseguita soltanto da coloro che hanno tendenze religiose o mistiche. Molti artisti, scienziati, filantropi, molti uomini e donne non appartenenti ad alcuna fede religiosa l'hanno sentita e manifestata in vari modi. Un significativo esempio ci è dato dal filosofo Emanuele Kant: "Due cose mi colmano sempre di nuova e crescente venerazione, quanto più spesso e più a lungo vi rifletto: il cielo stellato sopra di me e la legge morale dentro di me. Io non ho bisogno di cercarli o di supporre che esistano.... li vedo dinanzi a me ed immediatamente li riferisco alla consapevolezza della mia esistenza. Il primo (lo spazio) ha inizio dal posto che io occupo nel mondo esterno poiché allarga il mio rapporto con esso fino ad una illimitata ampiezza con mondi e mondi, con, sistemi di sistemi; ed anche il mio rapporto con illuminate estensioni di tempo, con i loro movimenti periodici, il loro principio e la loro durata.

Il secondo ha inizio dal mio invisibile sé, dalla mia personalità, e rappresenta me stesso in un mondo che è realmente infinito, ma in cui soltanto l'intelletto può penetrare e col quale io mi conosco essere in un universale e necessario rapporto.

La prima immagine di un illimitato numero di mondi annulla la mia importanza quale creatura animale che deve restituire al pianeta (un semplice punto nell'universo) la sostanza di cui era formata dopo essere stata per un breve tempo (senza che essa sappia come) di energia vitale. La seconda visione accresce infinitamente il mio valore, quale un intelletto in cui la legge morale manifesta una vita indipendente dalla natura animale ed anche dall'intero mondo visibile, come può dedursi dal fatto che questa esistenza è determinata da fini non circoscritti dalle condizioni e limitazioni di questa vita, ma si estende all'infinito" (Critica della Ragione Pratica). Riassumendo, la preghiera costituisce la via del cuore verso la Realtà e gli Esseri Superiori. E' una via diretta che dovrebbe venire compresa ed utilizzata particolarmente da coloro per i quali la via mentale, cioè la concentrazione e la meditazione, è il metodo preferito. Ricordiamo che l'azione interna più efficace è la combinazione e la sintesi di tutti i diversi metodi, ma prima di saperla debbono essere riconosciuti ed sperimentati più o meno separatamente. Questo si applica tanto alla preghiera quanto alla concentrazione ed alla meditazione. Nella preghiera altri elementi psicologici quali il pensiero e la volontà possono intervenire associandosi al sentimento, e non dovremmo certamente tentare di escluderli purché resti il predominio alle attività del cuore, alla utilizzazione e consacrazione del sentimento al fine spirituale.

Perciò il pregare può essere utile in due modi: come attività specifica di un importante aspetto del nostro essere. e come preparazione necessaria per la inclusiva e sintetica azione interna che dovrebbe costituire lo slancio spirituale unitario di tutto il nostro essere. Le preghiere possiamo così classificarle:

- 1) Preghiere spontanee suscitate dall'ispirazione del momento.
- 2) Preghiere formulate personalmente, secondo necessità e propositi individuali.
- 3) Preghiere già esistenti, usate dalle diverse religioni e movimenti spirituali, o scritte da altri.

Ognuno può scegliere quella che preferisce; ma noi suggeriamo la Grande Invocazione che ha carattere universale.