

Tecnica di Meditazione creativa

(da *La Natura dell'Anima* di L. Cedercrans)

La Meditazione creativa è una pratica spirituale che consta di tre fasi. La prima consente all'aspirante attraverso la sincera **Aspirazione** di stabilire un canale di comunicazione col Divino. La seconda di contattare l'Anima mediante la **Meditazione**, e la terza di portare in **Applicazione** quanto ricevuto, imprimendolo sull'ambiente.

Aspirazione

L'Aspirazione è un'attività della natura emotiva superiore indotta dall'Anima. È il risultato di un impulso elettrico che, invocato dalla Coscienza centrata nel Cuore, pone la Volontà Divina polarizzata alla mente attraverso l'Anima. L'impulso discende fino alla ghiandola pineale entro il cervello, così stimolando nell'aspirante la visione del Piano evolutivo. In questo modo egli è impegnato nell'evocazione della Volontà Divina che lo induce a divenire fervente *servitore* dell'Umanità e propugnatore della Fratellanza.

Il termine stesso di "aspirante" denota un certo grado di sviluppo, ed è usato in riferimento ad un allievo che ha scelto di aspirare al servizio del Piano. Quando l'aspirante è ben avviato nella fase di crescita, il suo atteggiamento mentale può essere descritto dall'invocazione: "*Non la mia volontà, o Anima, ma la Tua*".

Meditazione

La Meditazione, quando è eseguita correttamente, pone l'aspirante in contatto con gli aspetti luminosi dell'Anima; ne rende possibile il riconoscimento e, attraverso l'intuizione, che è l'Amore dell'Anima in azione, consente l'incarnazione delle qualità nel quotidiano. La Meditazione non può avvenire senza un'adeguata Aspirazione; perciò è indispensabile comprenderne le implicazioni, gli allineamenti ed effettuare la procedura corretta.

Dobbiamo, innanzi tutto, comprendere che lo sviluppo della Coscienza umana avviene su cinque dei sette piani materiali: dal Fisico all'Atmico. Un essere umano, dunque, può collegarsi fino e non oltre il piano Atmico per essere connesso al Proposito Divino. Occorre ricordare che la Triade Spirituale, ossia, l'Anima sui suoi piani, è ancorata all'Atmico, Buddhico e Manasico superiore. Il Buddhico, quindi, essendo il piano mediano, è il Cuore dell'Anima, mentre l'Atmico è il primo, ed esprime l'aspetto Volontà. Dato che l'Atmico è anche il piano inferiore dei tre monadici — in comune con l'Anima — comprendiamo che proprio mediante il contatto con Atma riceviamo il Proposito della Monade o Volontà del Padre. Questo contatto è reso possibile solo dal Cuore che ha accesso diretto alla Monade in Atma. Onde per cui, per ottenere una Meditazione efficace è necessario attuare prima una corretta Aspirazione. L'Aspirazione connette La Coscienza incarnata alla Monade mediante la sintonia del Cuore che è capace di sintonizzarsi su tutte le frequenze del campo magnetico tra Spirito e materia. L'Aspirazione apre, quindi, il canale verticale tra il primo e l'ultimo o Monade e corpo eterico, mediante l'Anima incarnata o Coscienza che, da intermediario, sta nel centro del Cuore, così come l'Anima, mediatore divino, sta nel Cuore Buddhico.

Una volta realizzata l'Aspirazione corretta, si procede alla Meditazione che è il trasferimento del Progetto Divino dalla mente astratta dell'Anima alla mente concreta della personalità. Si può affermare, in definitiva, che l'Aspirazione è il processo che allinea il Cuore o centro dell'uomo al Cuore o Volontà del Padre; mentre la Meditazione è il processo di impressione da Mente a mente che costruisce da un lato l'Antakarana e, dall'altro, forme sempre più coerenti al Progetto Divino.

Fasi dell'Aspirazione e Meditazione

Possiamo distinguere le fasi dell'Aspirazione da quelle della Meditazione nel modo seguente:

Aspirazione

- **Centratura:** La Coscienza si centra nel Cuore e si pone in un silenzio invocativo che ha l'effetto di mettere a tacere i corpi della persona e, al tempo stesso, consente la sintonia con la Volontà monadica.
- **Collegamento:** La Coscienza dal Cuore proietta una linea di luce che la connette al centro Ajna dove si trasferisce. Il Cuore è ora collegato alla testa.

Meditazione

- **Disidentificazione:** La Coscienza nell'Ajna si disidentifica dai corpi fisico, emotivo e mentale identificandosi come Anima incarnata.
- **Allineamento:** la Coscienza allinea con il chakra Ajna (intercigliare) i corpi fisico, emotivo e mentale in un unico punto;
- **Focalizzazione:** la Coscienza dal chakra Ajna traccia una linea di luce verso il centro eterico della "Cavità" che corrisponde all'area del cervello tra le ghiandole epifisi ed ipofisi, e lì si focalizza.
- **Ricezione:** la Coscienza contatta l'Anima e riceve, in contemplazione, le Sue impressioni di Verità per riconoscere frammenti del Piano Divino e sapere come portarli in manifestazione.
- **Assorbimento:** la Coscienza assorbe dentro di sé le impressioni o illuminazioni ricevute dall'Anima e le elabora con la mente razionale per ricavarne concetti attuativi. L'atteggiamento è quello della riflessione.
- **Precipitazione:** La Coscienza mette alla prova la verità della sua comprensione. Essa precipita nel suo ambiente l'ispirazione che ha ricevuto e assorbito, e adotta un comportamento che sia l'esempio vivente dei suoi sforzi di applicazione del Piano Divino. Così, perfezionando i propri corpi, li rende strumenti di Verità e di Amore.

Per essere fruttuosa, la Meditazione dovrà essere effettuata secondo lo schema del ciclo lunare dal Novilunio al Plenilunio (fase di **Ricezione** dall'Anima), e dal Plenilunio al Novilunio (fase di **Precipitazione** nell'ambiente), in due momenti quotidiani che rispecchiano le due fasi: al mattino la **Ricezione**, dall'alba a mezzogiorno, e alla sera la **Precipitazione**, dal tramonto alla mezzanotte. Un unico **Pensiero-seme** deve occupare il ciclo in modo da realizzare, infine, una risposta che sia la forma attuativa totale dell'elaborato di ogni giorno.

Contatto, ricezione, elaborazione e precipitazione

Il contatto, ricercato dall'aspirante attraverso l'Aspirazione e la Meditazione, è la via di minor resistenza, riguardo ad ogni attività manifesta, per ricevere l'influsso illuminante dell'Anima nella soluzione dei problemi e nel compimento delle giuste scelte. Esso produce un'onda vibratoria il cui impatto innalza la frequenza dei corpi dell'aspirante che, a sua volta, elabora nuove risposte precipitando un cambiamento nei pensieri, emozioni, parole e azioni, in modo da perfezionare se stesso e influenzare positivamente l'ambiente.

Applicazione

Sappiamo che l'aspetto Volontà dell'Anima è espresso dall'Aspirazione persistente dell'aspirante, e che l'aspetto Amore-Saggezza è realizzato dalla capacità di meditare. Il terzo aspetto, quello dell'Attività Intelligente, è manifestato dallo sforzo esercitato nel vivere la Verità.

Il “*lavoro*” consiste nel saper applicare nel suo ambiente la qualità vibratoria del contatto con l’Anima, costruendo una forma coerente di relazione. L’effetto armonico del suo agire risuona negli altri stabilendo retti rapporti. È importante che l’aspirante applichi l’*innocuità* nel pensiero, nella parola e nell’azione; egli impara che è innocuo solo quando il suo impatto vibratorio risulta in una espressione di comprensione e accoglienza, così diventando un esempio vivente della manifestazione del Piano Divino.

Esercizio di Meditazione:

1. Al mattino centrati nel Cuore in un silenzio invocativo della Volontà d’Amore del Padre che ti pone in sintonia con il Piano Divino e mette a tacere i tuoi corpi Mentale, Emotivo ed Eterico-fisico (*Io sono il Cristo figlio di Dio nato nella cavità del Cuore per conoscere e provare l’Amore*).
2. Una volta che senti il Cuore espanso e i corpi in pace, traccia una linea di luce fino all’Ajna; poniti nell’Ajna e identificati come Anima incarnata (*Io sono l’Anima, io sono Luce, Amore e Volontà; io sono il Proposito determinato*), poi allinea i corpi in un sol punto aspirandoli nel chakra Ajna con un OM silenzioso.
3. Traccia ora una linea di Luce orizzontale dall’Ajna alla Cavità nel centro del cervello, sede del laboratorio alchemico della Coscienza, e lì stabilisciti.
4. Formula ora un *pensiero-seme* che è la domanda alla risposta che vuoi ottenere dall’Anima; quindi invialo verso l’Anima sul piano Buddhico tracciando una linea di luce verticale che, passando dal chakra Coronale, arriva alla sfera luminosa dell’Anima. Accompagnalo con un OM silenzioso.
5. L’Anima recepisce la domanda e invia Luce e Amore. Stai in ricezione contemplativa della Sua risposta che arriva sotto forma di simbolo o, più tardi, come illuminazione o intuizione improvvisa, o come segnale indicatore nel trascorrere della giornata.
6. Mantieni la risposta dell’Anima entro la Cavità durante il resto del giorno in modo che maturi, restando in sottofondo, mentre volgi l’attenzione alle mansioni quotidiane.
7. Alla sera allinea di nuovo i tuoi corpi nell’Ajna e poi poniti entro la Cavità in riflessione su ciò che è stato in gestazione durante il giorno ed elaboralo con la mente razionale in una forma-pensiero o concetto attuativo che possa essere applicato in pratica nelle tue azioni e nelle tue relazioni quotidiane.
8. Focalizzati di nuovo come Coscienza nel centro Ajna e da lì precipita la forma-pensiero dalla mente al Cuore in modo che riceva la forza magnetica dell’Astrale superiore per diventare un potente agente di manifestazione, mezzo di risveglio delle Coscienze.
9. Irradiala, infine, come dono, dal chakra del Cuore, mediante un Om udibile, entro la rete eterica (la rete invisibile che collega tutta l’Umanità), affinché chi è pronto ad accoglierla ne riceva l’influsso benefico. Segui l’onda radiante mentre distribuisce la sua qualità all’intera Umanità e poi si dirige verso l’alto per fare ritorno alla Casa del Padre.

Meditazione secondo la gestione devica

Costruire forme che rispecchino il Progetto Divino è compito del Discepolo divenuto consapevole della propria responsabilità sui fatti del mondo. Egli si concentra sulle cause non prestando attenzione alle forme degradate, o effetti, in cui appaiono. Cerca, quindi, la connessione diretta con i Piani Spirituali per captare frammenti del Progetto e, intuendone il significato, che è la qualità energetica con la quale saturare l’ambiente, forgia una forma/immagine coerente.

Il Discepolo, innanzitutto si connette entro il proprio Cuore al Cuore Planetario per entrare in risonanza di intenti con la Volontà del Padre e traccia una linea retta dal Cuore al centro Intercigliare ove risiede come Coscienza. Qui si disidentifica dai propri Deva, Fisico, Emotivo e Mentale, sapendo che essi sono solo i veicoli mediante i quali costruisce le nuove forme. Allinea, quindi, i tre Deva. Si localizza, poi, entro il centro della Cavità nella

testa, tracciando un angolo retto che collega Cuore, Ajna e Cavità. A questo punto, si concentra, mediante il Deva Mentale, sul proposito o motivazione causale, costituito da un pensiero-seme, creando così la giusta tensione da e verso l'alto, tra il Progetto Divino, lui come punto centrale di Coscienza focalizzato nella Cavità, e la Rete Eterica di sostentamento della Vita. Ciò apre il canale verticale di collegamento tra Monade, Anima e persona o, Spirito, Coscienza e materia, di cui il Discepolo è il punto mediano, rendendolo sempre più sgombrato da impurità personali, in modo che non vi siano ostacoli per l'ingresso della forma nascente entro la Rete Vitale di comunicazione Planetaria, ossia, il Deva planetario. Per questo motivo predispone il proprio Deva Eterico quale matrice vivente, culla o placenta della nuova forma che prenderà vita dal suo "grembo" come nota univoca, seppur nella sinfonia della Vita Una. Si concentra, poi, sulla fase di ricezione dell'idea/immagine progettuale dai piani dell'Anima e la forgia entro la Cavità dandole forma di pensiero. Inizia, quindi, la fase orizzontale di precipitazione o di ritorno verso il Cuore. Il Discepolo proietta dal Terzo occhio (Alta Major, Cavità e Ajna), l'immagine di quel pensiero entro la matrice eterica (Deva eterico predisposto a grembo), accompagnandola col *Suono (OM)*, poiché è il suono che guida la luce, avvolgendola nella vibrazione magnetica astrale (Suono e luce sono vibrazioni distinte nei piani dello sforzo umano; mentre sono tutt'uno nei piani della realtà). Egli focalizza dapprima l'effetto che la forma avrà nell'ambiente e, quindi, l'intento qualificante, in modo che sia l'immagine rovesciata di quest'ultimo ad infuocare, nella discesa, lo spazio astrale; così come succede al nascituro, che rovescia la propria posizione all'interno della placenta per predisporre il capo (proposito) all'uscita.

Si comprende, qui, come il proprio Deva Astrale entri in funzione solo nella fase di precipitazione della forma e non prima. Il corpo Emotivo avvolge la matrice eterica e la forma-pensiero con la qualità magnetica che andrà ad attrarre altre Coscienze catturandone l'attenzione emotiva. A questo punto il Discepolo, pur adducendo la qualità magnetica astrale, colorata del significato a lui proprio, non costringerà la forma nascente entro stati emotivi personali quali aspettative e riconoscimenti. In questo modo, non più trattenuta, la forma non ossessionerà il creatore e sarà libera di attrarre sostanza astrale propria diffondendo il suo effetto. È importante ricordare che l'Amore non viene immesso nell'involucro Emotivo quale sentimento magnetico del creatore. L'Amore è la forza che dirige l'intento causale fin dal principio; quindi è proprio l'Amore che, in definitiva, crea la giusta tensione iniziale tra il Proposito Divino e la motivazione del co-creatore umano.

La precipitazione è conclusa. La forma/immagine ha tracciato un angolo retto in senso inverso, dalla Cavità, all'Ajna e infine al Cuore. La nuova forma irradiata dal Cuore e accolta nella Matrice Eterica inizia il proprio viaggio. Ora è lasciata al suo destino. È, dunque, liberata dal creatore che la affida al flusso delle acque astrali o, come suggerisce il mito della nascita di Mose: la abbandona alla corrente del fiume. Così succede alla partoriente la cui "rottura delle acque" ne rievoca simbolo, metafora e senso.

Interludi e Cicli lunari

La coordinazione tra il movimento dell'Anima Adombrante, attraverso cui Essa infonde una parte del Proposito Divino alla Coscienza, e la Coscienza stessa che a sua volta si rende disponibile a cooperare con sincera aspirazione, è un processo che ha luogo mediante la Meditazione. L'Anima Adombrante — *il Maestro* — con il suo centro nel piano Buddhico è in perenne Meditazione; mentre la Coscienza — il discepolo — si sforza, attraverso l'atto meditativo auto-determinato, di sintonizzare la persona con i rispettivi corpi, eterico, mentale ed emotivo, per ricevere il *Modello* superiore dell'Anima e riplasmarlo in una forma inferiore, precipitandola poi, allo scopo di manifestare quel Proposito.

L'organo responsabile dell'attività di ricezione, costruzione e precipitazione in forma è il cervello umano in cui, nella controparte eterica, gli elementi di Aria, Terra, Fuoco e Acqua,

vengono utilizzati dalla Coscienza per costruire la forma corrispondente al Modello recepito sotto forma di intuizione. La responsabile di questo processo è, in senso più vasto, l'Umanità intera, in quanto essa rappresenta il cervello del Logos planetario a cui è collegata la mente planetaria e, dunque, il centro della Gola del pianeta.

Esiste, quindi, un movimento ciclico che concerne sia l'Anima che la persona; potremmo chiamarlo il respiro dell'Anima che *alita* il Modello Divino; ed il respiro della Coscienza incarnata che recepisce quel *Soffio* o *Suono* animico per riprodurlo al meglio in una forma concreta. Entrambi, dunque, necessitano di essere sincronizzati. In realtà l'Anima adombrante è sempre disponibile ad infondere i Modelli superiori, o Idee Archetipe, tramite *Suono* e *Luce*, ma si dispone ad utilizzare una forma ciclica ampiamente conosciuta e familiare agli esseri umani proprio per facilitarne la ricezione. Tale forma è il ciclo Lunare.

Sia l'Anima che la persona, quindi, adottano cicli di Meditazione che si susseguono attraverso due **Interludi**: uno *Superiore* (di ricezione) ed uno *Inferiore* (di precipitazione) all'interno dei **cicli Lunari** o *Maggiori*. Inoltre, entro ogni ciclo Lunare, si susseguono due cicli **Giornalieri**, o *Minori*, i quali comprendono, a loro volta, l'alternarsi dei due interludi *Superiore* (di ricezione mattutina) ed *Inferiore* (di precipitazione serale).

Cicli di Meditazione della Coscienza

A. Ciclo Maggiore (interludio superiore): dal Novilunio al Plenilunio.

- La Coscienza incarnata nella persona, in un periodo che va da 12 ore a 3 giorni a cavallo del Plenilunio a seconda del livello evolutivo, raggiunge il punto più alto di aspirazione a ciò che è trascendente, conosciuto come silenzio occulto.
- Durante la Meditazione quotidiana l'aspirante riceve progressivamente nella Cavità l'illuminazione intuitiva dell'Anima riguardo ad uno specifico *pensiero-seme* che verrà sviluppato nell'arco dei 14 giorni.

Ciclo Minore (interludio superiore): dall'alba a mezzodì, secondo il livello evolutivo.

- L'aspirante riceve ogni mattina una parte della Luce dell'Anima nella cavità, sotto forma di simbolo o tocco, dove rimarrà in gestazione fino al momento della precipitazione. Questa Meditazione è pure utile per ricevere illuminazione su problematiche contingenti.

Ciclo Minore (interludio inferiore): dal tramonto a mezzanotte, secondo il livello evolutivo.

- L'aspirante precipita il simbolo o tocco in forma di concetto che nei 14 giorni prende sempre più consistenza progettuale.

B. Ciclo Maggiore (interludio inferiore): dal Plenilunio al Novilunio.

- La Coscienza incarnata raggiunge il punto più basso o di maggior opportunità magica, in cui l'illuminazione adombrante viene precipitata in una frequenza inferiore di apparenza durante o appena dopo il novilunio.
- L'aspirante nei 14 giorni di Meditazione quotidiana, riflette, via via, sul significato della forma progettuale e, alla fine, precipita nel campo eterico planetario il prodotto della sua riflessione come progetto definito. La magia è compiuta.

Ciclo Minore (interludio superiore): dall'alba a mezzodì.

- L'aspirante contempla con la mente concreta, uno al giorno, i concetti precipitati nei 14

giorni del ciclo Maggiore ascendente e li riveste di una operatività pratica tenendoli in formulazione nell'arco della giornata fino al momento della precipitazione.

Ciclo Minore (interludio inferiore): dal tramonto a mezzanotte.

- L'aspirante precipita nella rete eterica ogni sera il prodotto della contemplazione o riflessione mantenuto in formulazione durante la giornata. Questa Meditazione è utile anche per concretizzare soluzioni a problemi contingenti.

Avvertimenti

Nell'interludio inferiore, non si può padroneggiare la natura formale senza che l'approccio venga mantenuto per lo specifico proposito dell'incarnazione. Se la continuità della Meditazione viene interrotta, il ciclo successivo è mandato fuori equilibrio ed il risultato è compromesso. Tenendo conto che l'Anima Adombrante è un Anima di gruppo che tenta di appropriarsi della Coscienza incarnata nel suo strumento (il quale consiste nel gruppo di discepoli nel mondo, nella vita del gruppo ashramico, nell'unità di gruppo con cui l'aspirante è in contatto incarnato), l'aspirante deve effettuare un allineamento orizzontale con questi tre aspetti. Di conseguenza, egli fungerà da recettore integrato all'interno di un gruppo, beneficiando di una maggiore capacità ricettiva nell'interludio superiore; mentre nell'interludio inferiore potrà beneficiare dell'atto di precipitazione dell'intero gruppo per mezzo del proprio strumento.

Funzione creativa del ciclo meditativo

La meditazione è la scienza del contatto, ricezione, costruzione e applicazione del Piano Divino in forme di relazione armonica. Con la meditazione andiamo, via via, a ricevere frammenti o parti del Piano che assembliamo gradualmente in forme o *Deva* sempre più armonici e vitali.

Per fare ciò utilizziamo, come abbiamo già evidenziato, il ciclo lunare con i suoi 28 giorni; 14 per ricevere i dati del Progetto Divino (dal Novilunio al Plenilunio - ciclo **Ascendente**) e 14 per costruire la forma conseguente (da appena dopo il Plenilunio al Novilunio compreso - ciclo **Discendente**).

Utilizziamo anche un *Pensiero-seme* che è il seme secondo il quale l'Anima ci invia i dati (che sono pacchetti d'Amore) per costruire una determinata forma, ossia, un *Deva* conforme a quel seme, che ci consente di armonizzare e migliorare i nostri rapporti.

All'interno del ciclo mensile lunare, si ripete il ciclo giornaliero che consta anch'esso di 2 cicli minori. Il ciclo mattutino di **Ricezione** e il ciclo serale di **Precipitazione**.

Nel ciclo mattutino ci mettiamo in contatto con l'Anima per ricevere, di volta in volta, un pacchetto di dati (generalmente sotto forma di simbolo) che, una volta ricevuti, teniamo in gestazione nella Cavità fino al momento in cui, alla sera, li decifriamo durante la meditazione di Precipitazione, per ricavarne un pensiero attuativo. Il pensiero precipitato è come una parte della forma in gestazione che, ad ogni sera, viene aggiunta alle altre.

Alla fine dei 14 giorni del ciclo Ascendente avremo precipitato 14 pensieri attuativi o forme-pensiero. Tali forme costituiranno le parti di un corpo che, al momento, non hanno ancora trovato la loro giusta collocazione per funzionare insieme.

Inizia, quindi, il ciclo Discendente.

Nella meditazione mattutina non più di ricezione ma di Contemplazione riflessiva, prendiamo in esame, nella Cavità, le 14 parti delle precedenti precipitazioni, una per ogni giorno, e incominciamo a coglierne le proprietà, con la mente razionale, per trovarne la giusta funzione e collocazione all'interno del *Deva* in formazione.

Durante la meditazione di Precipitazione serale riprendiamo in osservazione quella parte e la collochiamo precipitandola al posto giusto nella sequenza creativa, come la tessera di

un mosaico, in modo che sia complementare alle altre, andando così a formare l'immagine d'insieme della nuova forma. Tale immagine, nella sua totalità, sarà proiettata, in modo conclusivo, durante la precipitazione della 14° meditazione serale (al Novilunio) e darà vita ad un nuovo Deva entro la rete eterica. Sarà una forma di relazione perfezionata rispetto alle precedenti da noi utilizzate nei rapporti con gli altri. Una forma che andrà a risolvere conflitti, incomprensioni e fraintendimenti, portando nuova luce nell'intreccio della Vita.

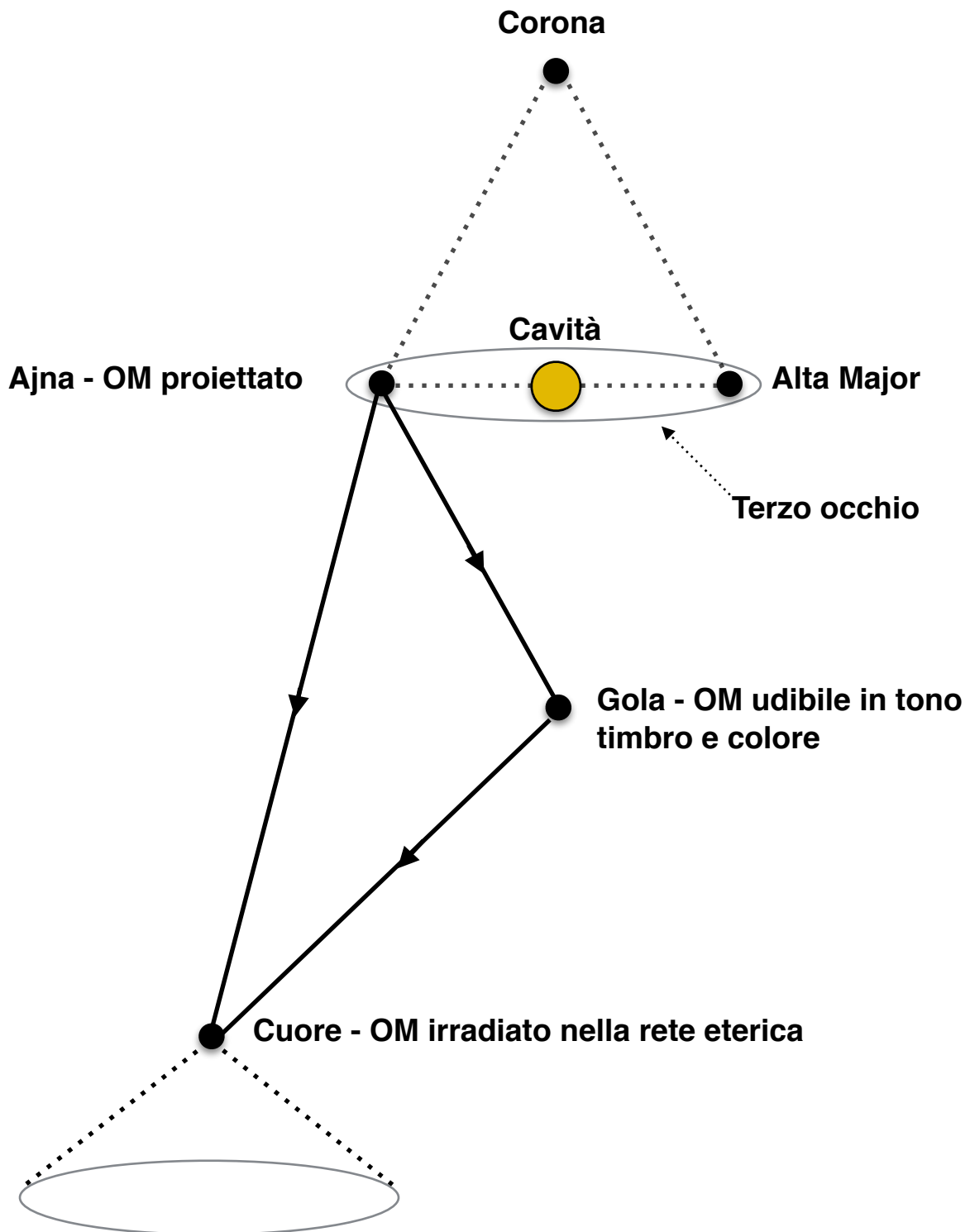
Pensieri-seme per le meditazioni cicliche

Il ciclo annuale di meditazioni per la precipitazione della Saggezza è ispirato ai seguenti dodici *pensieri-seme*, uno per ogni mese a partire dal primo Novilunio dell'anno o dalla data di celebrazione del Wesak:

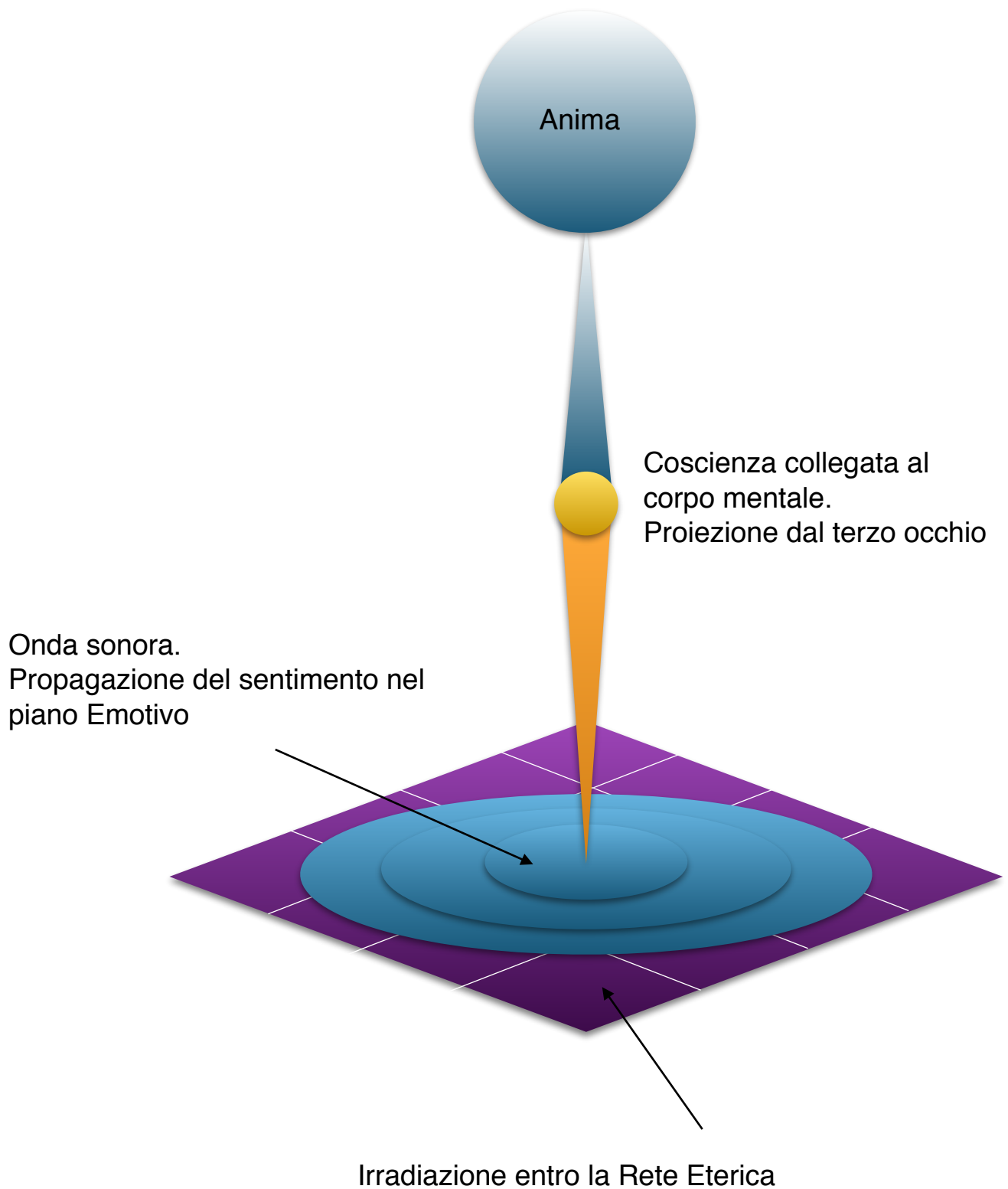
1. "Il Potere di Verità è Dio".
2. "L'Amore di Verità è Saggezza".
3. "La Luce di Verità è "Ogni uomo è un Cristo".
4. "La Verità vi renderà liberi".
5. "La volontà di sintesi è lo Spirito di Pace".
6. "La volontà di Amore è la causa della Pace".
7. "La volontà di Bene è l'azione della Pace".
8. "La Divina motivazione di forza è la vita di Dio".
9. "La Saggezza di forza è l'Amore di Dio".
10. "Il giusto uso della forza è l'Amore dell'Umanità, individualmente e collettivamente".
11. "L'Amore trascende il conflitto".
12. "Il Piano Divino per l'Umanità si manifesta attraverso la Divinità dell'unità individuale".



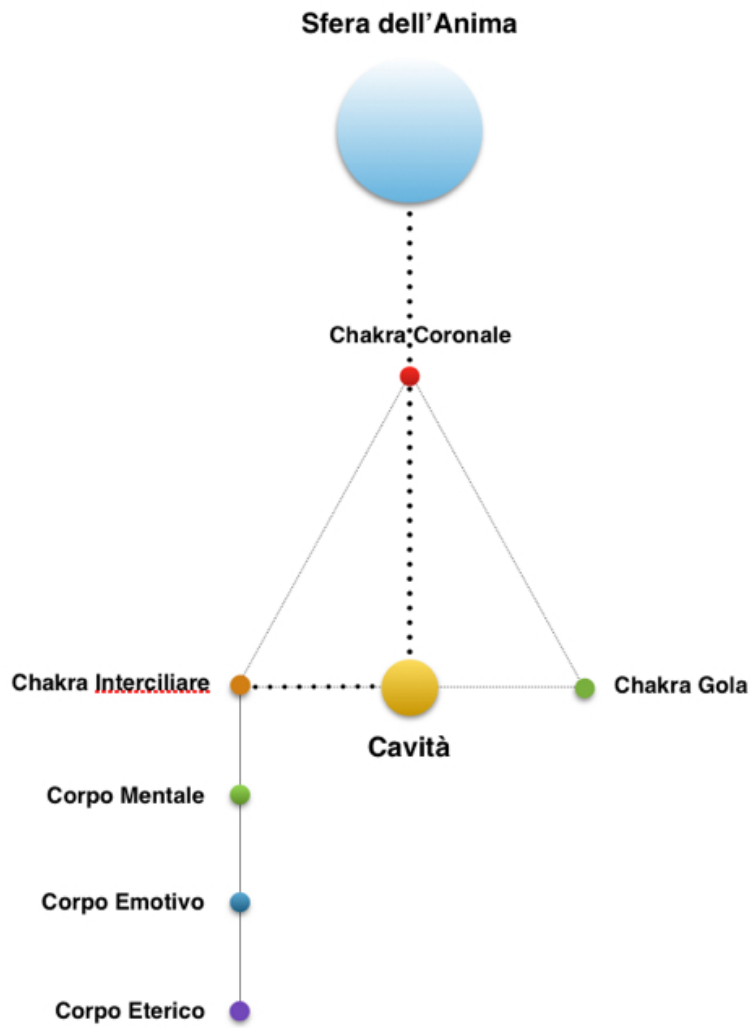
Triangoli di Focalizzazione / Proiezione e Impressione



Proiezione e precipitazione



Triangolo di ricezione



Triangolo di precipitazione

