

MEDITARE

- 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'lo ha acquistato il dominio sulla personalità, e deve avere quella determinata lunghezza d'onda e frequenza per mettere in risonanza i piani ove dovrebbe giungere.

La durata della meditazione iniziale 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, all'inizio, 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, poi, 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 si 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.....