

Pratica della Meditazione

(Tratto da: "Dall'intelletto all'intuizione" di A. Bailey)

Il processo meditativo si divide in cinque parti, ognuna delle quali sfocia nella seguente. Le studieremo ad una ad una, poiché padroneggiandole possiamo tracciare la costante ascesa dell'uomo spirituale cosciente dal regno del sentimento a quello della conoscenza e poi dell'illuminazione intuitiva. Questi stadi possono essere brevemente così elencati:

1. **Concentrazione.** L'atto di concentrare la mente, imparando a focalizzarla e quindi a farne uso.
2. **Meditazione riflessiva.** Il prolungato focalizzarsi dell'attenzione in qualsiasi direzione e il mantenere la mente ferma sul concetto voluto.
3. **Meditazione contemplativa.** Attività dell'Anima, distaccata dalla mente, la quale è mantenuta in stato di quiescenza.
4. **Illuminazione.** Il risultato dei tre processi precedenti, implicante la trasmissione nella coscienza cerebrale della conoscenza acquisita.
5. **Ispirazione.** Il risultato dell'illuminazione, quale si manifesta nella vita di servizio.

La pratica di questi cinque stadi conduce all'unione con l'Anima e alla conoscenza diretta della divinità. Per la maggioranza di coloro che iniziano a meditare, l'attenzione dovrebbe essere assorbita a lungo - in pratica escludendo gli altri stadi - dalla concentrazione, dall'acquisire il controllo dei processi mentali. Si deve presumere che l'aspirazione sia presente in una certa misura, altrimenti non vi sarebbe desiderio di meditare. Occorre far notare, tuttavia, che l'aspirazione non serve a nulla se non è sostenuta da volontà ferma, costanza e pazienza inesauribile.

Concentrazione

Ciò è strettamente conforme al metodo orientale, che mira per prima cosa a porre l'uomo al controllo del proprio apparato mentale, in modo da divenire colui che usa la propria mente a volontà e non (come tanto spesso accade) la sua vittima, governato da pensieri e idee sui quali non ha alcun dominio e che non può eliminare, per quanto fortemente desidera farlo. Il primo passo, dunque, è il controllo mentale. Cioè la capacità di far fare alla mente ciò che si vuole, di pensare ciò che si desidera, di formulare concetti e sequenze di pensieri a comando. Funzione della mente, nella maggior parte dei casi, è soprattutto quella di ricevere messaggi dal mondo esterno tramite i cinque sensi, e trasmetterli per mezzo del cervello.

Meditazione riflessiva

È una concentrazione prolungata che offre alla mente la possibilità di agire su qualsiasi oggetto che si trovi entro "l'anello invalicabile" del campo stabilito. La scelta di una parola, o di una frase come soggetto della meditazione, serve a stabilire i confini dell'anello invalicabile e se la meditazione è bene eseguita la mente non si distoglie mai dall'oggetto prescelto. Essa rimane focalizzata e continuamente attiva per tutto il periodo della meditazione. Inoltre, non le è permesso di fare ciò che vuole dell'oggetto o del *pensiero-seme*. Esso è stato scelto con uno scopo: o per gli effetti su colui che medita, o per l'effetto nel servizio su altre persone, o in relazione a qualche attività spirituale, o per favorire in un modo o nell'altro la ricerca di saggezza. Se il procedimento ha buon esito, evoca in colui che medita poca o nessuna reazione, sia di piacere che di mancanza di piacere.

Meditazione contemplativa

È un periodo di silenzio durante il quale interiormente trapela qualcosa, ed è forse la parte

più difficile da imparare. Nella meditazione contemplativa entra in azione un agente superiore. È l'Anima che contempla. La coscienza umana cessa la sua attività e l'uomo diviene ciò che è in realtà: un'Anima, un frammento di divinità, conscio della propria essenziale unità con Dio. Il Sé Superiore diventa attivo e il sé inferiore o personale è completamente silenzioso e quiescente, mentre la vera Entità spirituale entra nel proprio regno e registra i contatti che emanano da quel regno di fenomeni spirituali. Il mondo dell'Anima è visto come realtà; le cose trascendenti si rivelano come fatti naturali; l'unione con la Divinità viene compresa come un fatto naturale quanto l'unione tra la vita del corpo fisico e il corpo stesso. La coscienza dell'uomo non è dunque più focalizzata nella mente in attesa, ma ha traversato i confini del regno spirituale ed egli diviene letteralmente l'Anima, funzionante nel suo regno, in grado di percepire le "cose del Regno di Dio", di verificare direttamente la verità e consapevole in piena coscienza di veglia delle proprie caratteristiche, prerogative e leggi.

Illuminazione

Secondo ciò che riferiscono i pionieri del regno dell'Anima, l'illuminazione segue immediatamente lo stadio contemplativo e le si possono attribuire tre effetti: l'intelletto illuminato, la percezione intuitiva della Verità e la vita ispirata sul piano dell'esistenza fisica. Le Scritture orientali c'insegnano che è la mente a riflettere la Luce e la conoscenza dell'Anima onnisciente, e che il cervello ne viene illuminato a sua volta. Ciò è possibile solo quando l'azione reciproca fra i tre fattori, Anima, mente e cervello, è perfetta.

Ispirazione

L'illuminazione, quando è frequente e quando da ultimo, è ottenuta a volontà, finisce per ingenerare la vita ispirata. Allora l'attività si fa realmente creativa, poiché libera l'energia dell'Anima che assolve il Proposito dello Spirito. Il discepolo è inondato dalla visione del Piano e lo applica senza più filtri mentali, né tantomeno emotivi, al servizio dell'Umanità.

La pratica

È stata additata la Via che molti hanno seguito, ed è stato considerato il Sentiero dell'Illuminazione. Ora è necessario cercare di comprendere ciò che possiamo fare in pratica, altrimenti lo scopo dello studio della meditazione sarebbe mancato, ed aumenteremmo soltanto la nostra responsabilità, senza fare alcun progresso sulla Via.

Due domande richiamano subito la nostra attenzione.

Primo. Chiunque lo desideri può trarre profitto dalla tecnica di meditazione e farsene padrone?

Secondo. I Conoscitori orientali conseguirono l'Illuminazione ritirandosi dal mondo, nella solitudine e nel silenzio. Date le condizioni di vita della società occidentale, ciò è impossibile. Vi è speranza di riuscire ugualmente anche senza rifugiarsi nella solitudine, nelle foreste o nei ritiri monastici?

Occupiamoci di una domanda alla volta. Dobbiamo rispondere a tutte e due prima di proseguire a trattare della meditazione e del metodo più opportuno da adottare.

In risposta alla prima domanda, sulla idoneità di qualsiasi aspirante a questo difficile compito, si dovrebbe tener presente che l'impulso stesso che spinge ad agire in questo senso indica il richiamo dell'Anima verso il Sentiero della conoscenza. Nessuno si scoraggi se scopre in sé la mancanza di alcuni requisiti essenziali. La maggior parte di noi è più evoluta, più saggia e più dotata di quanto non pensi. Tutti possono cominciare subito

a concentrarsi, se lo vogliono. Possediamo ampie conoscenze, potere mentale e capacità che non sono mai state tratte dal regno del subconscio per usarne in modo oggettivo; chiunque abbia osservato l'effetto della Meditazione su un principiante, potrà confermarlo, spesso con smarrimento mentale del principiante stesso, che non sa cosa fare delle sue scoperte. I risultati del primo passo nella disciplina della Meditazione, cioè nella Concentrazione, sono a volte sorprendenti.

Molti "scoprono" sé stessi; trovano capacità nascoste ed una comprensione mai utilizzata; sviluppano una consapevolezza, anche del mondo fenomenico, che appare loro miracolosa; constatano improvvisamente la realtà della mente e la possibilità di servirsene, e la distinzione fra il conoscitore e lo strumento di conoscenza appare loro di una evidenza lampante. Al tempo stesso, però, sentono che viene a mancare qualche cosa. I sogni precedenti di beatitudine e di pace, che la preghiera e la meditazione mistica avevano elargito, scompaiono; temporaneamente essi sperimentano un senso d'aridità, di mancanza, di vuoto, che sono spesso molto penosi. Ciò è dovuto al fatto che il centro dell'attenzione si è allontanato dalle cose dei sensi, per quanto belle. Ciò che la mente conosce e può ricordare non è ancora percepito, e l'apparato senziente non s'impone alla coscienza nel modo abituale. È un periodo di transizione, che occorre sopportare fino a che il nuovo mondo non cominci ad imprimersi sull'aspirante. Questa è una delle ragioni per cui occorrono grande perseveranza e persistenza, specialmente negli stadi preliminari della meditazione.

Uno dei primi effetti della meditazione è di solito un aumento d'efficienza nella vita giornaliera, sia che questa si svolga in casa, in un ufficio o in un qualsiasi campo dell'attività umana. L'applicazione mentale alle ordinarie occupazioni è già di per sé stessa un esercizio di concentrazione dai risultati notevoli. Che con la concentrazione e la meditazione si raggiunga o no l'illuminazione finale, si sarà sempre acquisito molto, e notevolmente arricchita la vita; la produttività ed il potere saranno di gran lunga maggiori e la sfera d'influenza più vasta.

Anche da un punto di vista puramente terreno è dunque utile imparare a meditare. Chi potrebbe affermare che una maggiore efficienza nella vita e nel servizio non sia, sul sentiero del progresso spirituale, un passo altrettanto importante che le visioni del mistico? I risultati spirituali dell'applicazione della mente, dimostrati dal mondo occidentale, in ultima analisi, possono essere un contributo altrettanto determinante, per l'insieme delle aspirazioni spirituali, quanto quelli che si notano nel mondo delle organizzazioni religiose. Confucio ha insegnato, secoli fa, che gli utensili della civiltà sono di natura altamente spirituale, in quanto risultato di idee; e Hu Shih dice: "... quella civiltà che trae il massimo utile dall'ingegnosità e dall'intelligenza dell'uomo applicate alla ricerca del vero, per controllare la natura e trasformare la materia a beneficio dell'Umanità, per liberare lo spirito umano dall'ignoranza, dalla superstizione e dalla schiavitù delle forze della natura, e riformare le istituzioni sociali e politiche a vantaggio dei più, tale civiltà è altamente idealistica e spirituale".

Il nostro concetto di ciò che costituisce la spiritualità si è costantemente ampliato. Abbiamo visto molte migliaia di uomini che, mediante il desiderio, il sentimento e le reazioni della natura emotiva, sono giunti a trasmutare il desiderio in aspirazione, il sentimento in sensibilità per le cose dello spirito, e l'amore di sé stessi in amore di Dio. Così nasce il mistico.

Con l'uso della mente nel campo degli affari, nel lavoro professionale, nelle scienze e nelle arti, abbiamo visto accadere due fatti sorprendenti: l'organizzazione commerciale, fondata su interessi egoistici e concetti materiali, è giunta nondimeno ad una certa coscienza di

gruppo; per la prima volta i rapporti di gruppo e gli interessi della maggioranza sono stati argomento di serio esame. Questi sono risultati puramente spirituali, indici di un crescente risveglio dell'Anima, presagi dell'avvento della fratellanza di Anime. La scienza applicata in ogni settore si è ora evoluta al punto da penetrare nel regno delle energie (fisica quantica, ndr) e della metafisica pura. Lo studio della materia ci ha condotti nel regno del misticismo e del trascendentalismo. Scienza e Religione si danno la mano nel mondo dell'invisibile e dell'intangibile.

Sono passi nella direzione giusta. Quando, grazie alla tecnica occidentale nel mondo degli affari (grande scuola di concentrazione) le facoltà della razza siano state sviluppate, deve inevitabilmente avvenire, ed è spesso avvenuta, una trasmutazione analoga a quella che si verifica nell'ambito della natura del desiderio. La mente potrà allora riorientarsi verso valori più veri ed elevati e focalizzarsi in una direzione diversa da quella della vita materiale. Così nascerà il conoscitore.

Perciò, chiunque non sia soltanto un emotivo, abbia una buona educazione ed intenda lavorare con perseveranza, potrà di buon coraggio accingersi allo studio della meditazione. Potrà cominciare con l'organizzare la propria vita in modo da poter muovere i primi passi sul sentiero dell'illuminazione, e quest'organizzazione è già di per sé uno dei passi più difficili. È bene ricordare che ogni inizio è difficile, poiché si devono compensare abitudini e ritmi instaurati da molti anni. Ma una volta fatto questo, il lavoro diventa più facile. È molto più difficile imparare a leggere, che non studiare un testo difficile.

L'antica scienza della Meditazione, la "via regale all'Unione", come è stata chiamata, potrebbe altrettanto giustamente essere detta la scienza della coordinazione. Con il processo evolutivo abbiamo già imparato a coordinare la natura emozionale, senziente e del desiderio con il corpo fisico, al punto che ora sono stati di coscienza automatici e spesso irresistibili; il corpo fisico è ora un semplice automa, una creatura del desiderio, basso od elevato, buono o cattivo, secondo i casi. Molti oggi stanno coordinando la mente con gli altri due corpi e, mediante la grande diffusione dei sistemi educativi attuali, stiamo saldando in una unità coerente l'insieme degli elementi che compongono l'essere umano: le nature mentale, emotiva e fisica. Per mezzo della concentrazione e delle prime fasi della meditazione, tale coordinazione viene accelerata ed è seguita più tardi dalla fusione della triade umana con un altro fattore: l'Anima. Questa è sempre stata presente, così come la mente negli esseri umani (che non siano idioti), ma è quiescente fino al momento giusto e fino a che non sia stato compiuto quanto necessario. È, tutta una questione di coscienza.

Max Müller dice quanto segue:

"Dobbiamo ricordare che il principio fondamentale della filosofia Vedanta non era "Tu sei Lui", ma "Tu sei Quello" e non era "Tu sarai", "Tu sei". Questo "Tu sei" esprime qualcosa che è, che è stato e che sempre sarà, non qualcosa che si deve ancora conseguire o che avverrà, per esempio, dopo la morte... Per mezzo della vera conoscenza, l'Anima individuale non diventa Brahman, ma è Brahman non appena riconosce ciò che realmente è, ed è sempre stata".

San Paolo sottolinea la stessa verità dicendo: "Cristo in me, speranza di gloria". Per mezzo della mente educata e concentrata si conosce questa Realtà immanente, e il Tre nell'Uno e l'Uno nel Tre sono allora fatti dimostrati, nel naturale evolversi della vita di Dio nell'uomo.

È evidente, quindi, che la risposta alla nostra prima domanda è la seguente:

Primo. Noi accettiamo l'ipotesi che esista un'Anima e che questa possa essere conosciuta dall'uomo che educi e controlli la sua mente.

Secondo. Sulla base di tale ipotesi, cominciamo a coordinare i tre aspetti della natura inferiore e ad unificare mente, emozioni e corpo fisico in un Tutto organizzato ed unitario. Otteniamo questo praticando la concentrazione.

Terzo. Appena la concentrazione sfocia nella meditazione (che è una concentrazione prolungata), si comincia ad avvertire l'imposizione della volontà dell'Anima sulla mente. A poco a poco, Anima, mente e cervello entrano in rapporto sempre più stretto. Dapprima la mente domina il cervello e la natura emozionale. Poi l'Anima domina la mente. La prima cosa si raggiunge con la concentrazione. La seconda con la meditazione.

Da questa sequenza d'attività l'attento osservatore si renderà conto che si tratta di compiere un vero e proprio lavoro e che la prima qualità è la perseveranza.

Si può osservare che due cose contribuiscono alla coordinazione. In primo luogo lo sforzo di pervenire al dominio della mente, cercando di vivere una vita di concentrazione. La vita di consacrazione e di dedizione, che tanto distingue il mistico, viene sostituita dalla vita di concentrazione e di meditazione - che distingue il conoscitore. L'organizzazione della vita di pensiero, sempre e dovunque e, in secondo luogo, la pratica della concentrazione, esercitata con regolarità, ogni giorno, ad ora fissa se possibile, stabiliscono un'attitudine di concentrazione, e sono foriere di successo. La prima richiede tempo, ma può essere iniziata subito. Il secondo requisito, i periodi di concentrazione stabiliti, può anche essere iniziato, ma il buon esito dipende da due fattori: regolarità e persistenza. Il successo della prima dipende in gran parte dalla persistenza, ma anche dall'uso dell'immaginazione. Grazie ad essa assumiamo l'atteggiamento dell'Osservatore. Immaginiamo di essere Colui che pensa (non che sente), e con costanza guidiamo i nostri pensieri lungo le linee prescelte, imponendoci di pensare ciò che vogliamo e rifiutando l'accesso a quei pensieri che abbiamo deciso di escludere, non con l'inibizione, ma con il metodo dell'interesse dinamico rivolto a qualche altro argomento. Ci rifiutiamo di permettere che la nostra mente corra a suo piacimento per il mondo, o sia mossa dai sentimenti e dalle emozioni, o dalle correnti di pensiero che ci circondano.

Ci costringiamo a fare attenzione a tutto ciò che facciamo, sia che leggiamo un libro, sia che attendiamo alle nostre faccende di casa o d'ufficio, della vita sociale o della professione, sia che parliamo ad un amico, o svolgiamo qualsiasi altra attività del momento. Se l'occupazione è tale da poter essere eseguita istintivamente, senza richiedere l'uso attivo del pensiero, possiamo scegliere una linea di pensiero, o una catena di ragionamenti, e seguirla con intelligenza, mentre le mani o gli occhi eseguono il loro lavoro. La vera concentrazione nasce da una vita concentrata, retta dal pensiero, e per l'aspirante il primo passo è di cominciare ad organizzare la sua vita quotidiana, regolare le sue attività, e divenire focalizzato, concentrato in un solo punto, nel suo modo di condurre l'esistenza. Ciò è possibile a tutti coloro che sono disposti a compiere lo sforzo necessario, e possono proseguirlo con perseveranza. Questo è il requisito indispensabile e fondamentale. Se siamo capaci di organizzare e porre ordine nella nostra vita, dimostriamo il nostro valore e la forza del nostro desiderio. Si vedrà quindi che l'uomo che si concentra non trascura alcuno dei suoi doveri. Quelli verso la famiglia e gli amici, verso la professione ed il lavoro, saranno al contrario svolti in modo più perfetto ed efficiente, ed egli troverà anche tempo per gli altri doveri che gli saranno imposti dalla sua aspirazione spirituale, poiché comincia ad eliminare dalla sua vita le cose che non sono essenziali. Nessuno dei suoi obblighi sarà tralasciato, poiché la mente focalizzata gli permetterà di compiere più cose in un tempo più breve di prima, e di ottenere risultati migliori.

Chi è governato dalle emozioni spreca molto tempo ed energia e fa meno di chi sia focalizzato in senso mentale. Praticare la meditazione risulta molto più facile ad un uomo che sia abituato ai metodi del mondo degli affari, e sia giunto a svolgere mansioni direttive,

che non ad un operaio che non pensa o ad una donna che conduca una vita unicamente di società o di famiglia. Queste ultime devono imparare ad organizzare la loro vita quotidiana, e abbandonare le attività non essenziali. Sono persone sempre troppo occupate, alle quali riesce impossibile trovare ogni giorno venti minuti per meditare, o un'ora per studiare. Sono così indaffarate con le amenità della vita sociale, con i meccanismi del governo della casa, con una quantità di attività banali e di conversazioni insulse, che non riescono a rendersi conto che la pratica della concentrazione permetterebbe loro di fare tutto ciò che hanno fatto finora, e più ancora, e meglio. Al dirigente esperto, dalla vita attiva e piena, sembra più facile trovare il necessario tempo supplementare che l'Anima richiede. Ha sempre tempo per fare qualcosa in più. Ha imparato a concentrarsi e, spesso, a meditare; non gli occorre che cambiare il punto focale della sua attenzione.

La risposta alla seconda domanda, circa la necessità di ritirarsi in solitudine per evocare l'Anima, offre l'opportunità di fare alcune considerazioni interessanti. Dall'esame delle condizioni esistenti, sembrerebbe che l'aspirante occidentale moderno debba o rimandare la cultura della natura dell'Anima fino a quando potrà osservare l'antica regola del ritiro dal mondo, o formulare un nuovo metodo ed assumere una nuova posizione. Pochi di noi si trovano in una situazione tale da poter rinunciare alla famiglia ed alle responsabilità, e abbandonare il mondo degli uomini per meditare e cercare illuminazione sotto il proprio albero. Viviamo nel bel mezzo della folla, ed in condizioni caotiche che ci precludono completamente ogni visione di pace e di quiete ambientale. È, dunque un problema insormontabile? Non vi è modo di superare la difficoltà? Dobbiamo rinunciare ad ogni speranza d'illuminazione, dal momento che non possiamo (a causa delle circostanze, del clima, delle condizioni economiche) ritrarci dal mondo degli uomini per cercare quello dell'Anima?

La soluzione indubbiamente non sta nella rinuncia a quelle possibilità che uomini di razze e di secoli precedenti hanno testimoniato. Sta invece nella giusta comprensione del nostro problema e del privilegio che abbiamo di dimostrare un aspetto nuovo dell'antica verità. Come occidentali, apparteniamo ad una razza giovane.

Nell'antichissimo Oriente i rari avventurosi pionieri cercarono l'isolamento, accertarono per noi le opportunità, e custodirono per noi le regole. Tennero al sicuro la tecnica fino al tempo in cui gli uomini fossero pronti ad avanzare numerosi, e non solo ad uno ad uno. Quel tempo è venuto. Nella tensione e nell'irrequietezza della vita moderna, nella giungla delle nostre grandi città, nel frastuono e nella furia delle vicende della vita quotidiana, uomini e donne in ogni luogo possono trovare il centro di pace entro sé stessi, e lo trovano, e possono penetrare in quello stato di concentrazione positiva e silente che permette loro di raggiungere la stessa meta, acquisire la stessa conoscenza, e immergersi nella stessa Luce di cui le grandi Figure del genere umano hanno reso e rendono testimonianza.

Il luogo d'isolamento ove ritirarsi, l'uomo lo trova in sé stesso; il luogo di silenzio ove si entra in contatto con la vita dell'Anima è quel punto entro la testa (Cavità, ndr) in cui si incontrano Anima e corpo, quella regione cui abbiamo accennato ove la luce dell'Anima e la vita del corpo si fondono e si uniscono. L'uomo che si esercita sufficientemente alla concentrazione, in qualsiasi momento ed in qualsiasi luogo si trovi, può ritirare il proprio pensiero in un centro che è in lui, ed in quel centro entro la testa procede la grande opera di unificazione. Ciò richiede un'attenzione più dinamica ed una meditazione più potente, ma negli ultimi tremila anni l'Umanità ha progredito ed ha sviluppato potere e forza mentali, ed ora può fare ciò che non era possibile ai veggenti dei tempi antichi.

A questo punto nasce una terza domanda: in realtà cosa succede all'aspirante, in senso psicologico e fisiologico, durante la meditazione?

Avvengono molte cose. In senso psicologico la mente viene controllata e passa sotto il dominio dell'Anima; nello stesso tempo non vengono escluse le facoltà mentali comuni. Esse possono essere usate più facilmente, e la mente è più acuta che mai. È possibile pensare con chiarezza. L'aspirante scopre che, oltre a poter registrare le impressioni provenienti dal mondo fenomenico, è in grado di cogliere anche quelle provenienti dal mondo dello spirito. È mentale in due sensi, e la mente diviene un agente di coesione e d'unione. La natura emotiva è a sua volta governata dalla mente, viene acquietata e placata, e quindi non è più d'ostacolo al flusso di conoscenza spirituale al cervello. Quando questi due effetti si sono verificati, si determinano alcuni mutamenti nel meccanismo del pensiero e della consapevolezza nella testa dell'uomo. Così ci dicono i conoscitori orientali, e l'evidenza sembra confermarlo. Pensatori d'avanguardia occidentali, come già abbiamo notato, designano la regione superiore del cervello quale sede dell'intuizione e delle facoltà mentali superiori, e la sua parte inferiore quale sede delle facoltà mentali inferiori e delle reazioni emotive più elevate. Ciò concorda con l'insegnamento orientale secondo cui l'Anima, con la conoscenza superiore e la facoltà di percezione intuitiva, ha la propria dimora in un centro di forza che si trova nella regione della ghiandola pineale, mentre la personalità ha la propria sede in un centro di forza nella zona del corpo pituitario.

Le ipotesi sulle quali poggeranno le nuove scuole educative (se le teorie qui proposte hanno qualche fondamento di realtà) possono essere così espresse:

Primo. Il centro d'energia tramite cui l'Anima agisce è nel cervello superiore. Durante la meditazione, se questa è efficace, l'energia dell'Anima fluisce nel cervello e produce precisi effetti sul sistema nervoso. Se invece la mente non è dominata, e la natura emotiva ha il predominio (come nel caso del mistico puro), l'effetto viene registrato soprattutto nell'apparato senziente, il corpo emotivo. Quando la mente predomina, l'apparato pensante del cervello superiore è spinto ad un'attività organizzata. Scoprendo nuovi campi di conoscenza, l'uomo acquisisce una nuova capacità di pensare in modo chiaro, conscio e potente.

Secondo. La regione del corpo pituitario è la sede delle facoltà inferiori, quando siano coordinate, com'è il caso dell'essere umano più evoluto. Lì esse sono coordinate e sintetizzate e, secondo quanto affermato da certe scuole di psicologia ed endocrinologia degne di stima, si trovano le emozioni e gli aspetti più concreti della mente (derivanti dalle abitudini del genere umano e da istinti ereditari, e che pertanto non richiedono l'uso della mente creativa, o superiore). Questo è il tema di un mio libro precedente, L'Anima ed il suo Meccanismo, e non è il caso di ampliarlo in questa sede.

Terzo. Quando la personalità, la totalità degli stati fisici, emotivi e mentali, è d'ordine elevato, il corpo pituitario funziona con efficienza accresciuta, e la vibrazione del centro d'energia che si trova nelle sue vicinanze diviene assai potente. Va osservato che, stando a questa teoria, quando la personalità è invece d'ordine inferiore, quando le reazioni sono principalmente istintive e la mente è praticamente inerte, il centro di energia è allora in vicinanza del plesso solare, e l'uomo è di natura più Animale.

Quarto. Il centro nella regione della ghiandola pineale, ed il cervello superiore, sono posti in attività imparando a focalizzare l'attenzione cosciente nella testa. Nei testi orientali a ciò si dà il nome interessante di "giusto ritiro", o "retta astrazione", ciò che significa lo sviluppo della capacità di soggiogare le tendenze verso l'esterno dei cinque sensi. Pertanto

all'aspirante s'insegna il giusto ritiro o la giusta astrazione della coscienza, che è diretta all'esterno, verso il mondo fenomenico, ed egli deve apprendere a focalizzarla in quella grande centrale nella testa, da cui può coscientemente distribuire energia quando partecipa alla grande Opera, e da cui gli è possibile entrare in contatto con l'Anima, ed in cui può ricevere i messaggi e le impressioni emananti da quel regno. Si tratta qui di un definito stadio di conseguimento, e non di esprimere in modo simbolico l'interesse concentrato in un solo punto.

I canali di percezione sensoriale entrano in uno stato di quiete. La coscienza dell'uomo reale non si volge più all'esterno servendosi dei suoi cinque canali di contatto. I cinque sensi sono dominati dal sesto, la mente, e tutta la coscienza e tutta la facoltà percettiva dell'aspirante vengono sintetizzate nella testa, volte all'interno e verso l'alto. La natura psichica ne viene soggiogata ed il piano mentale diventa il campo d'azione dell'uomo.

Questo processo di ritiro o d'astrazione si suddivide in due stadi:

1. Astrazione della coscienza fisica, ossia della percezione tramite l'udito, il tatto, la vista, il gusto e l'olfatto. Queste modalità di percezione temporaneamente si assopiscono, la percezione è semplicemente mentale, e la coscienza cerebrale è l'unica cosa attiva sul piano fisico.

2. Ritiro della coscienza nella regione della ghiandola pineale, in modo che la percezione sia accentrata in un punto fra il centro della fronte e la ghiandola pineale (Cavità, ndr).

Quinto. Quando ciò sia compiuto, e l'aspirante acquisisca la facoltà di focalizzarsi nella testa, il risultato dell'astrazione è il seguente: i cinque sensi vengono sintetizzati dal sesto, la mente. Questa è il fattore coordinante. In seguito si comprenderà che l'Anima svolge una funzione analoga. La triplice personalità viene così posta in diretta comunicazione con l'Anima, e quindi l'uomo finisce per perdere la coscienza delle limitazioni della natura corporea, ed il cervello può essere direttamente impressionato dall'Anima, tramite la mente. La coscienza cerebrale è tenuta in stato d'attesa positiva, e tutte le sue reazioni al mondo fenomenico sono completamente, anche se temporaneamente, inibite.

Sesto. La personalità intellettuale d'ordine elevato, dall'attenzione focalizzata nella regione del corpo pituitario, comincia a vibrare all'unisono con il centro superiore nella regione della ghiandola pineale. Si origina allora un campo magnetico tra l'aspetto positivo dell'Anima e la personalità in attesa, resa ricettiva dall'attenzione focalizzata. Allora, ci vien detto, la luce irrompe, ed ecco l'uomo illuminato, e l'apparire della luce nella testa.

Tutto questo è il risultato di una vita disciplinata e della focalizzazione della coscienza nella testa. Ciò è a sua volta ottenuto con lo sforzo di vivere una vita concentrata ed anche mediante precisi esercizi di concentrazione. A questi segue la pratica della meditazione e, dopo molto tempo, la capacità di contemplare.

Quanto precede è un breve riassunto della meccanica del processo, ed è necessariamente succinto ed incompleto. Sono tuttavia idee da accettare in via sperimentale prima di potersi accostare in modo intelligente alla meditazione. Accettare un'ipotesi come quella esposta è giustificabile quanto accettarne una qualsiasi altra, quale base di ricerca e di comportamento. È forse ancora più giustificabile, dato che molte migliaia di uomini sono avanzati basandosi su queste supposizioni, hanno soddisfatto i requisiti necessari e sono giunti a fare delle ipotesi una certezza, cogliendo la ricompensa per aver aperto la loro mente, aver persistito, aver indagato.

Formulata e temporaneamente accettata la nostra ipotesi, procediamo nel lavoro fino a quando essa non si dimostri errata o la nostra attenzione non se ne distolga. Un'ipotesi non è necessariamente falsa se non si dimostra vera entro un limite di tempo da noi

stabilito. Spesso la ricerca in questo campo di conoscenza viene abbandonata perché manca la necessaria perseveranza, oppure l'interesse si volge altrove. Noi siamo invece decisi a proseguire le nostre indagini, dando alle tecniche e alle formule antiche il tempo necessario per dimostrarsi vere. Cominciamo dunque aderendo al primo requisito e cercando di vivere con un atteggiamento mentale più concentrato, e praticando ogni giorno la meditazione e la concentrazione.

Se siamo principianti, o possediamo una mente disorganizzata, fluida, mutevole e instabile, iniziamo dalla concentrazione. Se siamo intellettuali esperti od abbiamo quella facilità a fissare l'attenzione propria degli uomini d'affari, dovremo solo riorientare la mente verso un nuovo campo di consapevolezza ed iniziare la meditazione vera e propria. È facile insegnare la meditazione ad un uomo che svolga mansioni direttive, e desideri impararla.

Inizia poi la meditazione regolare cui si dedica ogni giorno il tempo necessario. All'inizio, quindici minuti sono più che sufficienti e per un anno almeno non si dovrebbe superare quel limite. Non è giusto affermare, se qualcuno dice di non poter trovare quindici minuti fra i millequattrocentoquaranta che compongono la giornata, che ciò che veramente gli manca è l'interesse? Quindici minuti si possono sempre trovare, se lo si vuole; è sempre possibile alzarsi quindici minuti prima la mattina, o eliminare le chiacchiere mattutine con la famiglia, o sottrarre quel breve spazio di tempo durante il giorno, alla lettura, al cinema o ad altre chiacchiere. Siamo sinceri con noi stessi e vediamo le cose per quel che sono. La scusa "non ho tempo" è davvero sciocca e denota soltanto mancanza d'interesse.

Esaminiamo ora le norme secondo le quali procedere.

Prima di tutto, cercheremo di trovare il tempo per meditare la mattina presto. Questo è il momento più adatto perché, dopo aver partecipato agli avvenimenti giornalieri ed agli scambi alterni della vita, la mente è in uno stato di vibrazione violenta; non è così se la meditazione è la prima cosa del mattino. La mente è allora relativamente calma e può essere sintonizzata rapidamente con gli stati superiori di coscienza. Inoltre, se cominciamo la giornata concentrando l'attenzione sulle cose dello spirito e dell'Anima, vivremo quel giorno in modo diverso. Se ciò diventerà un'abitudine, noteremo ben presto un mutamento nelle nostre reazioni agli eventi della vita e che stiamo cominciando a formulare i pensieri che l'Anima pensa. Inizia così il processo operante di una legge, poiché: "Come un uomo pensa, tale egli è".

Cercheremo poi un luogo veramente tranquillo e indisturbato. Dicendo tranquillo, non intendo riferirmi ai clamori, in quanto il mondo è pieno di suoni e, con l'affinarsi della nostra sensibilità, lo troveremo anche più sonoro di quanto non pensiamo; intendo libero da intrusioni e interruzioni da parte altrui. Vorrei ora indicare un atteggiamento che il principiante dovrebbe assumere. È il silenzio. Gli aspiranti alla meditazione parlano spesso degli ostacoli creati dai familiari e dagli amici: il marito disapprova la meditazione della moglie, o viceversa; i figli non si fanno alcuno scrupolo di interrompere il raccoglimento del padre o della madre; gli amici non vedono la cosa di buon occhio. Nella maggioranza dei casi, la colpa è proprio dell'aspirante, e le donne sono le più colpevoli a questo riguardo. Si parla troppo. Il modo in cui utilizziamo quei quindici minuti ogni mattina riguarda soltanto noi, e non c'è alcun bisogno di parlarne in famiglia, o di pretendere che gli altri se ne stiano tranquilli perché noi vogliamo meditare. Ciò provocherebbe inevitabilmente una reazione negativa. È meglio non dir nulla del modo in cui cerchiamo di sviluppare la coscienza spirituale. È soltanto affar nostro. Osserviamo il silenzio su quanto facciamo; teniamo libri e carte ben chiusi, non ingombriamo il salotto di casa con un genere di pubblicazioni che agli altri non interessa minimamente. Se è impossibile trovare un momento per meditare, prima che i vari membri della famiglia se ne vadano al loro lavoro, o che noi stessi intraprendiamo il nostro, cerchiamo di trovare tempo più tardi. C'è

sempre un modo per superare le difficoltà, quando ci s'impegna veramente, un modo che non implica inadempienza di qualche obbligo o dovere, ma richiede semplicemente organizzazione e silenzio.

Risolto il problema del tempo e del luogo, sediamoci comodamente e cominciamo a meditare. Qui sorge la domanda: come dobbiamo sedere? La posizione migliore è quella a gambe incrociate, in ginocchio, seduti, o in piedi? La migliore è in ogni caso quella più semplice e naturale. La posizione a gambe incrociate è stata, ed è tuttora, molto usata in Oriente, e molti libri trattano delle varie posizioni, che sono un'ottantina. Il fatto che sia stata adottata in passato in Oriente, non significa che essa sia oggi la più adatta in Occidente. Quelle posizioni sono i residui di un'epoca in cui la razza umana veniva educata psicologicamente ed emotivamente, e sono simili alla disciplina imposta a un bimbo, messo in un angolo con l'ordine di star tranquillo. Alcune di esse sono connesse al corpo nervoso, e alla struttura interiore di quei nervi sottili che gli Indù chiamano "nadi" che sottostanno al sistema nervoso riconosciuto in Occidente.

Il lato negativo di tali posizioni consiste nel fatto che inducono due reazioni alquanto indesiderabili; a concentrare la mente sul meccanismo e non sullo scopo del processo, e spesso a provare un piacevole senso di superiorità, basato sul tentativo di far qualcosa che la maggioranza non fa, e che ci distingue come dei conoscitori in potenza. Ci si interessa al lato formale della meditazione, e non a colui che origina la forma; ci si occupa del Non-sé, piuttosto che del Sé. Scegliamo quindi la posizione che più facilmente ci permetta di dimenticare il corpo fisico. Per gli Occidentali è probabilmente lo star seduti; la cosa essenziale è tenere la spina dorsale eretta; stare rilassati, (ma non abbandonati), in modo che nessuna parte del corpo sia in stato di tensione, con il mento un poco reclinato, così da togliere ogni rigidità alla parte posteriore del collo. Molti, quando meditano, se ne stanno con gli occhi ben chiusi rivolti al soffitto, quasi che l'Anima si trovasse lassù; sembra che abbiano ingoiato un bastone, e spesso tengono i denti stretti (forse per evitare che sfugga loro qualche parola ispirata, caduta dall'Anima). Tutto il corpo è teso, immobile, e bloccato. Poi si stupiscono perché nulla avviene se non stanchezza e mal di capo. Il ritiro della coscienza dai canali dei sensi non implica l'invio del sangue alla testa o l'incontrollata accelerazione dei riflessi nervosi. La meditazione è un atto interiore, e può essere eseguita con successo solo se il corpo è rilassato, in posizione equilibrata, e quindi dimenticato.

È bene abbandonare le mani in grembo, ed i piedi dovrebbero essere incrociati. Se gli scienziati occidentali hanno ragione d'affermare che il corpo umano è una vera e propria batteria elettrica, hanno forse ragione anche i loro fratelli orientali nel dire che durante la meditazione vi è una riunione d'energia negativa e positiva, e che la luce nella testa è dovuta a questo fatto. È dunque opportuno chiudere il circuito.

Ottenuta una posizione comoda e rilassata, e distolta la coscienza dal corpo fisico, rivolgiamo l'attenzione al respiro, per accertarci che sia tranquillo, regolare e ritmico. A questo punto, vorrei mettere in guardia contro l'uso degli esercizi di respirazione, a meno che non si siano già dedicati anni alla meditazione corretta e alla purificazione dei corpi. Se mancano esperienza e purezza, l'uso di esercizi di respirazione comporta seri pericoli. Non si potrà mai insistervi troppo. Oggi molte scuole insegnano esercizi di respirazione, e molti li considerano come un mezzo di sviluppo spirituale, mentre non hanno nulla a che fare con esso. Sono invece connessi allo sviluppo psichico ed è per questo che il praticarli crea molte difficoltà ed è pericoloso.

È possibile, per esempio, divenire chiaroveggenti o chiarudenti mediante certi esercizi di respirazione, ma quando manchi una vera comprensione del processo o un adeguato dominio della mente sulla "versatile natura psichica", chi li esercita riesce soltanto ad entrare di prepotenza in nuovi campi fenomenici. Egli ha sviluppato facoltà che non è

affatto in grado di controllare e si trova spesso nell'impossibilità di escludere suoni e visioni che ha imparato a registrare, ed essendo incapace di sottrarsi sia ai contatti fisici che psichici, è trascinato in due direzioni, e non ha pace. I suoni e le percezioni del mondo fisico sono suo patrimonio normale e naturalmente agiscono sui suoi sensi, ma quando anche il mondo psichico - con i suoi suoni e le sue visioni - entra in azione, l'uomo è senza scampo; non può chiudere gli occhi e sfuggire all'indesiderabile ambiente psichico.

Un dottore in teologia, parroco di una grande chiesa, mi scrisse non molto tempo fa di aver praticato esercizi di respirazione insegnatigli da un istruttore capitato nella sua città, per migliorare le sue condizioni di salute. Risultato di quell'ignoranza ben intenzionata fu l'aprirsi del suo udito interiore in senso psichico. Egli diceva nella sua lettera: "Mentre vi sto scrivendo odo ogni sorta di voci, parole e suoni che non sono fisici. Non riesco a farli tacere e temo per la mia ragione. Potreste dirmi che devo fare per cacciarli?"

Negli ultimi dieci anni molte centinaia di persone sono venute a chiedermi aiuto, per aver eseguito senza discernimento esercizi di respirazione. Sono disperati, e spesso in preoccupanti condizioni psichiche. Alcuni possono essere aiutati. Qualche altro, per il quale non è possibile far nulla, finisce nei luoghi per malati di mente o nelle cliniche di cura per squilibrati. La grande esperienza che ho di queste cose mi induce a questo monito, poiché la maggior parte dei disturbi psichici è causata da esercizi di respirazione.

Negli antichi insegnamenti orientali, il controllo del respiro era permesso solo dopo che i primi tre "mezzi di unione" fossero in qualche misura entrati a far parte della vita. Questi "mezzi" sono:

Primo. I cinque comandamenti: innocuità, sincerità verso tutti gli esseri, astensione dal furto, dall'incontinenza e dall'avarizia. *Secondo.* Le cinque regole, che sono la purificazione interiore ed esteriore, la contentezza, l'aspirazione ardente, la lettura spirituale e la devozione. *Terzo.* Il giusto equilibrio. Quando un uomo è innocuo nel pensiero, nella parola e nell'azione, non conosce egoismo e sa cosa significhi l'equilibrio, sia in senso emotivo che fisico, allora può praticare senza pericolo gli esercizi di respirazione seguendo fedelmente le istruzioni appropriate.

Anche in tal caso, l'unico risultato sarà di unificare le energie vitali del corpo e di diventare uno Psicico cosciente, ma ciò può avere la sua importanza e il suo scopo, quando si tratti di dedicarsi a ricerche ed esperienze.

Il fatto di non essersi attenuti agli indispensabili passi preliminari ha posto in difficoltà molti valenti ricercatori. È pericoloso, per chi è debole ed emotivo, intraprendere esercizi di respirazione per accelerare il proprio sviluppo, e chiunque li insegni a gruppi numerosi, come frequentemente accade, semina guai per sé e per i suoi seguaci. Nei tempi antichi, gli istruttori sceglievano con grande attenzione i soggetti per questo insegnamento ed esso era aggiunto come complemento di una formazione che avesse già indotto un certo grado di contatto con l'Anima, in modo che questa potesse dirigere le energie evocate dal respiro verso i suoi obiettivi ed allo scopo del servizio mondiale.

Ci limiteremo dunque ad accertare che il respiro sia calmo e regolare, e ritireremo completamente i pensieri dal corpo, per iniziare la concentrazione.

Il passo seguente nella pratica meditativa è l'uso dell'immaginazione. Visualizziamo il triplice uomo inferiore allineato, ossia in diretta comunicazione con l'Anima. Vi sono molti modi di farlo. Si potrebbe dire che la visualizzazione, l'immaginazione e la volontà siano i tre fattori più importanti in ogni processo creativo. Sono le cause soggettive di molti effetti oggettivi. All'inizio, la visualizzazione è soprattutto questione di fede sperimentale. Sappiamo che, per mezzo del ragionamento, siamo giunti a capire che dentro ed oltre ogni cosa manifesta, esiste un Modello Ideale che cerca di palesarsi sul piano fisico. La

visualizzazione, l'immaginazione e l'uso della volontà sono attività previste per accelerare il manifestarsi di quell'Ideale.

Quando visualizziamo usiamo la nostra concezione più elevata di quell'ideale, rivestita di qualche tipo di materia, solitamente mentale, non essendo ancora in grado di concepire forme o tipi di sostanza più elevati in cui avvolgere le nostre immagini.

Quando formiamo un'immagine mentale, la sostanza della nostra mente vibra ad una determinata frequenza, ed attrae a sé un tipo corrispondente della sostanza mentale in cui è immersa. La volontà mantiene l'immagine ferma e le dà vita. Questo processo si attua sia che noi siamo o no, capaci di vederla con l'occhio della mente. Se non la vediamo non importa, poiché l'opera creativa procede ugualmente. Forse un giorno sapremo come seguire e attuare coscientemente l'intero processo.

Nella fase iniziale, a volte il principiante si rappresenta i tre corpi (i tre aspetti della natura formale) collegati da un corpo splendente di luce, oppure visualizza tre centri (punti, ndr) d'energia vibrante, stimolati da un centro superiore e più potente; altri immaginano l'Anima come un triangolo di forza, al quale il triangolo della natura inferiore è collegato dal "filo d'argento" di cui parla la Bibbia, il "Sutratma", o filo dell'Anima delle Scritture orientali, o la "linea di vita" di altre scuole di pensiero. Altri ancora preferiscono attenersi al concetto di una personalità unificata, connessa alla Divinità immanente - il Cristo in noi, speranza di gloria - che racchiude in sé.

La scelta dell'immagine da usare ha poca importanza, purché si parta dall'idea basilare del Sé che cerca il contatto col Non-sé, suo strumento nei mondi dell'espressione umana e, viceversa, dal concetto del Non-sé incitato a volgersi alla sua sorgente di vita. Così, mediante l'immaginazione e la visualizzazione, il corpo del desiderio, la natura emotiva, si allinea con l'Anima. Ottenuto questo possiamo proseguire la meditazione. Il corpo fisico e quello emotivo, a loro volta, cadono sotto la soglia della coscienza; ci concentriamo nella mente e tentiamo di piegarla al nostro volere.

È proprio a questo punto che sorge il nostro problema. La mente rifiuta di aderire ai pensieri che vogliamo formulare e si affanna in tutte le direzioni nella sua abituale ricerca di soggetti. Pensiamo a ciò che faremo più tardi invece che al "pensiero seme", a qualcuno cui dobbiamo parlare, o ad un progetto che ci sta a cuore; cominciamo a pensare ad una persona amata, e ricadiamo subito nel mondo delle emozioni e dobbiamo ricominciare ogni cosa da capo. Allora raduniamo i pensieri e ricominciamo di nuovo, con buon esito per mezzo minuto, poi ricordiamo un impegno che abbiamo preso o un lavoro che abbiamo dato da fare e ci troviamo di nuovo nel campo delle reazioni mentali, scordando la linea di pensiero che intendevamo seguire. Ancora una volta raccogliamo le nostre idee sparse e riprendiamo la fatica di domare la mente ribelle.

Levington Comfort, nella sua 113° Lettera riassume molto bene tutto ciò in questi termini: "Non immaginiamo quanto sia frammentaria la nostra attenzione fino a quando non cominciamo a concentrarci; fino a quando da questa pratica non nascono chiarezza e stabilità in mezzo all'inutile agitazione della vita personale. Nei primi tentativi di meditare sorvoliamo le istruzioni elementari che riguardano la scelta del soggetto e la necessità di mantenere la mente su di esso con fedeltà e fermezza; a tutto questo anteponiamo la passione per l'estasi, per l'iniziazione, per quei mezzi che ci permetteranno di splendere e dominare. Ci permettiamo di pascolare nei pantani dell'emozione, chiamandoli i nobili campi dello spirito; crediamo di pensare... fino a quando, angustiati dal bisogno o scoraggiati, ci rendiamo conto dell'inquietante incertezza ed instabilità delle nostre basi. Finalmente convinti, ricominciamo dall'inizio con grande zelo e la parola stabilita comincia a profilarsi".

E continua dicendo:

“All’inizio le nostre concentrazioni sono senza respiro, proprio a causa dello sforzo che vi poniamo. Questa rigidità svia per un certo tempo i risultati che cerchiamo, ma l’esperienza ci permette in seguito una focalizzazione mentale costante, con una specie di contentezza priva di sforzo che può essere concessa senza pericolo”.

Come raggiungere questa condizione? Seguendo una formula o uno schema di meditazione che stabilisca automaticamente un limite invalicabile alla mente e le dica: “puoi andare fin là e non oltre”.

Con deliberazione ed intento intelligente, stabiliamo precisi confini all’attività mentale, in modo che sia possibile accorgerci subito quando li valichiamo. Sappiamo allora di doverci ritirare di nuovo entro i ripari che noi stessi abbiamo costruito. Di solito occorre attenersi ad uno schema per parecchi anni a meno che non si abbia già una certa esperienza, e generalmente anche chi è giunto allo stadio della contemplazione mette a prova sé stesso, usando uno schema per assicurarsi di non ricadere in uno stato emozionale negativo e quiescente.

Per insegnare a meditare a circa tremila studenti, negli ultimi sette anni ho usato formule di meditazione simili a quella che segue e che riporto, essendosi dimostrata efficace nella maggior parte dei casi.

Schema di meditazione per sviluppare la concentrazione

1. Assumere una posizione comoda, che consenta di controllare il fisico.
2. Accertarsi che il respiro sia ritmico e regolare.
3. Visualizzare il triplice sé inferiore (fisico, emotivo e mentale), come:
 - a. In contatto con l’Anima.
 - b. Come un canale per l’energia dell’Anima diretta al cervello tramite la mente.Ora l’apparato fisico può essere controllato dall’Anima.
4. Concentrarsi in modo preciso facendo appello alla volontà. Ciò significa sforzarsi di mantenere la mente fissa su determinate parole, in modo che il loro senso sia ben chiaro nella nostra mente e non solo le parole stesse, o il fatto che stiamo tentando di meditare.
5. Dire, con attenzione concentrata: **“Più radioso del sole, più puro della neve, più sottile dell’etere è il Sé, lo spirito che è in me. Io sono quel Sé. Quel Sé sono io”**.
6. Concentrarsi quindi sulle parole: **“Tu, Dio, mi vedi”**.
Non permettere alla mente di allentare la sua concentrazione sul senso, sul contenuto e sulle implicazioni della frase.
7. Concludere la concentrazione deliberatamente e dire, di nuovo con la mente concentrata sulle idee sottostanti le parole, la seguente affermazione finale: **“Vi è una pace che supera ogni comprensione; essa dimora nel cuore di coloro che vivono nell’Eterno. Vi è un potere che fa nuove tutte le cose; esso vive ed opera in coloro che conoscono il Sé come Uno”**.

Questa è precisamente una meditazione per principianti. Contiene alcuni punti focali in cui viene svolto un processo di riunione dei pensieri ed usato un metodo di rifocalizzazione. Esistono molti altri schemi di meditazione in grado di produrre gli stessi risultati, e molti altri ancora per studenti più progrediti. Vi sono anche schemi di meditazione studiati per produrre risultati specifici in determinate persone, ma è ovvio che non possono essere inclusi in un libro come questo. È possibile solo suggerire una forma di meditazione che si adatti a chiunque e non presenti pericoli. Tuttavia, ciò che più importa è tenere presente che: **“la mente deve essere mantenuta attivamente occupata con idee e non con lo**

sforz di **concentrarsi**". Dietro ogni parola pronunciata e ogni stadio eseguito, deve esservi la volontà di capire ed un'attività mentale fissa su di un solo punto.

Nel sesto stadio, dove si cerca di meditare in modo preciso su una successione di parole che velano una verità, il processo non dovrebbe avere nulla di automatico. È facilissimo indurre in sé stessi uno stato d'ipnosi con la ripetizione ritmica di alcune parole. Si dice, infatti, che Tennyson giungesse a un elevato stato di coscienza ripetendo il suo nome. Questo non è il nostro scopo. Le condizioni automatiche di trance sono pericolose. La via più sicura è quella di un'intensa attività mentale, contenuta entro il campo di idee aperto da un particolare "*pensiero-seme*", oggetto della meditazione. Quest'attività esclude ogni pensiero estraneo, tranne quelli suscitati dalle parole prese in considerazione.

Le parole contenute nello schema indicato possono dimostrarlo ed il processo descrive la seguente successione di pensieri:

Tu, Dio, mi vedi.

Dio è ciò che di divino è in me, il Cristo in me, l'Anima.

Per lunghe epoche l'Anima mi ha percepito e osservato.

Ora, per la prima volta, sono in condizione di vedere Dio. Finora sono stato negativo nei confronti di questa Realtà divina. Il rapporto positivo diviene ora possibile.

Ma ciò sembra implicare l'idea di dualità.

Eppure, io e Dio siamo una cosa sola.

Io sono Dio e lo sono sempre stato.

Dunque sono stato visto dal mio Sé.

Io sono quel Sé, quel Sé sono io.

Scriverlo è facile, ma se la mente è mantenuta attivamente assorta sul contenuto ed il significato, sarà necessario un pensiero intenso e concentrato, e s'incontreranno molte difficoltà per eliminare tutti i pensieri estranei al soggetto. A volte ho trovato utile dire al principiante, scoraggiato per la sua incapacità di pensare quando e come vuole: "Immagina di dover tenere una conferenza su queste parole. Pensa di preparare gli appunti da svolgere poi nel discorso. Segui con la mente questo lavoro punto per punto, e troverai che cinque minuti saranno passati senza che la tua attenzione abbia divagato, tanto sarà stato il tuo interesse".

Si dovrebbero scegliere frasi che abbiano un effetto positivo. Sono invece da evitare quelle che inducono uno stato mentale negativo e di attesa. Una certa misura di comprensione ed esperienza è necessaria prima di poter introdurre senza pericolo nella meditazione parole quali: "Stai calmo, e sappi che io sono Dio" (usate così di frequente da principianti bene intenzionati). Richiedono troppa inerzia della personalità ancora impreparata e l'energia che evocano stimola la natura psichica.

W. L. Comfort osserva questo fatto in modo molto bello nella lettera già citata:

"Credo che meditazioni quali "stai calmo e sappi che io sono Dio", se eseguite con eccessiva condiscendenza, possano dimostrarsi disastrose. Più di una personalità immatura si è in tal modo resa interiormente ricettiva ad una forza che, agendo sui suoi lati inesauditi, ha risvegliato ambizioni e passioni segrete, al punto di render vano ogni tentativo di controllo. La meditazione "*Io sono Dio*" potrebbe quindi essere giudicata troppo diretta e potente, almeno fino a quando chi la pratica non sappia esattamente ciò che sta facendo. Non è possibile fare la parte del Sé spirituale e recitarla a lungo davanti agli uomini. Si finisce nella malattia, nella stanchezza eccessiva e si perde la via che a gran voce indichiamo altrui. Non si tratta di ottenere qualcosa da mostrare agli uomini. Si tratta di comprendere di cosa siamo fatti come personalità, di sentire che esiste la Chiave di un potere del tutto nuovo, e di rendere, con ardente integrità, tutta la natura umana capace di

raggiungere e girare quella chiave. Mi rendo conto che questo paragrafo sulla meditazione "Io sono Dio", contiene al tempo stesso una lusinga ed un monito. È perfettamente vero che verrà un giorno in cui tutti noi agiremo quali Anime anziché quali personalità, ma prima di poter sopportare quella forza la personalità dovrà avere raggiunto un buon grado d'integrazione".

Il metodo sequenziale che abbiamo suggerito offre al neofita una via priva di pericoli. Esistono altri metodi, che verranno offerti allo studente intelligente. Mondi interi di pensiero sono aperti, ove la mente può spaziare a volontà (notate queste parole) purché siano in rapporto con il *pensiero-seme* ed abbiano un sicuro riferimento con l'idea sulla quale cerchiamo di concentrarci. È evidente che ognuno seguirà la tendenza della sua mente, artistica, scientifica o filosofica, e questa sarà per lui la linea di minor resistenza. Ognuno di noi formulerà i suoi concetti a modo suo. Ma l'atteggiamento "Sta calmo" non fa per noi. Noi inibiamo altre attività mentali per mezzo di un interesse intenso, non costringendoci mentalmente al silenzio o adottando un sistema che induca stato di trance o annullamento del pensiero. Noi pensiamo rigorosamente.

Chiunque insegni a meditare, sa quanto sia difficile indurre il mistico a rinunciare al suo stato quiescente (conseguenza dello sforzo di stabilizzare la natura emozionale) e costringerlo a far uso della mente. Quanto sono frequenti proteste come questa: *"Questa tecnica non mi piace; e troppo intellettuale e mentale, e per nulla spirituale"*. Il vero significato di questi discorsi è pressappoco questo: *"Sono troppo pigro per usare la mente; soffro di inerzia mentale; preferisco assai più le rapsodie emotive e lo stato di pace imposto alla natura emotiva. Sto meglio così. Questo metodo richiede un lavoro troppo gravoso"*.

Come può la spiritualità essere confusa con le emozioni? Perché la conoscenza non potrebbe essere divina quanto il sentimento? Questo sistema richiede, naturalmente, un duro lavoro, soprattutto all'inizio. Ma può essere compiuto se si riesce a superare la pigrizia iniziale, e chi l'ha fatto ne riconosce il supremo valore.

Concludendo questo tentativo di indicare il lavoro preliminare, che deve essere fatto da chi aspira a percorrere questa via, è bene far notare che la chiave del successo risiede in una pratica costante e assidua. Spesso, con studenti di tutto il mondo, vediamo menti brillanti restare indietro perché manca lo sforzo costante, mentre menti più mediocri irrompono improvvisamente nel regno della sicura conoscenza, superando quelle dotate, perché capaci di procedere con perseveranza. Sforzi sporadici non portano a nulla; sono anzi decisamente dannosi, in quanto alimentano un continuo senso di insuccesso. Un breve ma consistente lavoro compiuto fedelmente ogni giorno per un lungo periodo di tempo, darà risultati infinitamente maggiori che non tentativi entusiastici ma convulsi. Pochi minuti di concentrazione, o di meditazione eseguiti con regolarità porteranno l'aspirante assai più lontano che non ore di sforzo tre o quattro volte al mese. È stato giustamente detto a questo proposito che *"la meditazione, per produrre risultati efficaci, non deve essere solo uno sforzo sporadico, cui ci dedichiamo quando ci piace, ma una pressione continua ed inesorabile della volontà"*.

Un altro punto da ricordare è che l'ultima persona in grado di valutare i risultati del proprio lavoro è lo studente stesso. La meta che si è proposta è tanto sublime, che egli è più propenso allo scoraggiamento che ad essere soddisfatto. La sola cosa saggia è di cacciare dalla mente, una volta per tutte, ogni pensiero dei risultati da raggiungere e dei loro effetti fenomenici, e seguire semplicemente le antiche regole. Questo deve essere fatto senza svellere continuamente le proprie radici per vedere se stanno crescendo. Coloro che vivono accanto a noi vedranno con certezza e verità i nostri progressi dall'aumento di efficienza, di autocontrollo, di stabilità e di utilità. Noi abbiamo ritenuto

saggio valutare i progressi degli studenti nel lavoro di meditazione dall'ampiezza del loro campo di servizio, e da ciò che ne dicono gli amici, più che da ciò che essi stessi riferiscono. Nostro compito è di procedere con costanza, facendo il lavoro assegnato "con distacco", come dicono gli Indú.

Per riuscire, sono necessari un'aspirazione genuina e persistente, una chiara valutazione dei risultati, la certezza che la meta può essere raggiunta, ed una esatta conoscenza della tecnica da usare. Questo, insieme alla costante pressione della volontà, è tutto ciò che occorre ed è possibile a chiunque voglia meditare.

Necessità di prudenza nella meditazione

Lo schema di meditazione indicato nel capitolo precedente, costituisce un buon esercizio di concentrazione per il principiante, tale da condurlo - se sarà persistente - alla pratica della meditazione vera e propria. Anche concentrarsi per un solo minuto è difficile, ma è già un passo sulla via della meditazione, che altro non è se non una concentrazione prolungata. Lo schema facilita lo stabilirsi della condizione di attenzione attiva. Esistono molti schemi del genere, e molti possono essere tracciati da coloro che conoscono le regole e sono buoni psicologi, per adattarli ai vari tipi di aspiranti. È evidente che in un'opera come questa non può trovar posto la descrizione di pratiche più avanzate e di lavoro più intenso. Esse possono essere eseguite senza pericolo solo quando siano stati superati gli stadi preliminari.

È da tener presente che uno scopo simile a quello cui tende uno schema tecnico, può essere raggiunto con qualsiasi processo di pensiero, seguito con attenzione fissa, che parta dalla forma, esteriore e conduca "all'interno", all'energia o aspetto vita della forma stessa, consentendo al pensatore di identificarsi con essa. Qualsiasi sostantivo, per esempio, se propriamente inteso come nome di una cosa e quindi di una forma, potrà servire da *pensiero-seme* per la meditazione. La forma dovrà essere studiata in relazione alla sua qualità e al suo scopo e il tutto potrà poi esser fatto risalire ad un'idea, e ogni idea vera emana dal regno dell'Anima. Se, dunque, si assume il giusto atteggiamento e si seguono i procedimenti indicati, il pensatore si troverà trasportato fuori del mondo fenomenico in quello delle Realtà Divine. Una volta abili nella concentrazione, si può tralasciare la considerazione della forma esteriore, della sua qualità e del suo aspetto, l'atto del concentrarsi essendo divenuto automatico ed istantaneo (mediante la costanza e la pratica), lo studente potrà iniziare dall'aspetto "proposito" o dall'idea sottostante che ha dato vita alla forma esteriore.

Tutto ciò è stato così espresso da Plutarco:

"Un'idea è un Essere incorporeo, che non sussiste di per sé, ma dà forma e figura alla materia informe, e diviene causa di manifestazione". (De Placit. Philos.).

Sono parole ricche di significato e contengono molte informazioni per chi studia l'antica tecnica della meditazione. Si può quindi affermare che lo scopo della meditazione, dal punto di vista della mente, è la penetrazione nel mondo delle idee. Dal punto di vista dell'Anima, è invece l'identificazione dell'Anima individuale con l'origine universale di ogni idea. Con il controllo della mente, diveniamo consapevoli delle idee che stanno alla base dell'evoluzione del mondo, e del manifestarsi (tramite la materia) delle forme che assumono. Con la meditazione, entriamo in contatto con una parte del Piano, vediamo i modelli del Grande Architetto dell'Universo, e ci viene offerta l'opportunità di partecipare al loro emergere in esistenza oggettiva, per mezzo del nostro contatto con le idee che incontriamo in meditazione, e della giusta interpretazione di esse.

È quindi evidente quanto sia necessario che l'aspirante possieda una mente ben preparata e colta, se vuole interpretare con esattezza ciò che vede; e altrettanto evidente che deve saper formulare con chiarezza i pensieri con i quali cerca di rivestire le idee nebulose, per imprimerle poi, con questo chiaro pensare, nel cervello in attesa. Può esser vero che, in molti casi "Dio attui i Suoi disegni per mezzo di esseri umani", ma è necessario che essi siano intelligenti. Gli occorrono uomini e donne almeno tanto intelligenti quanto quelli che le personalità eminenti scelgono per collaborare alle loro imprese. Limitarsi ad amare Dio non basta. È un passo nella direzione giusta, ma la devozione, non equilibrata dal buon senso e dal cervello, porta ad azioni insulse e ad imprese sconosciute. Perché l'opera prosegua correttamente, Dio cerca menti disciplinate e altamente sviluppate e ottimi cervelli (che agiscano quali registratori sensibili alle impressioni superiori). Si potrebbe forse dire che i santi e i mistici hanno rivelato la natura della Vita Divina e la qualità delle idee che governano l'attività nel mondo dei fenomeni, e che i conoscitori e gli intellettuali del mondo devono, a loro volta, rivelare all'Umanità la sintesi del Piano, e il Proposito Divino. In questo modo sarà possibile trovare il filo d'oro che ci condurrà, dal labirinto dell'attuale condizione mondiale caotica, alla luce della verità e della comprensione.

Dobbiamo ricordare che viviamo in un mondo d'energie e di forze. Il potere dell'opinione pubblica (di solito emotiva e mossa frequentemente da idee basilari formulate da pensatori buoni, cattivi o mediocri che siano) è ben noto ed è una forma d'energia che produce potenti risultati. L'effetto distruttore dell'emozione incontrollata è ugualmente ben noto ed è anche esso una dimostrazione di forza. L'espressione, così spesso usata, "le forze della natura", ci mostra che, da quando ha cominciato a pensare, l'uomo sa che tutto è energia. Gli scienziati dicono che ogni cosa è una manifestazione d'energia. Non c'è altro che energia, che fluisce attraverso noi, che agisce in noi e nella quale siamo immersi. Tutte le forme sono composte d'atomi, ci dicono, e questi sono unità d'energia. L'uomo stesso è dunque energia, formato d'unità d'energia, vivente in un mondo anch'esso fatto d'energia e continuamente operante con energia.

La legge fondamentale d'ogni lavoro meditativo, "***l'energia segue il pensiero***", è quella formulata, secoli fa, dai veggenti indiani. Dal regno delle idee (o della conoscenza dell'Anima) affluisce energia. La "pubblica opinione" del regno dell'Anima filtra a poco a poco nelle dense menti degli uomini e ad essa possiamo far risalire tutti gli attuali movimenti d'avanguardia, tutte le organizzazioni a favore del benessere generale e del progresso collettivo, tutti i concetti religiosi e tutta la conoscenza esteriore delle Cause che producono l'oggettività. Le idee assumono prima di tutto una forma mentale, e qualche mente le afferra e vi riflette, o le trasmette ad un gruppo di pensatori, e l'opera del "pensare a fondo" prosegue. Interviene poi la qualità del desiderio; vi è una reazione emotiva ai pensieri evocati dalle idee e lentamente viene costruita la forma. In tal modo l'opera procede e le energie dell'Anima, della mente e della natura del desiderio entrano in rapporto con l'energia della materia e danno vita ad una forma definita. Ogni forma, sia che si tratti di una macchina da cucire, di un ordine sociale o di un sistema solare, può essere definita come la materializzazione del pensiero di qualche pensatore o di un gruppo di pensatori. È una creazione, e le stesse leggi che regolano l'emergere in esistenza hanno diretto l'intero processo, ed un'energia di un tipo o dell'altro è valsa a realizzarlo. Lo studente di meditazione deve quindi ricordare, che ha sempre a che fare con energie e che queste mutevoli energie avranno un preciso effetto sulle energie di cui egli stesso è composto (se una simile espressione è ammissibile).

È evidente, quindi, che l'uomo che impara a meditare deve cercare di giungere a due cose:

Primo. Deve imparare a "introdurre" nella sua mente, e ad interpretare poi in modo corretto, ciò che ha visto e percepito, per trasmetterlo quindi accuratamente e con esattezza al cervello impressionabile e attento. In tal modo l'uomo diviene consapevole, nella coscienza di veglia fisica, delle cose del Regno Divino.

Secondo. Deve imparare a conoscere la natura delle energie con le quali entra in contatto ed esercitarsi ad usarle in modo giusto. Eccone un esempio pratico, da tutti conosciuto. Siamo mossi dall'ira o dall'irritazione. Istintivamente alziamo la voce. Perché? L'energia emotiva ci possiede. Imparando a controllare l'energia dell'espressione verbale, cominciamo a dominare quel particolare tipo d'energia emotiva.

In questi due concetti, interpretazione e trasmissione corrette, e giusto uso dell'energia, si riassume tutta la storia della meditazione. Appare inoltre evidente quale sia il problema dello studente, e la ragione per cui ogni saggio istruttore di meditazione insista coi suoi allievi sulla necessità di usare prudenza e di procedere per gradi.

È essenziale rendersi conto che la meditazione può essere assai pericolosa e condurre in gravi difficoltà. Può essere distruttiva e disgregante; fare più male che bene e portare alla catastrofe chi entri sulla Via della Conoscenza privo dell'adatta comprensione di ciò che fa e del fine cui tende. Al tempo stesso, può anche essere in verità la "via della salvezza" e guidare fuori da ogni difficoltà; può essere costruttiva e liberatrice e guidare l'uomo, con metodi sani e giusti, sulla via che conduce: "*Dalle tenebre alla Luce, dall'irreale al Reale e dalla morte all'Immortalità*".

Sarà bene, a questo punto, considerare per esteso questi due punti.

Abbiamo visto che per l'aspirante è indispensabile riuscire a riportare accuratamente nella coscienza fisica del cervello i fenomeni del mondo spirituale con i quali entra in contatto. È però probabile che trascorrerà molto tempo prima che egli riesca a penetrare in quel mondo. Deve quindi imparare a distinguere fra i vari campi di consapevolezza che possano schiudersi dinanzi a lui, con l'accrescersi della sua sensibilità, e riconoscere la natura di ciò che vede e sente.

Esaminiamo in breve alcuni dei fenomeni della mente inferiore, che gli studenti così spesso interpretano erroneamente. Essi registrano, per esempio, l'estasi di un incontro col Cristo o con una Grande Anima, che appaiono durante la meditazione, e dicono loro sorridendo: "Stai di buon animo. Stai facendo progressi. Sei un operatore eccellente e la verità ti sarà rivelata", o qualche altra frase altrettanto inconsistente. Ne sono eccitati, annotano l'avvenimento nel loro diario e mi scrivono felici che quell'evento è il più importante della loro vita. Potrebbe esserlo, se ne facessero il giusto uso e ne imparassero la lezione. Cosa è realmente accaduto? Lo studente ha veramente visto il Cristo? Dobbiamo qui ricordare l'assioma che "i pensieri sono cose" e che ogni pensiero prende forma.

Due circostanze hanno concorso a produrre il fenomeno, se questo è proprio avvenuto, ed esso non è frutto di un'immaginazione vivida e sovraeccitata. Il potere dell'immaginazione creativa è appena ai suoi inizi ed è possibile vedere proprio ciò che si desidera vedere, anche se non esiste affatto. Il desiderio di progredire e l'arduo sforzo hanno risvegliato, o reso cosciente l'aspirante sul piano psichico, il piano della vana immaginazione, del desiderio e delle sue illusorie realizzazioni. In questo regno egli entra in contatto con una *forma-pensiero* del Cristo o di qualche grande e venerato Maestro. Il mondo dell'illusione pullula di queste *forme-pensiero* costruite attraverso i tempi dai pensieri amorevoli degli uomini, e l'uomo che opera tramite la sua natura psichica (che per la maggioranza è la linea di minor resistenza), entra in contatto con una di esse, la crede reale ed immagina

che gli dica tutto ciò che vorrebbe udire. Desidera essere incoraggiato; è alla ricerca, come tanti, di fenomeni che giustifichino il suo sforzo; acquieta il cervello e scivola dolcemente in uno stato psichico e negativo. In tale condizione, l'immaginazione comincia a lavorare ed egli vede ciò che desidera vedere, e ode le magnifiche parole di riconoscimento cui aspira.

Non gli viene in mente che le Guide dell'Umanità sono troppo occupate nelle attività di gruppo e nella preparazione dei pensatori e dei condottieri migliori dell'Umanità, tramite i quali possono operare, per perdere tempo con chi è ancora solo un bambino. Questi ultimi possono essere tranquillamente affidati alle cure di esseri di evoluzione meno elevata. E se anche si trattasse di persone così progredite e di così alto sviluppo da essersi guadagnato il privilegio di un simile contatto, il Maestro non sprecherebbe il Suo ed il loro tempo per incoraggiarle e pronunciare parole altisonanti e vane. Utilizzerebbe invece quei brevi istanti per indicare qualche debolezza da eliminare o qualche azione costruttiva da intraprendere.

Oppure avviene che, mentre lo studente medita, qualche "forza" - parola di uso frequente - o qualche entità viene ad indicargli un'importante attività che è stato scelto a compiere, un messaggio da diffondere a tutto il mondo in ascolto, una grande invenzione da presentare, un giorno o l'altro, all'Umanità in attesa, se continuerà ad essere buono. Egli è allora ben lieto di indossare il manto del profeta e, con fede incrollabile nel proprio valore e nella propria abilità di influenzare le folle, anche se per il momento è relativamente incapace di influenzare chi gli sta attorno, si prepara a svolgere la sua missione divina. In un solo anno, ben tre "Maestri del mondo", che avevano studiato meditazione in una scuola o nell'altra, chiesero di entrare nel gruppo cui appartengo. Lo fecero non per progredire nella meditazione, ma perché sentivano che saremmo stati felici che "nutrissimo" nel nostro gruppo una parte delle molte centinaia di persone per le quali essi dovevano rappresentare uno strumento di salvezza. Dovetti declinare quell'onore; scomparvero e non se ne ebbe più notizia. Il mondo li aspetta ancora. Sulla loro sincerità non c'è alcun dubbio. Credevano in ciò che dicevano. Ed era ugualmente certo che si trattasse di allucinati. Tutti noi corriamo il rischio di illuderci proprio nello stesso modo, quando cominciamo a meditare, se la mente che discrimina non sta in guardia, o se nutriamo aspirazioni segrete ad eccellere in senso spirituale, o soffriamo di un complesso d'inferiorità che va equilibrato.

Altra causa dell'illusione risiede nel fatto che essi possono anche aver realizzato un vero contatto con l'Anima. Avendo avuto un lampo di onniscienza, sono stati travolti dall'entusiasmo per la meraviglia stessa di quella visione e conoscenza. Ma sopravvalutano le loro capacità; lo strumento di cui l'Anima dispone non è per nulla all'altezza della situazione; su alcuni aspetti della loro vita la luce non può risplendere; esistono difetti nascosti che essi conoscono, ma di cui non riescono a liberarsi; vi è desiderio di fama e di potere; vi è ambizione. Non sono ancora l'Anima in attività operante. Hanno semplicemente colto la visione di una possibilità, e cadono nell'errore di non saper vedere la loro personalità quale è.

Eppure, nonostante tutto ciò sia vero, ricordiamo sempre che è privilegio del vero conoscitore operare nella più stretta collaborazione con le Guide dell'Umanità, ma che il metodo della collaborazione non è quello che illude l'aspirante. Solo quando abbiamo iniziato a vivere coscientemente come anime, e siamo assorbiti nel servizio disinteressato, servizio auto-iniziato ed attuato perché l'Anima ha coscienza di gruppo, in quanto il servizio è sua caratteristica, solo allora possiamo pervenire ad un simile contatto. Il Cristo e il Figlio di Dio in piena attività vivente, il "Maggiore di una grande famiglia di fratelli". La Sua coscienza è d'ordine universale e per suo tramite fluisce l'Amore di Dio e si compiono i propositi divini. Egli è il Maestro di tutti i Maestri, l'Istruttore sia degli Angeli che degli

uomini. Quando Egli, e coloro che operano con Lui, trovano un aspirante immerso nel servizio, disciplinato, fedele e coscienzioso, lo osservano per vedere se la luce ha raggiunto in lui il punto “dello splendore”. Se trovano qualcuno ansioso di servire il suo prossimo, che non cerca i contatti fenomenici per sé stesso, né aspira a sentirsi fatto oggetto di lodi, né a ricompense o soddisfazioni personali, possono indicargli quale compito può svolgere, nella sua sfera d’influenza, per assecondare il Piano Divino. Ma dovrà cominciare dal punto in cui si trova; dovrà dar prova delle sue attitudini nell’ambiente di casa, di lavoro, nelle piccole cose, prima che gli possano essere affidate cose maggiori. La ridicola arroganza di alcuni scritti, che riferiscono contatti psichici realizzati dai loro autori, è quasi incredibile. Certamente mancano perlomeno di senso umoristico.

Ciò che ogni studente di meditazione dovrebbe sempre tener presente è che tutta la conoscenza, tutti gli insegnamenti vengono trasmessi alla mente e al cervello dell’uomo dall’Anima; è l’Anima che ne illumina la vita. Gli Istruttori e i Maestri della razza operano tramite le Anime. Non lo si ripeterà mai abbastanza. Primo dovere d’ogni aspirante dovrebbe quindi essere l’esecuzione perfetta della meditazione, del servizio e della disciplina, e non il realizzare un contatto con una grande Anima. È meno interessante, ma lo protegge dall’illusione. Se farà così, gli effetti superiori verranno da sé. Se gli apparisse un’entità superiore a dirgli delle banalità, egli dovrebbe usare lo stesso criterio che lo guida abitualmente nella vita comune, se qualcuno gli dicesse: “Il tuo lavoro è molto importante, tu lo svolgi bene. Noi ti seguiamo e ne siamo informati, ecc. ecc.”. Probabilmente ne riderebbe, senza interrompere ciò che sta facendo.

Un altro effetto della meditazione, frequente ai tempi nostri, è l’abbondare di scritti cosiddetti ispirati, che appaiono ovunque con grande scalpore. Uomini e donne si affannano a scrivere in modo automatico, ispirato o profetico, per dare al pubblico il risultato delle loro fatiche. Sono scritti che si riconoscono per certe caratteristiche comuni, e possono essere spiegati in vari modi. Emanano da fonti interiori diverse. Sono stranamente simili, mostrano uno spirito amabile e devoto, non dicono nulla di nuovo, e si limitano a ripetere ciò che è già stato detto molte volte; sono pieni d’affermazioni e di frasi che li ricollegano agli scritti dei mistici o all’insegnamento cristiano; contengono a volte profezie di avvenimenti futuri (si tratta di solito di predizioni terrificanti, e raramente di carattere lieto); essi danno molto conforto all’autore, e gli danno la sensazione di essere un’Anima grande e meravigliosa. Per fortuna in genere sono innocui. Il loro nome è legione, e vengono a noia dopo che, a fatica, se ne sia letto qualcuno. Alcuni sono decisamente distruttivi. Predicono cataclismi imminenti ed alimentano la paura nel mondo. Anche supponendo che queste predizioni siano vere, c’è da domandarsi se valga la pena atterrire il pubblico, e se non sarebbe più edificante aiutarlo a comprendere il suo destino immortale, invece di profetizzargli che un’onda immane sta per sommergerlo o che una catastrofe eliminerà fra breve dalla faccia della terra la città in cui vive.

Come giudicare tali scritti? Buoni e innocui, o nocivi, distruttivi e sovvertitori dell’ordine pubblico? Si possono raggruppare sommariamente in due categorie. Appartengono alla prima gli scritti di quelle Anime sensibili che, sempre sui livelli psichici, possono sintonizzarsi con l’insieme delle aspirazioni, dei desideri e delle idee dei mistici di ogni tempo, oppure con le ansie di tutte le epoche, con le paure razziali ed ereditarie, o il terrore generato dalle condizioni mondiali che attualmente prevalgono. Esse le scrivono e le danno da leggere agli amici. A questa stessa categoria appartengono gli scritti di uomini sensibili di tipo più mentale, capaci di sintonizzarsi telepaticamente con il mondo mentale; rispondono alla mente di qualche pensatore potente o all’insieme dei concetti del mondo religioso; percepiscono, sempre sui livelli mentali, la paura, l’odio e il separativismo delle masse. Che le cose trattate siano buone o cattive, liete o tristi, che vibrino di paura o di presagio, si tratta soltanto di sostanza psichica e non indicano in alcun modo le qualità

rivelatrici dell'Anima. Le profezie del Libro di Daniele e dell'Apocalisse sono responsabili della costruzione di una *forma-pensiero* di paura e di terrore, che ha ispirato molti scritti di carattere psichico, e l'esclusivismo delle religioni organizzate ha indotto molti a separarsi dal resto della Umanità, ed a considerarsi come eletti del Signore, come segnati dal Cristo sulla fronte, e di conseguenza ad assumere per certa la loro salvezza e la dannazione del resto del mondo, se non si deciderà ad interpretare la verità ed il futuro nei precisi termini enunciati dai consacrati e dagli eletti.

Sono della seconda categoria gli scritti che rivelano un processo di auto-educazione, un metodo per mezzo del quale il mistico introverso si estroverte. L'autore attinge forse ai tesori di conoscenza del suo subconscio, accumulata con la lettura, il pensiero, i contatti. La sua mente ha registrato molte cose di cui per anni egli rimane all'oscuro. Poi comincia a meditare ed improvvisamente capta le profondità della sua natura e raggiunge le risorse del subconsciente e le nozioni cadute sotto la soglia della coscienza ordinaria. Si mette a scrivere assiduamente. Perché egli debba considerare quei pensieri come emanati dal Cristo o da qualche grande Maestro, è un mistero. Probabilmente, il sentirsi un canale tramite cui il Cristo può comunicare, alimenta il suo orgoglio - sempre inconsciamente. Non mi riferisco a tutti quegli scritti detti automatici, così popolari al giorno d'oggi. Suppongo che lo studente di meditazione si rifiuti di avere a che fare con questo tipo di lavoro pericoloso. Nessun vero aspirante, nello sforzo di dominarsi, vorrà cedere le redini e sottomettersi al controllo di una qualsiasi entità, incarnata o disincarnata; ne presterà ciecamente la sua mano alla prima forza che gli si presenti. I pericoli di questo genere sono ben noti per aver condotto tanta gente nei manicomi e costretto tanti a farsi curare le ossessioni e le "idee fisse", e non occorre insistere sull'argomento.

È giusto chiederci come sia possibile riconoscere le opere realmente ispirate del vero conoscitore, dalla quantità di scritti che oggi sommergono la mente del pubblico. Direi prima di tutto, che le opere veramente ispirate sono del tutto prive di riferimenti personali; in esse risuona la nota dell'amore e sono esenti da odio e pregiudizi razziali; esse trasmettono conoscenze precise ed hanno un tono autorevole, perché fanno appello alla intuizione; rispondono alla legge delle corrispondenze e si inseriscono nella situazione del mondo; soprattutto, recano l'impronta della Saggezza Divina e conducono l'Umanità in avanti. In senso tecnico questo genere di scrittori dimostra di comprendere i metodi che adotta. Essi ne conoscono a fondo la tecnica; sanno guardarsi dalle illusioni e dalle intrusioni della personalità, ed hanno conoscenza effettiva dell'apparato col quale operano. Se ricevono insegnamenti da entità disincarnate e dai grandi Maestri, sanno come accoglierle e sanno ogni cosa dell'agente che le trasmette.

I veri servitori della razza umana, e coloro che sono giunti in contatto con il mondo dell'Anima, mediante la meditazione, non hanno tempo per le banalità, che possono essere lasciate ai pappagalli; sono troppo occupati a servire in modo costruttivo, per assumere atteggiamenti che sono solo una maschera dell'orgoglio; non si curano della opinione di alcun essere, sia esso incarnato o disincarnato. Cercano solo la approvazione dell'Anima e si interessano in modo vitale al lavoro pionieristico nel mondo. Non fanno nulla per alimentare odio, separazione o paura. Già sono in troppi a farlo.

Accendono la fiamma dell'amore ovunque vanno; insegnano la fratellanza in tutta la sua inclusività, e non un sistema che la limiti a pochi e ne escluda gli altri. Riconoscono tutti gli uomini come figli di Dio e non salgono su un piedistallo di rettitudine e di conoscenza a proclamare la verità come essi la vedono, decretando la distruzione di chi non vede e non agisce nello stesso modo; non considerano una razza migliore di un'altra, anche se riconoscono il piano evolutivo e il compito riservato ad ognuna di esse.

In breve, lavorano a edificare il carattere degli uomini, senza perdere tempo a demolire le personalità o a curarsi delle conseguenze e degli effetti. Operano nel mondo delle cause

ed enunciano principi. Il mondo è pieno di demolitori, che alimentano gli odi e aggravano le scissioni fra razze e gruppi, fra ricchi e poveri. Lo studente di meditazione ricordi che, stabilendo un contatto con l'Anima e identificandosi con la Realtà, entra in uno stato di coscienza di gruppo che abbatte tutte le barriere e non esclude alcuno dei figli di Dio dal suo campo di conoscenza.

Si potrebbero citare altre forme d'illusione, perché sembra che il primo mondo che l'aspirante incontra sia quello psichico, ossia dell'illusione. Anch'esso ha la sua utilità, e penetrarvi è un'esperienza molto importante, purché avvenga sotto il segno dell'amore e del disinteresse personale, e purché ogni contatto sia vagliato dalla mente discriminante e dal comune buon senso. Troppi aspiranti mancano d'umorismo e si prendono troppo sul serio. Quando entrano in un nuovo campo di fenomeni, sembrano scordare perfino il buon senso abituale. È bene notare quanto si vede e si ode per dimenticarlo fino al momento in cui non si cominci a vivere nel regno dell'Anima; allora non interesserà più.

Dobbiamo evitare anche personalità e orgoglio che non trovano posto nella vita dell'Anima, governata dai principi e dall'amore per tutti gli esseri. Seguendo queste norme, non c'è pericolo che lo studente di meditazione possa deviare od essere ostacolato; un giorno entrerà inevitabilmente in quel mondo di cui si è detto: "occhio non ha mai visto, orecchio mai udito le cose che Dio rivela a chi Lo ama"; il tempo occorrente dipende dalla sua perseveranza e dalla sua pazienza.

Il secondo tipo di difficoltà da prendere in esame può essere interpretato in termini d'energia. Gli studenti si lamentano spesso d'eccesso di stimolazione e di un tale aumento d'energia che non riescono a dominare. Affermano che quando tentano di meditare, hanno tendenza a piangere o ad essere indebitamente inquieti; vivono periodi d'attività intensa in cui corrono qua e là servendo, parlando, scrivendo e lavorando, tanto da finire preda di una violenta reazione che a volte provoca un collasso nervoso. Altri accusano dolori al capo ed emicranie che appaiono subito dopo la meditazione, o una fastidiosa vibrazione alla fronte o alla gola. Non riescono più a dormire bene come prima. Sono, infatti, eccessivamente stimolati. Il sistema nervoso è influenzato tramite quei sottili e delicati "nadi" che sottostanno ai nervi, e di cui abbiamo già parlato. Sono disturbi caratteristici del neofita della meditazione e devono essere trattati con ogni cura. In tal caso, scompariranno ben presto, ma se trascurati, potrebbero aggravarsi.

L'aspirante serio e diligente, a questo stadio, è di per sé stesso una difficoltà, poiché è tanto ansioso di impadronirsi della tecnica della meditazione, da non tener conto delle norme impartite e fa da sé, nonostante ogni avvertimento e qualsiasi cosa gli dica l'insegnante. Invece di limitarsi allo schema di quindici minuti, forza l'andatura giungendo fino a trenta minuti; invece di seguire fedelmente lo schema, congegnato in modo da non richiedere più di un quarto d'ora, tenta di prolungare la concentrazione il più possibile al culmine dello sforzo, dimenticando che a questo stadio deve solo imparare a "concentrarsi" e non a meditare. Finisce così per soffrirne, per cadere in un esaurimento nervoso o in preda all'insonnia; l'insegnante ne viene incolpato e la scienza considerata pericolosa. Eppure la colpa è sempre e soltanto sua.

Quando insorge qualcuno di questi disturbi iniziali, la pratica della meditazione deve essere temporaneamente sospesa o rallentata. Se le condizioni non sono così gravi da meritare la cessazione completa, è bene sorvegliare con cura verso quale parte del corpo sembra dirigersi l'afflusso d'energia. In meditazione si capta energia, che si riversa in qualche parte del meccanismo.

Nei tipi mentali o nel caso di chi ha già una certa disposizione ad "accentrare la coscienza" nella testa, saranno le cellule cerebrali ad essere troppo stimolate e sorgeranno mal di capo, insonnia, senso di tensione, o fastidiose vibrazioni fra gli occhi o alla sommità

del capo. A volte, una luce accecante, come un lampo improvviso o una scarica elettrica, viene colta a occhi chiusi, sia al buio che alla luce.

In tal caso, la meditazione dovrà essere ridotta da quindici minuti a cinque, o praticata a giorni alterni fino a che le cellule cerebrali non si siano adattate al nuovo ritmo e allo stimolo maggiore. Non è il caso di preoccuparsene, purché si usi un sano discernimento e si obbedisca ai consigli dell'insegnante; se invece lo studente comincia ad intensificare la meditazione o ad aumentarne la durata, andrà incontro ad una quantità di complicazioni. Ancora una volta entra in gioco il buon senso, e riducendo la durata, o con brevi meditazioni giornaliere, sarà possibile riportare ben presto ogni cosa alla normalità. Abbiamo avuto studenti che hanno sofferto disturbi di questo genere, ma seguendo le norme suggerite e con buon senso, sono ora in grado di eseguire i loro trenta o i loro sessanta minuti di meditazione quotidiana.

Nei tipi emotivi, il disturbo è avvertito soprattutto nella regione del plesso solare. Essi diventano propensi all'irritazione, all'ansietà, all'agitazione e, specialmente le donne, facili alle lacrime. A volte provano nausea, dato lo stretto rapporto fra la natura emotiva e lo stomaco, ciò che è dimostrato dalla frequenza del vomito nei casi di shock, di spavento, di emozioni violente. Valgano qui le stesse norme date per gli altri casi: buon senso e cautela nella meditazione la cui durata deve essere ridotta.

Potremmo menzionare un altro effetto dell'eccesso di stimolazione. Alcuni si accorgono di divenire ipersensibili. I loro sensi funzionano in modo più intenso e le loro reazioni sono più acute. Essi "assorbono" le condizioni fisiche o psichiche di coloro con cui vivono; si trovano "completamente aperti" ai pensieri ed agli umori altrui. In tal caso, la cura non consiste nel diminuire la durata della meditazione, che può essere proseguita secondo lo schema, ma nel rivolgere un interesse più mentale alla vita, al mondo del pensiero, a soggetti che, tendendo a sviluppare le facoltà mentali, consentono di vivere accentrati nella testa e non nelle regioni emotive. Ciò si ottiene con il focalizzare l'attenzione sulla vita e sui suoi problemi, e con una potente occupazione mentale. È per questo motivo che gli insegnanti di meditazione assennati affiancano corsi di letture e di studio, in modo da serbare l'equilibrio degli allievi. Uno sviluppo armonico è sempre necessario ed il progresso nella vita dello spirito non deve essere disgiunto dalla preparazione della mente.

Non si può passare sotto silenzio una terza categoria d'effetti indesiderabili. Molti studenti di meditazione si lamentano che la loro vita sessuale viene terribilmente stimolata, con loro grande turbamento. Casi del genere ci sono noti. Indagando si scopre quasi sempre che si tratta di persone dotate di una natura Animale molto potente, che hanno condotto una vita sessuale attiva e sregolata, o i cui pensieri sono spesso rivolti alle questioni del sesso, anche se la vita fisica è controllata. Accade sovente di scoprire forti complessi riguardo al sesso e molti che ritengono sconveniente condurre una vita sessuale al di fuori della normalità, o le sue perversioni, permettono che la loro mente sia occupata da pensieri che riguardano il sesso, oppure ne discutono di continuo, permettendo a quegli argomenti di assumere una parte indebita nella loro vita mentale.

Alcune persone rispettabili sono inoltre fermamente convinte che il celibato sia norma costante per la vita dello spirito. Non si può forse pensare che il vero celibato, cui si riferiscono le regole antiche, riguardi invece l'attitudine dell'Anima, ossia dell'uomo spirituale, verso il mondo, la carne e il diavolo, come dicono le Scritture Cristiane? E non è possibile che il celibato significhi l'astinenza da ogni forma di male? Ciò per alcuni potrebbe implicare la rinuncia ai rapporti sessuali, per dimostrare a se stessi il dominio sulla natura Animale; per altri potrebbe essere, ad esempio, l'astinenza dal pettegolezzo e dai discorsi oziosi. Non vi è nulla di peccaminoso nel matrimonio, che probabilmente

costituisce l'unica soluzione per molti, che condurrebbero altrimenti una vita mentale troppo legata al sesso. È naturalmente superfluo aggiungere che il vero studente di meditazione non deve tollerare nella sua vita relazioni sessuali promiscue o illegittime. Chi aspira alla vita dello spirito si conforma non solo alle leggi del regno spirituale, ma anche alle usanze legalizzate dei tempi in cui vive. Egli regola quindi la sua vita fisica d'ogni giorno in modo che tutti riconoscano la moralità, la rettitudine e la purezza delle sue manifestazioni esteriori. Una famiglia fondata su un rapporto vero e felice fra uomo e donna, sulla fiducia reciproca, la collaborazione e la comprensione, ed in cui siano accentuati i principi della vita spirituale, è uno dei più validi aiuti che si possano dare al mondo odierno. Una relazione basata sull'attrazione fisica e sulla soddisfazione della natura sessuale, il cui primo scopo sia la prostituzione della natura fisica al desiderio Animale, è cattiva ed errata.

Se la meta dei nostri sforzi è dimostrare l'immanenza di Dio nella forma, nessun livello di coscienza è intrinsecamente più divino di un altro e la divinità può essere espressa in ogni rapporto umano. Se un uomo o una donna, perché coniugati, non potessero conseguire l'illuminazione e raggiungere la meta, vi sarebbe qualcosa d'errato che impedisce alla divinità di manifestarsi almeno su uno dei livelli d'espressione. Servendoci di una frase che potrebbe sembrare blasfema, ma che darà modo di capire la futilità di simili ragionamenti, diremmo allora che Dio è sconfitto in una parte del Suo Regno.

Ci siamo dilungati su quest'argomento perché molti, specialmente uomini, trovano che la natura Animale necessita attenzione quando intraprendono a meditare. Scoprono in sé desideri incontrollati, oltre che manifestazioni fisiologiche che procurano loro acuto sconforto e scoraggiamento. Si possono nutrire aspirazioni elevate e grandi impulsi per la vita spirituale, e al tempo stesso avere ancora alcuni aspetti della propria natura non dominati. L'energia che affluisce durante la meditazione scorre attraverso tutto il meccanismo e stimola anche l'apparato sessuale. Il punto debole viene sempre scoperto e stimolato. La cura in questi casi, può essere così riassunta: controllo del pensiero e trasmutazione. Si dovrebbe coltivare un'intensa applicazione mentale e un vivo interesse in direzioni diverse da quella della linea di minor resistenza: il sesso.

Dovrebbe esserci uno sforzo costante per tenere l'energia ricevuta entro la testa, e per consentirle di svolgere un'attività creativa qualsiasi. Le dottrine orientali ci insegnano che l'energia, abitualmente impiegata per la vita sessuale, va elevata alla testa ed alla gola, specialmente a quest'ultima, in quanto, come abbiamo detto, centro dell'opera creativa. Per esprimerlo in termini occidentali, ciò significa imparare a trasmutare l'energia destinata al processo procreativo o ai pensieri relativi al sesso, utilizzandola nell'azione creativa dello scrittore, dell'artista, o in un'attività di gruppo. Il fatto che ai nostri giorni il pensatore acuto e il puro tipo mentale tendano ad evitare il matrimonio e, come spesso accade, a condurre una vita di casto celibato, dimostra la verità dei principi orientali. Ciò desta ansietà tra chi osserva l'attuale diminuzione delle nascite. Trasmutare certo non significa la fine di un'attività, o cessare di funzionare su un piano di coscienza qualsiasi a beneficio di uno superiore. Significa utilizzare giustamente i vari aspetti dell'energia, ovunque il Sé ritenga vadano usati, per secondare i fini evolutivi e collaborare al Piano. La mente, illuminata dall'Anima, deve essere il fattore dominante, e se pensiamo e viviamo in modo corretto, ed eleviamo tutti i pensieri e le energie nei "luoghi Celesti" risolveremo i nostri problemi sviluppando una normalità spirituale, molto necessaria ai giorni nostri, specialmente fra aspiranti e studenti di esoterismo.

Sarà bene, inoltre, prima di terminare questo capitolo, accennare ai pericoli cui vanno incontro molti che rispondono al richiamo di quegli istruttori che propongono "sedute di

sviluppo". Vien loro detto di meditare su uno dei centri d'energia, generalmente il plesso solare, a volte il cuore e, strano, a dirsi, mai la testa. Meditare su un centro è cosa basata sulla legge secondo cui l'energia segue il pensiero, e produce la diretta stimolazione di quel centro, con il conseguente manifestarsi delle reazioni particolari di cui quei centri focali, sparsi in tutto il corpo umano, sono responsabili. Poiché la maggioranza agisce soprattutto per mezzo delle energie riunite al disotto del diaframma (le energie sessuali ed emotive), tale stimolazione è pericolosissima. In vista di ciò, perché correre rischi? Perché non prendere consiglio dall'esperienza altrui? Perché non imparare a funzionare come l'uomo spirituale da quel punto che, in modo inconsueto, è definito dagli scrittori orientali come "il trono fra le sopracciglia" e, da quel luogo elevato, controllare tutti gli aspetti della natura inferiore e dirigere la vita giornaliera lungo le vie del Signore?

Quale sarà il risultato del nostro lavoro? Soddisfazione personale, oppure un paradiso gaudioso di beatitudine e pace eterna?

Dio ce ne guardi! La ricerca nel mondo continua; il grido dell'Umanità si eleva dal profondo e sale al trono di Dio stesso. Dal cuore del Tempio di Dio, dove la nostra via può averci condotto dopo dura lotta, torniamo a lavorare sulla terra. Non rallenteremo i nostri sforzi fino a quando l'ultimo dei cercatori non avrà trovata la via di casa. Cosa salverà il mondo dall'agonia, dal disagio economico, dal caos? Cosa introdurrà la Nuova Era di fratellanza e di vita di gruppo? Chi, o cosa, salverà il mondo?

Non è forse possibile pensare ad un gruppo di mistici pratici che, associati nel senso di un'unità divina, operino in modo pratico sulla terra? Non si chiuderanno nei monasteri o nei luoghi di silenzio, per quanto li possano attrarre, ma prenderanno parte alla vita normale del mondo. Saranno i dirigenti d'azienda delle grandi città; attueranno i nostri programmi politici; guideranno la gioventù sulla via della giusta educazione; controlleranno i destini economici e sociali nazionali. Faranno tutto ciò dal centro del loro essere e dal punto di vista dell'Anima; conosceranno il segreto dell'illuminazione; sapranno come sottoporre qualunque problema all'onniscienza dell'Anima; conosceranno il segreto della vita che affratella tutti gli uomini. Riconosceranno in tutti coloro che incontrano altrettanti Figli di Dio, ma sapranno anche distinguere l'uomo illuminato con il quale cercheranno di operare per il bene generale. Si ritroveranno l'un l'altro telepaticamente, per agire nella cooperazione più stretta.

Questo gruppo già esiste, ed i suoi membri sono in stretto contatto. Sono nei più diversi paesi del mondo, eppure ogni giorno s'incontrano nel regno dell'Anima. Parlano lo stesso linguaggio; hanno gli stessi ideali; non conoscono barriere o divisioni; ignorano l'odio e le distinzioni di classe; non innalzano barriere di razza; vedono le cose come sono. Non sono degli idealisti sfrenati, ma si concentrano sul prossimo passo che attende l'Umanità, e non sugli stadi finali del loro sviluppo. Operano con saggezza terrena, oltre che con visione spirituale. Soprattutto, lavorano uniti e giungono in mutuo contatto per il potere di una realizzazione unificata. Questo gruppo di mistici e conoscitori che si sta integrando è la speranza del mondo e il Salvatore del Mondo. Sono sopra e oltre ogni credo e teologia; operano in ogni campo delle conquiste umane: scientifico, politico, religioso, educativo, filosofico. Non si perdono in questioni di terminologia, ne pensano di imporre ad altri le loro teorie predilette, i loro termini favoriti o il loro particolare modo di accostare la verità. Riconoscono la verità che si cela dietro ogni apparenza esteriore e s'interessano soltanto ai principi di fratellanza, a mettere in rilievo ciò che è essenziale e vivere la vita dello spirito nel mondo di ogni giorno.

Conoscono il senso della meditazione e sono con noi ora. È nostro privilegio far parte delle loro schiere, sottoponendoci alla tecnica di meditazione, alla disciplina di una giusta vita quotidiana ed all'influsso del puro movente del SERVIZIO.