

COLLANA CINTAMANI

---

5

---

GRUPPO  
DI  
MEDITAZIONE  
PER LA  
NUOVA ERA

2° ANNO



ISTITUTO CINTAMANI

Via S. Giovanni in Fiore, 24 – 00178 Roma Tel. 067180832

[www.istitutocintamani.org](http://www.istitutocintamani.org)

[info@istitutocintamani.org](mailto:info@istitutocintamani.org)

## LEGGI E PRINCIPI

Su cui è basato il lavoro di gruppo

La Legge dei Giusti Rapporti Umani	Gennaio e Febbraio
Il Principio della Buona Volontà	Marzo e Aprile
La Legge della Attività di Gruppo	Maggio e Giugno
Il Principio della Unanimità	Luglio e Agosto
La Legge dell'Avvicinamento Spirituale	Settembre e Ottobre
Il Principio della Divinità Essenziale	Novembre e Dicembre

Non vi è un prezzo stabilito per questo corso di meditazione. Ci si attende che ognuno dia quanto può. Dato che le spese di stampa e di spedizione sono coperte dalle libere contribuzioni degli studenti, tutto il lavoro si basa e può proseguire grazie al senso di responsabilità dei singoli membri. Inviare a:

ISTITUTO CINTAMANI  
Via San Giovanni in Fiore, 4 – 00178 ROMA  
Telefono 06/7180832  
c/c postale N. 75396002

© 1990 Istituto Cintamani  
Roma - Italia

Stampato in proprio dall'Associazione Culturale Istituto Cintamani Roma

## INDICE

Indice		3
LEZIONE VII	1. Meditazione e Preparazione alla Consapevolezza di Sé ...	4
	2. La Nuova Era .....	8
	3. La Legge dei Giusti Rapporti Umani .....	12
LEZIONE VIII	1. Equilibramento e Sintesi degli Opposti .....	16
	2. Tendenze e Caratteristiche della Nuova Era .....	20
	3. Il Principio della Buona Volontà .....	23
LEZIONE IX	1. Realizzazione del Sé o Anima .....	26
	2. Modalità Positiva e Dinamismo .....	31
	3. La Legge dell'Attività di Gruppo .....	34
LEZIONE X	1. Scoprire la Volontà .....	36
	Esercizio per sviluppare la Volontà .....	38
	2. Estroversione .....	42
	3. Il Principio dell'Unanimità .....	44
LEZIONE XI	1. Prudenza nella Meditazione .....	48
	2. Gioia .....	52
	Esame della Gioia .....	56
	3. La Legge dell'Avvicinamento Spirituale .....	57
LEZIONE XII	1. Contemplazione - Irradiazione .....	59
	2. Unificazione - Sintesi - Universalità .....	63
	3. Il Principio della Divinità Essenziale .....	70

## LEZIONE VII ( 21 Dicembre – 20 Febbraio )

### I

#### MEDITAZIONE E PREPARAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

##### Le Funzioni Creative della Meditazione

Oggi il crescente interesse generale per la meditazione pone in risalto quanto è importante l'espansione che la mente umana sta conoscendo. A lungo gli uomini hanno esplorato i campi dell'esistenza fisica, ma il crescente interesse per i regni della coscienza indica che stiamo raggiungendo nuovi livelli nella ricerca della conoscenza e della comprensione, e che stiamo veramente entrando in una Nuova Era.

La meditazione è un metodo riconosciuto per esplorare questi campi di coscienza più sottili e penetrare nel superconscio, e dovrebbe essere considerato come un processo chiaro e scientifico e non solamente un'astrazione del nostro pensiero da livelli di esistenza più concreti. Occorre porre l'accento su questo, perché si può pensare alla meditazione come a qualcosa che non ha alcuno scopo o meta creativa e, nella vita stressante di oggi, qualche volta è considerata un "meccanismo di fuga".

La vera meditazione, lungi dall'essere un volo in sfere intangibili o esperienze fuori del normale, è un mezzo di *partecipazione mentale* in aree di coscienza più ampie e profonde che nello stesso tempo ci migliora ed è creativo. La meditazione può essere usata in due modi:

1. Per lo sviluppo della nostra consapevolezza di Sé.
2. Quale servizio.

Questa distinzione va ben compresa perché i due metodi sono differenti così come lo è lo scopo, e dobbiamo essere chiari su come vogliamo applicarli e su come li vogliamo unire in una particolare meditazione. Il nostro interesse è soprattutto per la meditazione intesa quale servizio *per* la Nuova Era. Ma per poter conseguire questo obiettivo dobbiamo anche sviluppare le nostre capacità meditative e la nostra consapevolezza di Sé. Entrambi i metodi si completano l'un l'altro generando *insieme* una vera e completa espansione della vita interiore.

In generale potrebbero essere definiti come meditazione verso l'alto e meditazione verso l'esterno. Se aumentiamo la nostra consapevolezza spirituale con la meditazione sul Sé superiore, approfondiamo anche la nostra capacità di servire; se serviamo con la creatività spirituale e la radiazione, invociamo e diventiamo più coscienti del Sé superiore. Essi sono complementari ed interdipendenti.

Dobbiamo anche capire che queste attività psicologiche e spirituali non procedono isolatamente. Tra loro si stabilisce uno scambio più o meno attivo. Il pensiero può far sorgere il sentimento e viceversa, e sia il desiderio che il pensiero svolgono la loro parte nella vera meditazione. L'elemento del sentimento vi trova posto quanto quello mentale, poiché sia l'aspirazione che la preghiera sono fattori essenziali. Anche la volontà è un elemento indispensabile, perché apporta una energia positiva e dinamica. È l'unione di tali aspetti in varie proporzioni che dà all'*azione interiore* forza e sintesi.

Poiché la parola meditazione è usata ampiamente e spesso troppo liberamente, sarà utile iniziare con una breve definizione dei diversi significati di questa parola.

1. *Meditazione Riflessiva*. È il significato che si dà più di frequente alla parola e consiste

nel *pensiero concentrato* su di un certo argomento, tanto da essere anche chiamata meditazione con “pensiero seme”. Ciò vuol dire, definirlo, svilupparlo e cercarne le connessioni e le applicazioni.

È sorprendente quanti aspetti e implicazioni si possano scoprire, anche su un tema che pensiamo di conoscere molto bene con la meditazione riflessiva (ne è stato dato un esempio quando abbiamo parlato dell’Amore a pag. 25, Anno 1°).

2. *Meditazione Contemplativa*. Può dirsi l’opposto della fase precedente, cui segue. Quando mediante l’attività della nostra mente non troviamo null’altro su quell’argomento, dobbiamo tentare di elevare il nostro centro di coscienza il più alto possibile verso il Sé o Anima. A quel punto smettiamo di pensare e manteniamo il tema al centro della nostra coscienza in un atteggiamento calmo, silenzioso e di aspettativa.

Per aiutarci a mantenere la consapevolezza focalizzata in questo modo, possiamo ripetere lentamente a noi stessi la parola o le parole che ci rammentano l’oggetto o il seme di meditazione. Qualche volta sembra che non accada niente, ma altre volte qualcosa di nuovo ed inaspettato “cade” nel campo di consapevolezza. A volte è una realizzazione vivida con significati più profondi di quanto eravamo stati in grado di raggiungere nello stato precedente. Questa può essere considerata una *realizzazione intuitiva*.

3. *Meditazione Ricettiva*. Non è identica alla precedente. Mentre nella meditazione contemplativa cerchiamo il più possibile di “guardare” dentro o in alto con l’occhio della mente, la meditazione ricettiva è per sua natura più un “ascoltare” con l’orecchio interiore e, quando ci riesce, riceviamo *ispirazione*.

In entrambi questi tipi dobbiamo esercitare una particolare attenzione per evitare di cadere in uno stato passivo, sognante, quasi medianico, o di porgere troppa attenzione ad immagini o voci che provengono dai livelli dell’inconscio, sia individuale che collettivo.

4. *Meditazione Creativa*. Non si riesce generalmente a capirne il vero significato perché essa include diversi aspetti di noi stessi, il cuore, l’attività della mente, i sentimenti, l’immaginazione e la volontà e quindi comprende vari tipi di avvicinamento spirituale. Ciò le conferisce una speciale attrazione ed efficacia, ma essa può essere intrapresa solo da chi ha praticato a lungo i precedenti metodi di meditazione.

La Meditazione Creativa non è perciò qualcosa che è solo soggettivo od astratto, né richiede uno stato puramente passivo o riflessivo. È un metodo preciso e scientifico che richiede uno sforzo positivo ed è un metodo di operare secondo la legge. Certe leggi, come quelle di causa ed effetto e della domanda e dell’offerta, sono regole inalienabili di energia e creatività, e quando operiamo con esse giustamente, hanno effetti sui vari livelli. La contrapposizione usuale che si fa nel mondo occidentale tra meditazione e azione è fuorviante; esse sono due successive fasi di ogni azione conscia, deliberata ed intenzionale.

La meditazione è una forma definita di *azione interiore*, di lavorare cioè con le energie interiori. Ma c’è tuttavia ancora poca comprensione dell’enorme potere che queste energie interiori hanno di produrre cambiamenti - e perfino delle vere trasformazioni - non solo nell’individuo, ma se usate da gruppi, anche nelle condizioni mondiali. Abbiamo quindi sia la grande responsabilità di usare queste energie giustamente, sia illimitate opportunità di lavorare costruttivamente per il bene.

La Meditazione Creativa può venir incentrata su differenti temi, ad esempio:

Una qualità, una virtù, energia o idea (Come le Leggi ed i Principi della Nuova Era.)

Una parola o frase che può agire da “pensiero seme”.

Un problema.

Un simbolo (i simboli sono il linguaggio naturale o mezzi di espressione dell'inconscio a tutti i livelli, incluso il superconscio).

Il Sé. (La realizzazione del Sé è uno degli obiettivi o dei risultati più importanti della meditazione).

La meditazione è un mezzo efficace per trasformare e ricreare la nostra personalità, operando sia direttamente su di essa che collegandola sempre più con il Sé o anima. Questo fa sì che il Sé possa riversarsi nella personalità ed infonderla con le Sue energie rigeneratrici.

Una tecnica molto efficace a questo scopo è quella della visualizzazione del “Modello Ideale” di se stessi, di cui si è parlato nella IV sezione (pag. 58, Anno 1°). Un Maestro orientale ha così descritto questa tecnica:

“Egli (l'uomo) comincia a cogliere la visione dell'uomo spirituale *quale è in essenza*. Comprende le virtù e le reazioni che quell'uomo spirituale vorrebbe manifestare nella vita sul piano fisico... Egli crea un modello nella propria mente che spinge l'uomo inferiore e lo induce a conformarsi all'ideale... egli trova un potere che trasmuta e trasforma le energie che costituiscono la sua natura inferiore, fino a che questa è tutta subordinata ed egli diviene, in manifestazione pratica, ciò che è in essenza.”

Il lavoro creativo per la Nuova Era mira a creare forme che rivestano idee nuove e superiori, oppure nuove forme per una più completa ed adeguata espressione dei principi e dei valori eterni. L'incentivo dovrebbe essere una dinamica volontà-di-bene, una volontà deliberata di servire o almeno un'attiva buona volontà. Non è necessario che il lavoro sia iniziato da noi o dal gruppo al quale apparteniamo. Possiamo cooperare attivamente allo sviluppo ed all'“incarnazione” di forme iniziate da altri. Ciò può essere fatto a livelli diversi e nel corso di vari stadi di “discesa”.

1. *Mediante il pensiero chiaro e la giusta formulazione.* L'importanza della retta formulazione o denominazione è stata ribadita dalle varie filosofie fin dai tempi dell'antica Cina ed è stata messa nuovamente in luce ed ha ricevuto nuovo sviluppo dalla nuova scienza della semantica.
2. *Mediante l'uso dell'immaginazione,* la quale ha un proprio potere creativo dovuto al potere suggestionante e stimolante delle immagini.
3. *Vivificando la forma pensiero* col calore del nostro sentimento, con la forza del nostro desiderio e coi potere della nostra volontà.
4. *Tramite la comunicazione:*
  - a. *Soggettiva.* Diffondendo l'idea con una *irradiazione* interiore diretta. La possibilità di una simile attività telepatica viene sempre più riconosciuta e può essere ritenuta la causa della sorprendente rapidità ed ampiezza con cui le idee e le ondate di emozione si diffondono nell'umanità.
  - b. *Oggettiva.* *Divulgando l'ideale formulato* mediante la parola parlata o scritta e tramite i simboli, usando tutti i mezzi di comunicazione individuali, o di massa, disponibili.

A questo punto è opportuno un avvertimento. Non dobbiamo permettere a noi stessi di essere tanto spinti dal nostro zelo, da identificarci completamente con l'idea al cui sviluppo e alla cui espressione cooperiamo. Tale identificazione potrebbe condurci all'esaurimento ed all'inaridimento, oppure ad essere ossessionati o posseduti da quelle idee e dalle forme che esse assumono, tanto da farci diventare fanatici e limitati. Non dobbiamo diventare schiavi di

nessuna idea o forma, per quanto bella. Dobbiamo tener presente che il creatore è sempre più grande di qualunque sua creazione.

C'è un altro pericolo che dobbiamo prevenire. Nel processo di discesa o incarnazione dell'idea originale nell'ideale, e nella sua espressione esterna, l'idea può essere distorta o persino pervertita ed usata per fini egoistici individuali o di gruppo.

Una forma di limitazione da cui dovremmo guardarci è la generale tendenza ad attribuire un'importanza indebita ai *mezzi* usati per conseguire un fine, sì che questo viene perduto di vista, e persino subordinato ad essi. Un caso frequente è quello di una organizzazione che diviene, in effetti, se non in apparenza, fine a se stessa.

Ma tutti questi pericoli ed ostacoli possono essere evitati con l'applicazione della Legge dei Giusti Rapporti, che dovrebbe essere usata per stabilire giusti rapporti tra l'idea, l'ideale e la forma, e fra l'entusiasmo, un ampio punto di vista e l'abilità nell'azione. Questo implica il riconoscimento della necessità di un graduale passaggio dal vecchio al nuovo e di una oculata dose di temporaneo compromesso durante il periodo di transizione. Tutto questo può riassumersi nelle parole *usare saggezza*.

La vera Meditazione Creativa include le seguenti fasi:

1. *Preparazione* che consiste essenzialmente di:
  - a. *Eliminazione dal campo* della coscienza di tutti i contenuti esistenti (pensieri, emozioni, desideri ecc.).
  - b. *Elevazione del centro* di coscienza, polarizzandolo o fissandolo sul piano della mente.
  - c. *Contatto con il Sé*, mediante l'aspirazione, la preghiera e l'invocazione.
2. *Meditazione Ricettiva*, in cui la mente può essere illuminata in modo generale dalla luce dell'anima, e ricevere quindi idee e percezioni intuitive riguardanti la Nuova Era e l'aspetto particolare di essa verso cui dirigiamo la nostra attenzione.
3. *Meditazione Riflessiva*, cioè concentrare o controllare il pensiero su quelle idee, sforzandosi di giungere a comprenderle più chiaramente e profondamente immaginando tutti gli sviluppi e le applicazioni che esse possono e dovrebbero avere.
4. *Meditazione Creativa*. È bene rendersi conto che "meditazione creativa" non significa che noi creiamo dal nulla, per così dire, le *idee* ed i *concetti* della Nuova Era. Esse esistono già, essendo state create da menti superiori alle nostre. Ma possiamo cooperare nel creare le nuove *forme* con le quali queste idee verranno rivestite, i veicoli o "corpi" necessari alla loro espressione esterna. Tale creazione di nuove forme avviene in continuazione. L'uomo possiede il potere creativo e, coscientemente o no, lo usa sempre, inevitabilmente. Ma in generale, i moventi che spingono a creare forme sono personali e spesso egoistici o errati. Anche quando i moventi di un uomo sono puri, è spesso condizionato da illusioni o da annebbiamenti, e ciò si riflette nella qualità e negli effetti delle forme create. Inoltre, esse sono per lo più soltanto imitazioni, ripetizioni o duplicati di vecchi modelli.

## II

### LA NUOVA ERA

Un esame della storia dell'umanità, dal più remoto passato, fino al presente, dimostra chiaramente che la sua evoluzione è avvenuta attraverso una serie di cicli. A volte sono stati successivi, altre volte contemporanei o paralleli in aree diverse. I cicli più remoti li chiamiamo "età" come per esempio "l'età della pietra", "l'età del bronzo" e così via. Per le epoche meno remote abbiamo resti e documenti di varie civiltà relativamente grandi, quali la Cinese, l'Indiana, l'Egiziana, ciascuna delle quali è durata migliaia di anni. Inseriti in queste epoche si possono osservare importanti cicli minori caratterizzati da una determinata religione, da un particolare sistema politico o economico, o da un particolare movimento culturale.

Il processo di cambiamento da un ciclo all'altro è sempre stato caratterizzato da crisi, alcune delle quali sono state brevi e violente, altre più gradualmente e protratte nel tempo, con sovrapposizione di cicli. Lo studio di tali cicli è molto interessante ed illuminante. Tra i ricercatori che hanno approfondito questo soggetto possiamo citare Spengler, Keyserling e Toynbee.

La crisi attuale in confronto alle precedenti presenta alcune caratteristiche differenti e persino uniche. È *totale* e coinvolge tutto in due modi:

*Primo* geograficamente, non è limitata ad una zona e neppure ad un continente, ma è diffusa ovunque includendo rapidamente l'intero pianeta.

*Secondo*, coinvolge *tutti* gli aspetti e le attività dell'umanità. Sta attuando enormi mutamenti nella vita materiale e fisica dell'umanità, ha suscitato un violento tumulto emotivo e sta favorendo un rapido sviluppo ed una intensa stimolazione delle menti umane. Influenza quindi profondamente tutti i campi della vita umana - religioso, politico, sociale, economico, scientifico, letterario, artistico ed educativo.

Inoltre, dato lo sviluppo senza precedenti dei moderni mezzi di comunicazione, il suo ritmo è estremamente rapido e l'intensità della crisi è fortissima. Ha suscitato un violento conflitto fra il passato ed il presente, fra il vecchio ed il nuovo. Una delle più evidenti ed inquietanti manifestazioni è il conflitto tra le generazioni vecchie e le giovani. In certi casi la loro mentalità sembra essersi distanziata di secoli!

Per comprendere la vera natura ed il vero significato di questa crisi è necessario un accurato studio ed una profonda analisi. Questo ci aiuterà a vederne la via d'uscita ed a cooperare alla creazione del "ponte di collegamento" con la Nuova Era.

#### **Cosa significa Nuovo?**

La parola "nuovo" ha un'ampia gamma di significati e viene usata in vari modi che occorre differenziare per poterli comprendere ed usare con esattezza. "Nuovo" può indicare otto cose diverse:

1. *Sperimentare* qualcosa ben noto ad altri. Potrebbe essere chiamato il "*nuovo esistenziale*". Vi è una differenza essenziale tra l'informazione o conoscenza intellettuale di qualche esperienza fatta da altri e viverla in prima persona per la prima volta. Un esempio chiaro è la differenza fra l'udire e il leggere dell'amore e l'innamorarsi stesso. In questo senso esistenziale, *ogni* esperienza è nuova ed unica. Nel caso dell'amore si può dire che ogni successivo "amore" è nuovo e diverso, poiché l'individuo è divenuto diverso e tale è pure l'oggetto dei suoi sentimenti. Il riconoscimento del valore e persino la *necessità* di una simile esperienza, o sua

ripetizione, è l'incentivo che sottostà ai nuovi metodi dell'educazione moderna.

2. *Nuove forme e nuovi Simboli* che esprimono idee, principi o valori già esistenti. È questo un dato molto importante perché molti non fanno distinzione tra un'idea e la sua espressione, fra una verità e la sua presentazione, o fra un valore e le regole per la sua realizzazione. L'incapacità di attuare tale discriminazione può avere conseguenze molto dannose. Spesso il rigetto di una certa forma o espressione porta a ripudiare l'idea o principio eterno che le sta dietro. Un chiaro esempio di ciò è la reazione contro il vecchio atteggiamento nei confronti della moralità. Il respingere le regole ristrette, fanatiche, spesso inumane ed ipocrite, i tabù che hanno regolato la società nel secolo precedente, ha suscitato una ribellione che è andata tanto oltre da negare la validità di ogni principio morale o di qualsiasi valore etico. Per usare un'espressione popolare inglese è l'errore di gettar via il bambino insieme all'acqua del bagno!

Tale mancanza di discriminazione può essere considerata come una forma di materialismo, perché nasce dalla incapacità di riconoscere una verità o un principio, se non sotto una specifica forma. Poiché tale riconoscimento richiede l'uso della mente astratta o dell'intuizione, è *difficile* arrivarci. Cerchiamo perciò di riconoscere sempre *l'idea* che sta dietro, o all'interno delle varie formulazioni e che appare in epoche diverse e in differenti scuole di pensiero o credi. Questo ci permetterà di riconoscerla quando ci verrà presentata in forma nuova ed anche di *darle* noi stessi una nuova espressione, una nuova "veste", più consone alle nuove condizioni e alla nuova mentalità. Questo tipo di "novità" corrisponde, ad un livello superiore, alla conoscenza e all'uso di diverse lingue e può essere chiamato poliglottismo mentale o spirituale.

3. Un tipo di novità, meno drastica e completa è quella del *cambiamento* più o meno completo di forme esistenti, del loro *adattamento o rinnovamento*. Questo è il vero significato costruttivo della parola "riforma". Si tratta di un vasto processo sempre in atto nel nostro corpo, nell'evoluzione delle lingue ed in molti altri campi.
4. Nuova *enfasi o "accentuazione di importanza"* conferita ad un aspetto o qualità specifica contenute in un tutto fondamentalmente uguale. Un simile caso può essere riscontrato nel campo religioso. Tutte le maggiori religioni abbracciano e proclamano i medesimi principi e valori fondamentali, *luce* (illuminazione, verità e saggezza) e *amore*, ma con accento diverso.

Per esempio il Buddha, nella sua vita e nel suo insegnamento enfatizzò particolarmente l'illuminazione e la saggezza, anche se allo stesso tempo espresse completamente le qualità dell'amore e della fratellanza tramite la compassione e l'innocuità (*ahimsa*). Ciò è dimostrato dal fatto che, dopo aver conseguito l'illuminazione e la liberazione dalla rinascita (nirvana) mosso da profonda compassione per la cecità e la sofferenza umana, scelse di rimanere nel mondo e viaggiò attraverso l'India insegnando agli uomini le Quattro Nobili Verità e istruendo i Suoi discepoli.

D'altro canto l'insegnamento del Cristo pochi secoli dopo mise l'accento maggiore sull'amore, sebbene non tralasciasse affatto la saggezza. Le Sue parabole sono piene di saggezza, e senza dubbio Egli riversò tesori ancora più grandi di saggezza negli insegnamenti dati ai Suoi discepoli. Tuttavia tali *diversità di accentuazione* hanno dato origine a dottrine differenti, a forme e metodi di vita religiosa diversi e in un certo senso nuove.

5. *Nuove applicazioni di un principio o di una legge già noti*. Questo avviene in tutti i tempi, specialmente oggi, nella scienza e nella tecnologia. Ad esempio, il nostro avanzato sviluppo moderno nella velocità aerea è dovuto alle nuove applicazioni dei

principi dell'aerodinamica e della metallurgia. L'applicazione di questi principi ha consentito l'uso del motore a reazione ed in effetti ha permesso all'uomo di far volare il primo aereo.

6. *Nuove combinazioni* di elementi già esistenti, che producono sostanze nuove. Esse ci forniscono gli innumerevoli prodotti nuovi della chimica moderna, come la plastica.
7. *Nuove procedure e tecniche* per produrre in modi più pratici ed economici beni già esistenti e per produrre energie. Anche questo avviene costantemente nell'industria. Un esempio recente è dato dalla costruzione dei chip per ottenere in spazi sempre più piccoli, lo stesso risultato dei transistor.
8. *Ciò che è intrinsecamente e completamente nuovo*. È l'apparire di qualcosa di *originale*, mai esistito e talvolta opposto a ciò che esiste. Questo avviene sia nella natura che nelle attività umane. Nella natura è stato definito "evoluzione emergente". Si manifesta nelle "mutazioni" biologiche, che fanno apparire nuove specie vegetali ed animali. Nell'umanità "l'intrinsecamente nuovo" è il prodotto di facoltà creative dell'uomo che danno origine a nuovi stili nell'arte, a nuove produzioni letterarie, nuove scoperte, nuove teorie e "modelli" nella scienza. Un esempio notevolissimo è dato dalla teoria della relatività di Einstein, un altro meno noto, ma anch'esso importante e che dovrebbe avere effetti rivoluzionari, è la scoperta e dimostrazione matematica della legge della "sintropia" (come opposizione alla legge dell'entropia) formulata e matematicamente dimostrata dal matematico Fantappiè. La sorprendente rivelazione dell'ologramma è un esempio recente ed è di grande importanza per il primo dei temi della nostra meditazione, quello dei rapporti, perché esso ci mostra una indivisa "interezza" di esistenza sul nostro pianeta che è difficile per noi immaginare.

Tutti questi tipi di *nuovo* sono presenti oggi e stanno costruendo attivamente il modello della Nuova Era quindi sarà bene tenerli presenti per riconoscerli quando operano, e per poter cooperare con loro intelligentemente.

### **Tendenze e Caratteristiche della Nuova Era**

La Nuova Era sta già manifestandosi. Nuove energie, nuove tendenze, nuove qualità umane, stanno emergendo rapidamente, e sono molto diverse da quelle che hanno caratterizzato il ciclo della civiltà degli ultimi 2.000 anni. Quindi lo scontro tra il vecchio ed il nuovo è una delle principali cause della presente confusione mondiale.

Anche se non sappiamo come sarà la Nuova Era quando sarà in piena manifestazione, e quali nuovi contributi darà alla vita umana, stanno già apparendo chiaramente alcune tendenze e qualità che la caratterizzeranno. Perciò dovremmo riconoscerle per affrontare i problemi che creano ed adempiere ai compiti che esse ci impongono.

Dobbiamo sempre ricordare che gli effetti di tutte le energie e le qualità provenienti da fonti superiori variano enormemente con l'uso che l'umanità ne fa. La loro utilizzazione dipende dal grado di evoluzione di chi le riceve e, man mano che l'essere umano sviluppa la sua intelligenza, dal suo potere di scegliere e decidere. I nostri compiti quindi includono:

- a. Esprimere coscientemente gli aspetti *superiori* di ogni qualità della Nuova Era.
- b. Evitare le esagerazioni, distorsioni e perversioni di queste caratteristiche. A questo proposito bisogna dire che, generalmente, negli stadi iniziali, le nuove energie e qualità si prestano ad essere usate male. L'umanità non sa come maneggiarle, e ne viene sovraccaricata e diretta. Quindi nel descriverle, porremo particolare attenzione al cattivo uso che già se ne fa ed alla sua prevenzione e compensazione.

- c. Bilanciare ed integrare queste nuove tendenze specifiche con altre sviluppate in ere e cicli precedenti di esperienza umana. Vigilanza, controllo e dominio diretti ed ispirati dalla saggezza, sono necessari per produrre questa sintesi. Le tecniche per acquisirle bisogna trovarle nei vari tipi di meditazione descritte fin qui.

Le cinque principali tendenze o caratteristiche della Nuova Era che esamineremo sono:

1. *Sviluppo della mente.* I numerosi progetti per l'educazione delle masse che vengono attuati in tutto il mondo lo stanno rapidamente favorendo su vasta scala. Inoltre, ovunque e specialmente fra le giovani generazioni, vi è sete e richiesta di conoscenza, un'attività mentale che si manifesta nel porre problemi, nel discutere e pianificare, nello sviluppo della scienza, e su di un livello superiore, nella ricerca di *significato*. Questa tendenza sta rapidamente acquistando forza.
2. *Modalità positiva, Dinamismo e Volontà.* Queste caratteristiche sono responsabili delle tendenze vitali e dinamiche di oggi, del bisogno di velocità, e dell'intensità della vita. Si esprimono come volontà di potere, padronanza delle forze di natura, del tempo, dello spazio e come volontà di controllare gli altri ed i loro affari. Ma d'altra parte fanno anche emergere in noi la spinta a dominare le molte energie e gli impulsi che sono *dentro di noi*.
3. *Estroversione.* Molte tendenze della Nuova Era conducono ad un estremo bisogno di estroversione e di espressione nel mondo materiale e visibile che si manifesta con ciò che viene chiamato il "culto della praticità", della valutazione eccessiva dell'abilità pratica, della tecnica, del contatto con la natura, della cura e dell'allenamento del corpo fisico, e dell'attività sportiva. Su livelli più alti produce un aumento della *creatività* in tutti i campi umani.
4. *Gioia.* La gioia è associata alle altre caratteristiche già menzionate. È un loro effetto ed una causa, e quindi possiamo aspettarci la sua crescente manifestazione man mano che la Nuova Era avanza.
5. *Unificazione, Sintesi e Universalità.* Queste tendenze sono le più riconoscibili e già attive oggi in molti modi, specialmente tramite le crescenti *comunicazioni e relazioni*, scambi e contatti e l'aumento di interesse verso il *gruppo e il lavoro di gruppo*. Sui livelli scientifici, il pensiero che è stato a lungo focalizzato sulle parti, si sta avviando sempre più all'esplorazione dell'"intero", e si parla in termini di sfide mondiali e di punto di vista mondiale. Come aveva ragione Fred Hoyle quando scrisse (nel 1948):

"Appena sarà disponibile una fotografia dell'intera Terra, presa dallo spazio... si libererà una nuova idea, la più potente tra tutte quelle della storia."

A causa di queste tendenze e caratteristiche possiamo prevedere un futuro esaltante, quindi non dovremmo farci spaventare dalle reazioni immediate dell'umanità alle nuove energie ed influenze. Il conflitto tra il vecchio ed il nuovo, e le difficoltà che si hanno nell'adoperare giustamente queste nuove forze provocheranno senz'altro un periodo di confusione, di prove e di errori. La comprensione delle forze in giuoco è quindi estremamente importante, perché significa capire le loro reali qualità al di là dell'immediata confusione e cooperare con quegli aspetti che condizioneranno il futuro, che aiuteranno l'umanità ad andare verso il suo destinato progresso.

### III

#### LA LEGGE DEI GIUSTI RAPPORTI UMANI

Questa legge è in particolare rapporto con la Nuova Era e va applicata ai problemi specifici del presente periodo intermedio, alcuni dei quali sono:

1. Giusti rapporti fra il vecchio e il nuovo. Possono essere considerati un aspetto specifico del più ampio rapporto fra passato e futuro entro l'Eterno Ora.
2. Giusti rapporti fra l'individuo, i gruppi di cui egli è parte e la Vita Una.
3. Giusti rapporti fra i vari gruppi umani, particolarmente fra Nazioni e fra blocchi di Nazioni.

Come individualmente dobbiamo imparare l'arte o la scienza dei giusti rapporti con gli altri, così l'umanità come un tutto, deve realizzare il suo rapporto con ciò che è al di sopra, al di là e con i regni di natura inferiori. Ciò amplia la nostra visione di rapporti in tutte le direzioni e ci fa capire:

1. La funzione *verticale* così come quella *orizzontale* del rapporto.
2. Il bisogno basilare dell'umanità di allinearsi con le "Forze superiori" tramite la preghiera, la meditazione, l'invocazione e tutti gli altri possibili modi di avvicinamento.
3. La nostra responsabilità verso i regni di natura inferiori.

È verso questi ultimi che la scienza relativamente nuova dell'ecologia ha determinato una trasformazione del pensiero e degli atteggiamenti in Occidente. Il termine *ecologia* fu usato per la prima volta dal biologo tedesco Haeckel per lo studio delle interrelazioni tra gli organismi ed il loro ambiente. Negli ultimi anni questo importante concetto si è espanso ed ha rivelato la continua interrelazione, per esempio, dell'uomo col suo ambiente, con il salutare richiamo che noi alteriamo a nostro rischio il delicato equilibrio tra le creature viventi (compresi noi stessi) ed il loro habitat. Ciò ha evocato un nuovo senso di responsabilità nei riguardi del pianeta.

È stato detto che l'impatto dei mass media, specialmente della televisione, ha espanso la coscienza in modo prima inimmaginabile. Oggi non possiamo più ignorare totalmente cosa accade al di fuori del nostro piccolo ambiente, e quando avvengono tragedie e sofferenze di portata mondiale, ci identifichiamo con esse come mai prima d'oggi. Le scoperte dell'astrofisica hanno contribuito ad espandere la nostra coscienza, mentre i pericoli della radiazione atomica e dell'inquinamento della terra e dell'atmosfera terrestre hanno avuto l'effetto di farci comprendere l'unità del mondo e del fatto che "nessun uomo è un'isola, sufficiente a se stesso".

Viviamo in un mondo comune e abbiamo una meta comune - *il futuro*.

Le seguenti citazioni ci mostreranno la verità della nostra partecipazione alla "umanità una":

"Dio ha creato una terra dove non siamo soli, dove le nostre azioni influenzano inevitabilmente un'area sempre più vasta. È gloria e tragedia della terra il fatto che siamo tutti interdipendenti. Certamente riceviamo benefici da questa interdipendenza dei nostri destini... In questo mondo di reciproci scambi tutti riceviamo benedizioni che non abbiamo creato. Ma quale prezzo paghiamo per la nostra interdipendenza sociale! L'innocente soffre per il male che gli uomini spargono, simile ad una oscura macchia sulla struttura della vita. Ciò è veramente tragico. Ma l'alternativa lo sarebbe ancora di più. Significherebbe che saremmo piccole anime senza finestre, ermeticamente chiuse, non solo al reciproco male ma anche al bene reciproco. La società è un dono di Dio a questa terra, e della nostra interdipendenza possiamo fare la Sua suprema benedizione."

J.L. Liebman, *Pace della mente*.

“La società è un complesso di forme e processi ognuno dei quali vive e si sviluppa in virtù del mutuo scambio con gli altri, il tutto divenendo così unificato che ciò che accade in un luogo influenza tutto il resto. È un ampio tessuto di reciproca attività differenziato in innumerevoli sistemi, alcuni dei quali del tutto distinti, altri non facilmente decifrabili e tutti intessuti fra loro ad un grado tale che se ne scorgono i diversi sistemi a seconda della visuale che scegliamo.”

Charles H. Cooley, *Il Processo Sociale*

“Così vantaggiose sono tutte le forme di mutuo servizio che potremmo addirittura chiederci se la Cooperazione e la Simpatia - dapprima istintive, e poi ragionate - non siano i fatti più importanti persino nella Natura organica.”

Henry Drummond, *L'ascesa dell'uomo*.

Oggi uno degli sforzi per giungere a questo è il bisogno di velocità. A causa della pressione economica, questo rapporto sta ricevendo una sempre crescente attenzione nell'industria e negli affari, tramite gli studi sul tempo e sul moto e ad altre forme di organizzazione.

Una delle grandi sfide della presente era meccanizzata e veloce, provvista di strumenti per risparmiare tempo, è di diventare i padroni, non schiavi del tempo, e di stare coscientemente focalizzati in un centro di calma, anche se si lavora tramite una personalità funzionante attivamente.

Un'area differente ma ugualmente importante in cui considerare i giusti rapporti è la meditazione e la preghiera. Alcuni aspetti di questa sono:

L'integrazione dei nostri diversi aspetti per ottenere un tutto efficiente.

L'unire cuore e mente nei nostri approcci spirituali.

L'unire la coscienza inferiore a quella superiore.

La giusta valutazione ed equilibrio tra necessità, scopo, impulso e capacità, sia individualmente che in relazione all'umanità come un tutto.

Questi sono solo brevi suggerimenti sulle tre linee di pensiero che sarebbe bene perseguire ed approfondire ulteriormente per capire questo grande tema *dei rapporti*. Oltre a questo, dobbiamo tutti riconoscere l'urgenza del bisogno di giusti rapporti da stabilirsi su scala mondiale, e di aiutare in quello che può essere uno delle più proficue forme di servizio.

Passando allo schema di meditazione suggerito, i vari elementi della meditazione creativa sono già stati spiegati. La loro sequenza è leggermente differente da quella usata precedentemente, lo stadio *ricettivo* viene prima del *riflessivo*, mentre in passato era raccomandato il contrario. Questo perché meditando sulle caratteristiche e mete della Nuova Era seguiamo la procedura naturale di discesa dal livello delle idee (ove esse già esistono) alla costruzione della loro forma pensiero ed alla loro radiazione ed espressione sui livelli della vita quotidiana. Questo significa che anzitutto, avendo elevato la nostra coscienza al più alto livello possibile, ve la manteniamo per il tempo che possiamo, aperti alle idee ed alle impressioni disponibili a quel livello. Poi, se siamo venuti in contatto con qualche nuovo concetto in relazione al tema della meditazione, lo trasferiamo nello stadio *riflessivo*. Qui lo “rivestiamo” col nostro pensiero e col nostro sentimento, in altre parole, costruiamo la sua forma pensiero, tentiamo di energizzarlo, ed in questo modo introdurlo nel mondo.

La meditazione deve essere concisa e concentrata. Questo la renderà più dinamica e creativa di quanto lo fosse se dessimo più tempo ai vari stadi, poiché rischiamo di disperderci. Quindici o venti minuti saranno sufficienti per l'intera meditazione. Se riusciremo a stabilire il ritmo di praticarla una o due volte a settimana ( o più se possibile), potremo essere sicuri

che stiamo contribuendo ad un “processo di costruzione” mondiale sui livelli interiori, ad una creatività spirituale che può veramente aiutare a far diventare una realtà sulla terra, la piena bellezza della promessa Nuova Era.

Le seguenti parole di Arnold Toynbee riassumono il lavoro che stiamo cercando di fare, e ripeterle prima di iniziare sarà una buona preparazione a qualsiasi meditazione.

“I nuovi mondi con la vita dei quali è urgentissimo prendere contatto sono quelli spirituali in noi stessi, non quelli fisici nello spazio esterno.”

## SCHEMA DI MEDITAZIONE (Gennaio-Febbraio)

### I. Allineamento

1. Rilassamento fisico, emotivo e mentale
2. Aspirazione
3. Concentrazione mentale
4. Collegamento con coloro che eseguono questa meditazione in tutto il mondo.

### II. Dedicazione

Potete esprimerla con le vostre parole o usare quella precedente.

### III. Meditazione sulla Nuova Era

Tema: *Cosa è il Nuovo?*

1. *Stadio Ricettivo*. Apritevi ed assimilate l'idea vivente della *Nuova Era*.
2. *Stadio Riflessivo*. Pensate a cosa significa *nuovo* e cercate di trovare il vero ed elevato significato dietro l'energia e la forma che state considerando. Pensate ai suoi possibili sviluppi e applicazioni. Mettete in relazione queste idee con la *Legge dei Giusti Rapporti Umani*, che è la legge basilare della Nuova Era.
3. *Stadio Creativo*. Infondete l'energia del *sentimento* (senso del loro valore, gratitudine), in queste idee, e, con un atto di volontà, *affermete* la loro manifestazione trionfante sulla terra.
4. *Irradiatele Telepaticamente*:
  - a. Ripetendo con concentrazione e intensità le cinque parole-tendenze della Nuova Era.
  - b. Inviando le loro forme pensiero lungo raggi di luce in tutte le direzioni.

### IV. Invocazione

Chiudete la meditazione con la Grande invocazione. Pronunciatela dinamicamente con tutta la vostra mente, il vostro cuore e la vostra volontà, riconoscendola come un potentissimo mezzo per portare in manifestazione la Nuova Era.

Dal punto di Luce entro la mente di Dio,  
Affluisca Luce nella mente degli uomini.  
Scenda Luce sulla Terra.

Dal punto di Amore entro il cuore di Dio,  
Affluisca l'Amore nei cuori degli uomini.  
Possa Cristo tornare sulla terra.

Dal Centro ove il Volere di Dio è conosciuto,  
Un Proposito guidi i piccoli voleri degli uomini;  
Il Proposito che i Maestri conoscono e servono.

Dal Centro che vien detto il genere umano,  
Si svolga il Piano di Amore e di Luce,  
E possa sbarrare la porta dietro cui il male risiede.

Che Luce, Amore e Potere ristabiliscano il Piano sulla Terra.

## Lavoro Esterno.

Altri modi per contribuire all'avvento della Nuova Era:

1. Diffondere la conoscenza delle idee e degli ideali della Nuova Era, con la parola scritta e parlata, diffondendo questo libro od ogni altro materiale che possa aiutare alla diffusione di queste idee.
2. Cooperare alla loro *giusta* manifestazione, partecipando all'attività della Nuova Era, cercando di porre in rilievo e controbilanciare ogni errata applicazione e distorsione dei suoi principi e delle sue tendenze.
3. Cercare di *vivere* costantemente quale cittadino della Nuova Umanità *come se* questa fosse già in esistenza.

### *Altri Pensieri sulla Meditazione di Gruppo*

“Meditare con gli altri è molto utile e l'individuo esperto può insegnare le tecniche e dirigere un gruppo nel modo migliore. Inoltre, stare in silenzio insieme agli altri provoca un'azione catalitica e facilita la “discesa” di intuizioni ed ispirazioni... La meditazione di gruppo aiuta la concentrazione... conferisce una mutua integrazione e protezione, inoltre rende possibile verificare reciprocamente e condividere i risultati con ciascun membro. La meditazione è creativa perché è “azione interiore”... Possiamo usare la meditazione creativa per vari scopi. Il primo, e più importante, è *l'auto creazione*. Grazie alla meditazione possiamo modificare, trasformare e rigenerare la nostra personalità. Un modo efficace per farlo è eseguire l'esercizio del “modello ideale” contenuto nel volume Principi e Tecniche della Psicointegrazione Terapeutica, che può essere considerato un “modello” di meditazione creativa.

“Noi usiamo il potere creativo del pensiero e tutte le altre forze psicologiche continuamente e spontaneamente...”

“Un suo uso benefico richiede anzitutto che ci assicuriamo dei *motivi* che ci animano, e che soddisfacciamo solo quelli validi, quelli che sono l'espressione della volontà-di-bene. È inoltre necessario stabilire precisamente i nostri obiettivi. Nell'attuale periodo di ricostruzione si stanno costruendo in ogni sfera di vita nuove “forme”, e noi possiamo cooperare alla creazione e alla manifestazione delle idee che le informano, animano e plasmano. I vari stadi della meditazione creativa sono:

1. Formulazione chiara e precisa dell'idea;
2. Uso dell'immaginazione, cioè “rivestire” l'idea con immagini e simboli “suggestivi”.
3. Vivificazione dell'idea col calore del sentimento e con la forza propulsiva del desiderio.”

“...La mente è ora dominata, e quindi il pensatore può, per suo mezzo, imprimere nel cervello ciò che ha percepito. Anche l'uomo fisico simultaneamente percepisce, e per la prima volta può compiersi la vera meditazione. Dapprima ciò sarà solo per un breve istante. Un lampo di percezione intuitiva, un attimo di visione e di luce, e tutto scompare. La mente ricomincia a modificarsi e si riattiva; la visione si dilegua, l'attimo di elevazione è passato e la porta del regno dell'anima sembra richiusa di colpo. Ma ora si ha la certezza; un lampo di realtà è stato registrato dal cervello, a garanzia di altre realizzazioni future.”

Alice A. Bailey, *La luce dell'Anima*, Nuova Era, Roma (pag. 223)

## LEZIONE VIII

### I

#### MEDITAZIONE E PREPARAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

##### **Equilibramento e Sintesi degli Opposti**

Una funzione molto importante della meditazione è quella di portare alla consapevolezza delle “paia degli opposti” esistenti in noi, dei problemi che ne derivano e delle tecniche per riequilibrarli. Le “paia degli opposti” sono le grandi dualità tra le quali oscilliamo quando rispondiamo prima all’uno e poi all’altro; ad esempio, spirito-materia, gioia-dolore, amore-odio. Riconoscerli e imparare a stare in equilibrio tra essi è parte fondamentale sia dell’integrazione, che del progresso psicologico e spirituale, e quindi è un argomento importante e pratico al quale dobbiamo dedicare tutto il nostro sforzo e la nostra attenzione.

L’equilibrare gli opposti ci porta a raggiungere una giusta armonia ed a trovare un punto di equilibrio, quello che nell’insegnamento del Buddha è stato chiamato “Percorrere il Nobile Sentiero di Mezzo”. Ma il punto da realizzare è che non dobbiamo semplicemente scegliere un sentiero di mezzo in termini di compromesso, ma cercare quel posto superiore di giusta tensione che utilizzi ogni polo in modo costruttivo.

La polarità è un fatto universale, poiché sin dal momento in cui inizia ad apparire la manifestazione cosmica, nasce la dualità. La prima dualità fondamentale è quella della manifestazione e del Non manifesto. Nel processo della manifestazione la polarità fondamentale è quella dello spirito e della materia. Ogni polarità è un rapporto tra due elementi, e come tale, non è mai assoluta, ma relativa ad un particolare paio di opposti. Così lo stesso elemento può essere positivo in rapporto ad un certo “polo” e negativo nella sua relazione ad un altro.

Nel mondo fisico, la polarità più conosciuta è quella elettrica tra polo positivo e negativo. Questa polarità è alla base della costituzione della materia, poiché, come ben sappiamo, ogni atomo è composto di cariche di elettricità differenziate in un nucleo positivo, (senza considerare la complessità delle varie particelle minori che lo costituiscono e che sono state scoperte recentemente) e un certo numero di elettroni negativi.

Nei tre regni della vita organica (vegetale, animale e umano) una delle polarità più importanti è quella sessuale. Il polo positivo è rappresentato dall’elemento maschile, il polo negativo dall’elemento femminile. Questo tuttavia non significa che solo il primo sia attivo e che l’altro sia soltanto passivo. Entrambi sono attivi, sebbene in modo diverso; l’elemento maschile è dinamico e positivo, mentre l’elemento femminile è ricettivo e “gestativo”.

Questo tipo di polarità trascende la relazione uomo-donna e si estende ad innumerevoli manifestazioni di vita. È stato particolarmente e profondamente approfondito dai Cinesi, che considerano questi due principi come le basi sia del divenire cosmico che dei vari aspetti della vita umana. L’aspetto creativo, simboleggiato dal Padre e dal Cielo, viene chiamato Yang, mentre Yin è l’aspetto recettivo, simbolizzato dalla Madre e dalla Terra. Secondo questa filosofia il benessere dell’uomo dipende dal suo armonico inserirsi nel ciclico divenire dell’Universo, intessuto di innumerevoli rapporti ed interazioni di Yang e Yin. Vari testi Cinesi trattano questo soggetto, uno dei più interessanti è *I Ching Il Libro delle Trasformazioni o dei Mutamenti*, che sotto forma di un metodo di divinazione contiene tesori di saggezza.

Negli organismi viventi, quali il corpo umano, ci sono molte polarità, una delle più importanti è quella tra il sistema nervoso centrale e quello periferico: il primo stimola il catabolismo e l'altro l'assimilazione o anabolismo. Tra le diverse ghiandole endocrine esistono altre polarità.

Nel campo delle emozioni e dei sentimenti vi sono quelle dualità che sono familiari a tutti; piacere-dolore; eccitazione-depressione; simpatia-antipatia; attrazione-repulsione; amore-odio.

Nell'ambito della mente vi è una netta polarità tra l'attività analitica della mente concreta e l'attività sintetica della mente superiore; tra il processo induttivo (dal particolare al generale) e quello deduttivo (dal generale al particolare). Se prendiamo la personalità umana nel suo insieme troviamo altre polarità fondamentali che sono state ampiamente studiate dalla psicologia moderna. Tra le polarità psicologiche più importanti ci sono: stimolazione-inibizione, remissività-autoaffermazione, sentimento-ragione, estroversione-introversione.

Nel regno spirituale la dualità fondamentale è quella che esiste tra la personalità e il Sé, una polarità che è la causa di molti dei conflitti interiori, finché non si realizzano relazioni armoniose e una crescente fusione o unificazione.

Il nostro rapporto con gli altri esseri umani crea innumerevoli polarità. Non esistono solamente quelle tra uomo e donna e tra individuo e gruppo, ma anche quelle tra giovani e anziani, tra capitale e lavoro e, in un campo più vasto, tra settentrionali e meridionali, tra Occidentali e Orientali. Ciascuna delle numerose polarità ci pone di fronte al problema della loro azione reciproca e del loro equilibramento. Qui è possibile dare solo un breve elenco dei principi e dei metodi generali di equilibramento dei poli opposti capaci di risolvere le "tensioni polari", ma basterà ad indicare gli obiettivi e la natura del lavoro da fare.

1. *Fusione dei due poli*, con la conseguente neutralizzazione delle loro cariche di energia.
2. *Creazione di un nuovo essere*, di una nuova realtà.
3. *Regolazione dei poli opposti*, mediante l'azione di un "centro intermedio" o di un principio superiore ad entrambi. Tale azione regolatrice può avvenire in due modi:
  - a. Diminuendo l'ampiezza delle oscillazioni tra i due estremi, talvolta fino ad annullarle, portando così ad una più o meno completa neutralizzazione ("il giusto mezzo"). Un esempio di ciò, di interesse attuale, è l'oscillazione nell'educazione tra autorità eccessiva e libertà sfrenata, nella ricerca di un comportamento equilibrato.
  - b. Dirigendo in modo consapevole e saggio le alternanze cosicché esse abbiano effetti opportuni e costruttivi, in armonia con le cicliche alternanze delle condizioni particolari e generali, umane e cosmiche.
4. *Sintesi*, per opera di un elemento o principio superiore che trasforma, sublima e riassume i due poli in una realtà più alta e più vasta.

A seconda dei diversi tipi di polarità è più facile arrivare all'uno o all'altro tipo di soluzione. L'importante è che spesso l'uomo ha la libertà - e di conseguenza la responsabilità - di scegliere tra un metodo di equilibramento e l'altro. È bene notare però che non sempre le soluzioni indicate sono ben distinte, come appare dalla loro enumerazione schematica. A volte possono intrecciarsi ed associarsi in vari modi.

L'equilibramento delle opposte qualità nel campo delle emozioni e dei sentimenti richiede l'intervento di un superiore principio regolatore di natura mentale e spirituale. Il primo compito è quello di impedire che le emozioni travolgano e annullino la ragione ed il volere. Il modo migliore per realizzarlo è quello di rifiutare di identificarsi con esse, di mantenere l'"Io" o sé, quale centro di coscienza, su un livello superiore, al di sopra di esse, in

modo da poterle osservare, valutare, e poi dominare opportunamente.

Si noti bene che “dominare” non vuoi dire “sopprimere” e che lo scopo non è quello di giungere all’insensibilità o all’aridità. Prendiamo, ad esempio, la fondamentale polarità piacere-dolore. Finché saremo schiavi di questa dualità, cercando sempre affannosamente il primo e sfuggendo paurosamente il secondo, non potremo mai trovare pace o vero appagamento.

D’altro canto, una inibizione forzata o un’impassibilità artificiale, non costituiscono di certo una soluzione soddisfacente. Questa si può raggiungere solo con l’uso della mente illuminata che ci fa comprendere le cause, la natura, e le funzioni del dolore e del piacere. Questa visione porta al riconoscimento che accogliendo l’uno senza ricercarlo né attaccarsi, e l’altro senza temerlo né ribellarvisi, si possono ricevere da entrambi delle preziose lezioni di vita, e “distillare l’essenza” che essi contengono. Via via che lo si fa, si eleva gradatamente il tipo, il livello degli opposti, si passa dai piaceri fisici alle gioie del sentimento ed a quelle intellettuali, fino ad ascendere alla letizia spirituale. Si passa dalle sofferenze fisiche alle pene emotive, ai travagli mentali, fino alla compassione per i mali altrui, per il grande dolore umano, e da tutto si imparano lezioni di saggezza e soprattutto si apprende a mantenere il centro di consapevolezza stabilizzato sempre di più ad un livello sopra alle alternanze del piacere personale e del dolore. Infine arriveremo ad acquisire la capacità di identificarci con la Vita Universale, con il Sé Super-Individuale, con il Supremo che trascende tutti gli “opposti” in una ineffabile beatitudine.

Prendendo in esame più da vicino altre polarità del mondo emotivo, possiamo distinguere chiaramente due tipi di soluzione. Una al medesimo livello che può chiamarsi “soluzione media” o di compromesso e che consiste nella neutralizzazione dei due poli e l’altra realizzata ad un livello superiore e che è, a sua volta, di due tipi.

1. Saggio controllo e utilizzo delle due forze opposte.
2. Fusione di queste due in una sintesi superiore.

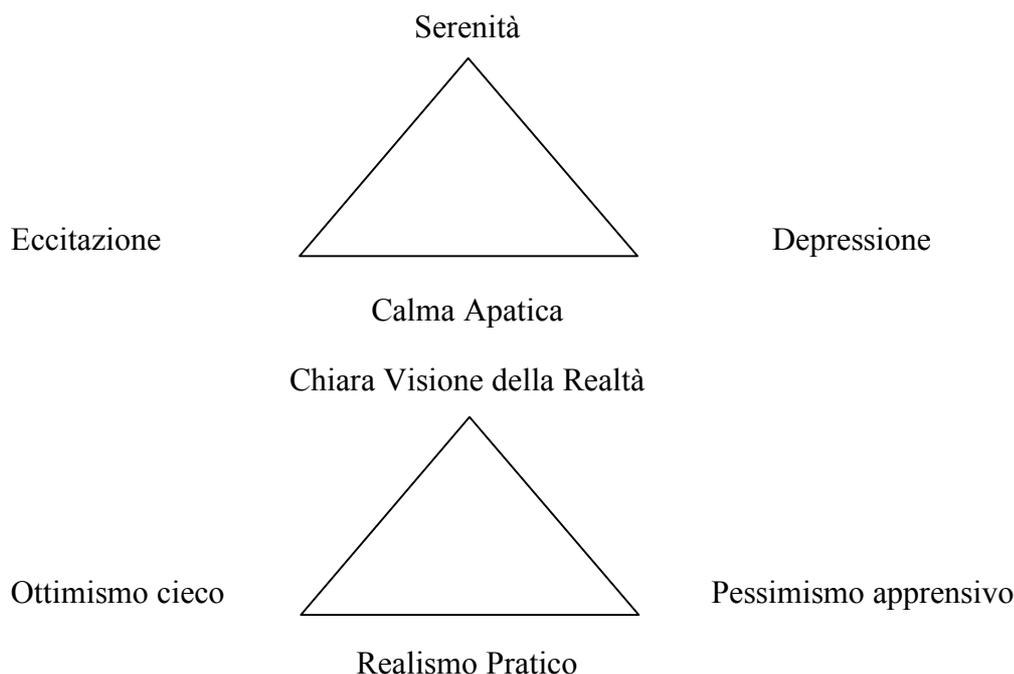
Il primo metodo, di abilità nell’uso delle forze contrarie, è spiegato in un curioso libro di magia che, oltre al suo argomento specifico contiene interessante materiale psicologico:

“Per poter bilanciare le forze, è necessario mantenerle simultaneamente e usarle alternativamente. Più sarete gentili e calmi, più la vostra collera sarà efficace; più sarete forti, più la vostra gentilezza sarà apprezzata.... più sarete indifferenti e più sarà facile farvi amare dagli altri.”  
(*Rituale di Alta Magia*, di Eliphas Levi - cap. VIII)

Naturalmente l’uso giusto e costruttivo di questo metodo presuppone giusti moventi e purezza di intenti.

Il secondo metodo, quello della sintesi, che in un certo senso è simile ad una combinazione chimica, riassume i due elementi in una unità superiore che ha qualità diverse da quelle di ciascuno di essi. La differenza tra la soluzione di compromesso e la sintesi risulta evidente da una rappresentazione grafica triangolare. Eccone qualche esempio.





I vari, aggiustamenti e sintesi sono preceduti in molti casi da crisi e conflitti. In altri sono raggiunti in un modo più graduale e armonico. Una chiara comprensione di questi processi di psicossintesi consente di giungervi più facilmente e rapidamente. Condizione essenziale, come detto prima, è quella di evitare di identificarsi con l'uno o l'altro dei poli opposti, e controllare, trasmutare e dirigere le loro energie da un centro superiore di consapevolezza e di controllo.

Un altro modo di considerare la sintesi delle qualità è ricordare il simbolo della piramide. In cima c'è l'*unità*, dalla quale discendono delle linee divergenti, per cui sul piano fisico e al livello umano c'è il massimo della diversità, che allo stadio umano significa conflitto, incomprensione e diversità.

Daremo ora un esempio che chiarirà molti problemi; le tre principali energie spirituali sono Verità, Bellezza e Bontà, come è stato riconosciuto fin dai tempi di Platone. In cima alla piramide formano una bella sintesi, ma nell'umanità spesso sono ampiamente separate, e dobbiamo riconoscere questo fatto, cosa che spesso non facciamo. Ci può essere una bellezza genuina, con poca bontà e nessuna verità; ci può essere la pura verità scientifica senza nessuna bontà e bellezza, e sfortunatamente ci può essere l'espressione di troppa bontà che a volte è molto sciocca. Tra l'altro ciò risponde alla grande domanda dell'indipendenza dell'arte e della moralità, su cui si è ampiamente disputato. All'apice della piramide si raggiungono l'armonia e la sintesi, ma ai livelli inferiori esiste differenziazione e spesso conflitto.

Un'altra polarità di grande importanza è quella tra "mente" e "cuore", ragione e sentimento, che si risolve in primo luogo mediante il riconoscimento delle rispettive funzioni e del legittimo campo di azione di ciascuno dei due principi, in modo che l'uno non sopraffaccia l'altro. Tutto ciò può essere seguito da una loro mutua e crescente cooperazione ed integrazione, fino ad arrivare alla sintesi mirabilmente espressa da Dante con le parole "Luce intellettual piena d'amore".

La polarità fondamentale tra la personalità umana come un tutto ed il Sé Spirituale viene risolta nell'unità attraverso un lungo processo di conflitti, trasmutazioni, avvicinamenti e

contatti che producono prima una fusione parziale e poi una più ampia, che culmina in un completo divenire infusi d'anima. In questo processo la meditazione ha un ruolo molto importante. Questo processo di crescita psico-spirituale è stato chiamato con vari nomi, individuazione, psicosintesi, auto-attualizzazione, auto-realizzazione.

## II

### TENDENZE E CARATTERISTICHE DELLA NUOVA ERA

#### LO SVILUPPO DELLA MENTE

##### La Crescita dell'Attività Mentale

Uno dei più importanti passi in avanti fatto dall'umanità nei tempi recenti è stato il diffuso sviluppo dell'attività mentale. In passato vi sono sempre state minoranze di individui intelligenti e altamente istruiti, ma la maggioranza della gente viveva quasi completamente sui livelli materiali ed emotivi. Molti di loro avevano profondi sentimenti devozionali e religiosi, ed erano capaci di grande auto-sacrificio, ma le loro menti funzionavano solo in modo limitato, in effetti, si potrebbe dire che erano "non-pensanti" e che erano motivati soprattutto dalla natura emotiva.

Col Rinascimento, in seguito allo sviluppo delle scienze naturali e specialmente dopo l'invenzione della stampa, un crescente numero di uomini e donne iniziarono ad usare sempre di più le loro menti. Il processo fu accelerato dalla Rivoluzione Francese e dalla nascita della democrazia nel 19° secolo, che ha sviluppato una maggiore partecipazione generale alla vita pubblica e sociale. Nel nostro secolo la massa dell'umanità è stata stimolata e possiamo persino dire *spinta* a pensare grazie al fenomenale sviluppo delle comunicazioni di massa, alle migrazioni e immigrazioni dei popoli causate dalle due guerre mondiali e dai cambiamenti di regime in molte nazioni, ed anche tramite le contrastanti ideologie largamente diffuse e l'enfasi universale sull'educazione.

Un'altra ragione per questa crescita dell'attività mentale è stata che la gente è sempre meno disposta ad accettare concetti astratti, filosofici o teologici ed insegnamenti autoritari, e rifiuta - giustamente - di credere o accettare teorie "confezionate". La gente vuole *comprendere*, vuole scoprire i veri valori della vita e il suo vero proposito sia individuale che mondiale. Questa indipendenza di pensiero ha oggi raggiunto un punto critico e l'umanità, soprattutto le giovani generazioni, discutono e dubitano di tutto. Questo risveglio mentale si sta estendendo a tutti i continenti, centinaia di milioni nelle aree sottosviluppate del mondo stanno cercando disperatamente ed in fretta di raggiungere quei livelli di educazione e di attività mentale che esistono in Europa e nell'America del Nord.

Questa è una tipica caratteristica della Nuova Era che produrrà cambiamenti e rivelazioni inaspettate nell'umanità. All'inizio ciò può aumentare l'uso attuale critico, separativo e combattivo della mente. Ma in seguito servirà da legame unificatore e favorirà un terreno comune tra i popoli perché sarà equilibrato e associato alle altre tendenze della Nuova Era di unificazione e sintesi.

##### Aspetti Superiori della Mente

Lo sviluppo mentale tuttavia non dovrebbe essere considerato solo in termini di mente concreta e analitica. C'è un aspetto superiore dell'attività mentale che sta rapidamente diventando d'attualità. È la ricerca del significato essenziale dei fatti, degli avvenimenti e del comportamento. È quello che comunemente viene chiamato *domandare perché*. Si manifesta anche come bisogno di comprendere la natura umana, sia in noi che negli altri, e come riconoscimento del funzionamento delle leggi non solo naturali ma anche psicologiche e spirituali - in particolare la legge di causa ed effetto.

Nell'affrontare questi problemi, gli esseri umani scoprono le limitazioni e l'inadeguatezza dell'approccio esclusivamente mentale e il bisogno di usare altri mezzi per riconoscere la

realtà - l'intuizione.

Questa facoltà superiore è stata riconosciuta da tempo. Plotino nel terzo secolo scrisse:

“Voi chiedete, come possiamo conoscere l'Infinito? Io rispondo, non con la ragione. Compito della ragione è distinguere e definire. L'Infinito perciò non può essere classificato tra i soggetti di conoscenza. Voi potete comprendere l'Infinito solo con una facoltà superiore alla ragione.”

L'intuizione è una visione chiara, sintetica che fa “luce” sulla conoscenza acquisita e la trasforma in saggezza. Il compito principale è quindi quello di sviluppare le funzioni *superiori* della mente, l'uso giudizioso e *controllato* del suo potere analitico e “concreto” e di aumentare lo sviluppo della sua abilità superiore a discriminare, penetrare, comprendere e *realizzare*.

Finché non accetteremo il fatto di questa capacità superiore della mente ed il posto che la mente concreta inferiore dovrebbe occupare come servitore o strumento della mente superiore, avremo solo l'attuale tendenza di sviluppo eccessivo della facoltà di concretizzare e materializzare, con la sua capacità di memorizzare, correlare fatti, analizzare e produrre solo ciò che soddisfa i bisogni e i desideri inferiori dell'umanità.

Il problema di armonizzare l'intelletto e l'intuizione per arrivare alla loro mutua cooperazione sarà un importante argomento di considerazione per gli educatori, perché l'integrazione dei due sarà senz'altro uno degli sviluppi più importanti della Nuova Era.

## **Processi di Sviluppo**

Oggi, l'educazione sembra essere il principale ed ovvio mezzo di sviluppo della mente, raggiungendo come fa quasi ogni angolo del mondo, mentre nella coscienza della gente aumenta sempre più la sua necessità e la sua importanza. Nella nostra vita moderna ogni cosa intorno a noi “nutre” e “tende” le nostre menti in un modo o nell'altro, e la scienza sta svolgendo la parte più importante in questo sviluppo.

Non solo il pensiero degli scienziati sta penetrando nelle sfere del “pensiero astratto” ma i risultati del loro pensare stanno accelerando il nostro progresso. Siamo costantemente indotti, se non spinti, ad estendere i nostri pensieri ai limiti della nostra capacità nello sforzo di comprendere e padroneggiare il mondo che esiste intorno a noi. Siamo continuamente introdotti in nuovi concetti ed in più complessi fattori di conoscenza. Ma le nuove generazioni assimilano rapidamente tutto ciò così che essi diventano cose quasi normali nella coscienza umana. In questo modo noi saliamo sulle nostre scoperte, crescendo mentalmente ad ogni nuova prospettiva.

La meditazione apporta un importante contributo allo sviluppo degli aspetti superiori della mente. La sua giusta pratica conduce la mente in aree di percezione soggettive e insegna quella ricettività fine e controllata, che rende possibile il contatto con verità e realtà più sottili di quelle finora comprese.

Il recente ampio interesse per i vari tipi di meditazione è segno della ricerca di nuovi modi per sviluppare queste facoltà superiori. Indica, inoltre, un più o meno vago riconoscimento di stati di coscienza che non sono ancora stati scoperti. Ma occorre anche dire una parola di avvertimento. I metodi di meditazione che spingono a non usare la mente prima che questa sia sviluppata non permettono di manifestare le sue più alte potenzialità. Essa deve essere sviluppata e usata in modo controllato su *tutti* i livelli di modo che diventi un vero strumento superiore ed un sano cooperatore con l'intuizione. La mente serve per discriminare tra impressioni psichiche, impressioni mentali, illusioni dell'immaginazione ed il vero esercizio dell'intuizione.

Le funzioni della mente si estendono in campi troppo vasti perché possiamo esplorarli adesso. Per il momento il nostro obiettivo è di capire il perché di questa tendenza, di svilupparla

in questa Nuova Era emergente e riconoscere le linee lungo le quali essa dovrebbe procedere. La seguente citazione tratta dal libro di Alice A. Bailey *Dall'intelletto all'intuizione* ne fa un chiaro quadro:

“Col progredire della razza umana, nasce e diventa attivo il corpo mentale, che assume gradualmente un dominio sempre più attivo e naturale. Come gli organismi fisico ed emotivo, questo meccanismo mentale è dapprima orientato in senso puramente oggettivo ed è posto in attività dagli stimoli che gli giungono dal mondo esterno, tramite i sensi. Con l'aumentare della sua positività, lentamente e con sicurezza cresce anche il suo dominio sugli altri aspetti fenomenici dell'uomo, fino a che la personalità, in tutti i suoi quattro aspetti, non diviene un'entità completa ed unificata, funzionante sui piano fisico. Quando ciò avviene si ha una crisi, e nuovi sviluppi ed espansioni divengono possibili...”. (pag. 62)

“Siamo giunti a comprendere in qualche misura le leggi che governano il mondo naturale ed alcune di quelle che regolano il campo psichico. Rimangono da scoprire e utilizzare scientificamente quelle del regno che viene detto spirituale... Perché non dovremmo essere in grado di passare allo stadio successivo della nostra evoluzione? Raggiunta una certa comprensione della natura umana e della mente, non potremmo cominciare a capire le caratteristiche dell'intuizione e ad agire in un altro regno naturale con la stessa comprensione e facilità con cui funzioniamo in quello umano?” (pag. 154)

Questo libro è caldamente raccomandato a coloro che desiderano approfondire ulteriormente questo argomento.

Questa è un'idea provocante e stimolante. Il potere del pensiero dell'umanità è continuamente cresciuto lungo i secoli e sta raggiungendo il suo grande apice nell'era presente. Certo porterà difficoltà come benefici, problemi come avanzamenti e realizzazioni, ma essi saranno i nostri punti di partenza per una comprensione maggiore. Si sta aprendo davanti a noi “un'autostrada” che ci porterà ad una comprensione di noi stessi e dell'universo nel quale viviamo, ed il *giusto* sviluppo della mente sarà uno dei fattori più importanti, che faranno dell'epoca futura una vera *illuminata* Nuova Era.

### III

#### IL PRINCIPIO DELLA BUONA VOLONTÀ

La parola *Buona Volontà* è a tutti familiare, in effetti lo è anche troppo, e quindi ha poca attrazione magnetica o significato interiore che attiri il nostro interesse o entusiasmo. Ma cos'è il *Principio* della Buona Volontà? E perché è stato chiamato “la pietra di paragone che può trasformare il mondo”?

Il suo significato profondo diventa più chiaro se pensiamo alla buona volontà come ad un'espressione della “volontà-di-bene.” La volontà è un potere essenziale che inizia e che spinge innanzi, sia nel caso della volontà individuale che in quella che viene chiamata “Volontà di Dio”, il grande Proposito globale; e la volontà-di-bene è l'uso più alto a cui può essere indirizzata la volontà, l'orientamento più giusto che le possiamo dare. Essa significa identificazione con il “bene di tutti” e l'intenzione di lavorare per esso; questo fa entrare in azione una potente forza redimente.

La Buona Volontà è l'atteggiamento generato dalla volontà-di-bene; è l'espressione di questa alta identificazione con qualcosa più grande di noi stessi. È una “forza salvifica” che può aiutare a risolvere ogni problema, ed è lo strumento più semplice di cui possiamo fornirci.

La Volontà-di-Bene è stata chiamata “*il seme magnetico del futuro,*” e questo pensiero ci dà la chiave per capire perché il Principio della Buona Volontà è uno dei temi fondamentali del lavoro di meditazione per la Nuova Era.

C'è da aggiungere che la buona volontà è contagiosa. Una volta espressa o sperimentata illumina i cuori di tutti coloro che tocca e si diparte da essi per diffondere il suo calore in nuove direzioni. Ma essa può prosciugarsi, appassire, venir negata, se non è allevata e nutrita. È qui che sta la nostra responsabilità personale. Essa richiede stimolo per aumentare la sua crescita, e questo vien fatto tramite il lavoro *interiore*, col riconoscimento del suo significato, col meditare sul suo significato quale principio, e tramite l'identificazione con la sua “vita”, o energia. In questo modo essa diventa per noi non soltanto qualcosa che sappiamo dovremmo possedere, ma una spinta motivante interna che irradia da noi e stimola qualunque cosa intraprendiamo.

Infine dovremmo riconoscere che lo spirito di buona volontà può produrre un'atmosfera in cui può nascere la vera cooperazione, in cui si risolvono i problemi e si superano gli ostacoli. La Buona Volontà è molto più diffusa di quanto si pensi; è spesso presente ma aspetta di essere resa efficiente. Questo andrebbe riconosciuto, perché quando la buona volontà è coltivata ed usata, col tempo porta a risolvere i problemi mondiali, di qualunque tipo essi siano.

Quando la buona volontà diventerà un fattore attivo e positivo nelle vicende umane porrà le basi di un nuovo tipo di sensibilità, il senso di orientamento verso l'umanità. Questo ci immetterà in un'era di più piena e ricca comprensione dei nostri simili e un nuovo spirito di verità emergerà.

Nella II sezione, che si consiglia di rileggere, sono state esaminate la Buona Volontà, le sue tecniche ed i suoi effetti. Ma per arrivare alla vera realizzazione del valore e del significato di principi basilari quali questo, dobbiamo pensare e costruire i nostri *propri* concetti. A questo scopo si suggeriscono i seguenti “pensieri seme”. Sono semi da cui si svilupperanno, se mediteremo su di essi, profondi livelli di comprensione e ciò porterà ad un nuovo fiorire della Buona Volontà nelle nostre vite e nel nostro ambiente.

## Pensieri Seme

La Buona Volontà è la volontà di creare ciò che è giusto e che dovrebbe essere attuato.

È la fonte dei giusti rapporti, e lo sforzo deliberato di praticarla ha un effetto di espansione su di noi.

È un fattore *soggettivo* che è “captato” dagli altri e che può così trasformare una situazione silenziosamente, “dietro le scene”, così come in modo manifesto.

È il segno distintivo del grande “Gruppo degli interessati”.

*Sperimentare il fatto che:*

Lo sforzo deliberato di esprimere Buona Volontà può avere ampi effetti sugli altri.

La pratica dell’innocuità può evocare buona volontà negli altri.

La buona volontà può esistere anche dove esiste un fondamentale disaccordo.

La buona volontà è un’*energia* armonizzante.

La buona volontà diventa dinamica solo quando è posta in azione, cioè quando è evocata per risolvere un problema, per superare un ostacolo ed eliminare la separatività. La buona volontà diventa allora energia dinamica, creativa, liberata dalla volontà-di-bene nel cuore...

La buona volontà è la pietra di paragone che può trasformare il mondo.

*Dal Maestro Tibetano Djwhal Khul:*

“Vi chiedo di accantonare i vostri antagonismi e le vostre antipatie, i vostri odi e le vostre differenze razziali, e cercare di pensare in termini di un’unica famiglia, un’unica vita, ed un’unica umanità.”

*Dal Dr. Robert Muller:*

“Voi siete una libera ed immensamente potente fonte di vita e di bontà. Affermatela. Diffondetela. Irradiatela. Rifletteteci giorno e notte e vedrete accadere un miracolo.”

## SCHEMA DI MEDITAZIONE (Marzo-Aprile)

### I. Allineamento

1. *Rilassamento*, che calma tutti gli aspetti di se stessi.
2. *Aspirazione*, che eleva i sentimenti ed il pensiero.
3. *Concentrazione* nelle aree superiori della mente.
4. *Realizzazione* dell'unanimità con altri su quei livelli.

### II. Dedicà

Mi consacro, con tutti gli uomini e le donne di buona volontà, a portare in espressione la Nuova Era”.

### III. Meditazione sulla Nuova Era

Tema: *Equilibramento e Sintesi degli Opposti*.

1. *Stadio Riflessivo*. Considerate cosa significa prendere vari opposti (scegliete un “paio” di opposti per ogni meditazione) e cercare di scoprire come potrebbero essere equilibrati e sintetizzati. Ponete in rapporto questa tendenza con il Principio della Buona Volontà.
2. *Stadio Ricettivo*. Apritevi all’idea di questa caratteristica della Nuova Era ed assimilatela.
3. *Stadio Creativo*. Infondete l’energia del *sentimento* nella forma pensiero che avete costruito, e con un atto di volontà *affermatene* la manifestazione.
4. *Irradiate* telepaticamente questa idea elaborandola in forma concisa ed inviandola lungo raggi di luce in ogni direzione.

### IV. Invocazione

Dite *la Grande invocazione* dinamicamente con tutta la vostra mente, il vostro cuore e la vostra volontà; Riconoscetela come un potente mezzo per istituire la Nuova Era:

Dal punto di Luce entro la mente di Dio,  
Affluisca Luce nella mente degli uomini.  
Scenda Luce sulla Terra.

Dal punto di Amore entro il cuore di Dio,  
Affluisca l’Amore nei cuori degli uomini.  
Possa Cristo tornare sulla terra.

Dal Centro ove il Volere di Dio è conosciuto,  
Un Proposito guidi i piccoli voleri degli uomini;  
Il Proposito che i Maestri conoscono e servono.

Dal Centro che vien detto il genere umano,  
Si svolga il Piano di Amore e di Luce,  
E possa sbarrare la porta dietro cui il male risiede.

Che Luce, Amore e Potere ristabiliscano il Piano sulla Terra.

## LEZIONE IX

### I

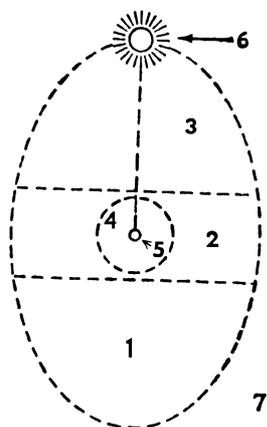
## MEDITAZIONE E PREPARAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

### Realizzazione del Sé o Anima

Recentemente il problema della propria identità ha suscitato una maggiore attenzione. In passato è stato generalmente ignorato e persino la psicologia non aveva mai preso il Sé in seria considerazione. Ma l'attuale ansietà esistenziale e la ricerca di significato ha portato in primo piano il problema della propria identità, il problema del "Chi sono io?"

Psicologi e psichiatri iniziano a porsi questa domanda e le risposte sono interessanti ed a volte sorprendenti. Spesso, esse fanno risaltare la confusione che regna in molti di noi. poiché mentre in genere diamo per scontati i nostri "sé", davanti a questa domanda diventiamo sconcertati e perplessi. La difficoltà principale consiste nella costante identificazione di noi stessi con i contenuti della nostra coscienza. Diciamo sempre "sono stanco", "ho fame", "credo questo", o "penso quello"; così ci identifichiamo con il nostro corpo, con le emozioni o l'attività mentale. Passiamo da un'identificazione all'altra. La stessa cosa accade con i ruoli che sosteniamo nella vita. Diciamo "sono un figlio" - o padre, moglie, dirigente, dottore o qualsiasi altra cosa. Diciamo che siamo tutto tranne i nostri Sé! Questo sarà spiegato visivamente con il seguente diagramma.

Considerate il punto di mezzo dell'ovale e l'area circolare che lo circonda. Il punto rappresenta l'"io" personale, ed il cerchio che lo circonda il campo della normale consapevolezza. Ma c'è una costante identificazione e confusione tra l'"io" ed i *contenuti* della coscienza.



1. Inconscio inferiore
2. Inconscio Medio
3. Inconscio Superiore o Superconscio
4. Campo di Coscienza
5. Io o Sé cosciente
6. Sé Superiore o Spirituale
7. Inconscio Collettivo

Continuando, nell'area, esterna ad essa, c'è la vasta regione dell'inconscio con i suoi tre livelli - L'inconscio inferiore, l'inconscio medio ed il superconsciente. Da tutti questi livelli e dal mondo esteriore, entrano costantemente nel campo della consapevolezza, elementi nuovi e così il povero io è per così dire, soffocato, velato da ogni tipo di "contenuto" con il quale di solito si identifica. Quindi, il primo passo nell'auto-identificazione è la *disidentificazione* da tutti questi "contenuti". L'esercizio che segue si rivelerà di grande aiuto per questa e per sviluppare un vero senso di io al centro, quell'io che è stato chiamato nella I sezione, l'"Osservatore" o il "Controllore."

## Esercizio di Disidentificazione

“L’esercizio può essere eseguito come segue (se eseguito da un gruppo, colui che guida l’esercizio naturalmente parla in prima persona, ma ciascuno può applicare a se stesso ciò che dice):

“Metto il mio corpo in posizione comoda e rilassata con gli occhi chiusi. Fatto ciò affermo: Io *ho* un corpo, ma *non sono* il mio corpo. Il mio corpo può trovarsi in differenti condizioni di salute o di malattia, può essere stanco o riposato, ma questo non ha nulla a che fare con *me stesso*, col mio vero “Io”. Il mio corpo è un prezioso strumento di esperienza e di azione nel mondo esterno, ma è *soltanto* uno strumento. Ne ho buona cura; faccio in modo di mantenerlo in buona salute, ma *non* è me stesso. Io ho un corpo, ma *non sono* il mio corpo.”

“Io *ho delle* emozioni ma *non sono* le mie emozioni. Le emozioni sono innumerevoli, contrastanti, mutevoli, mentre io rimango sempre io, *me stesso*, nell’avvicinarsi della speranza e dello scoraggiamento, della gioia o del dolore, dell’irritazione o della calma. Poiché posso osservare, comprendere e giudicare le mie emozioni, e quindi dominarle, dirigerle ed utilizzarle sempre più, è evidente che *esse non sono me stesso*. Io *ho* delle emozioni, ma *non sono* le mie emozioni.”

“Io *ho* desideri, ma *non sono* i miei desideri, sorti da istanze fisiche ed emotive e da influenze esterne. Anche i desideri sono mutevoli e contrastanti, con fasi alterne di attrazione e repulsione. *Ho* desideri, ma *non sono* i miei desideri.

“Io *ho* una mente, ma *non sono* la mia mente. Essa può essere più o meno sviluppata ed attiva; è indisciplinata, ma a poco a poco posso dominarla e dirigerla. È un organo di conoscenza sia del mondo esterno che di quello interno, ma non è me stesso. *Ho* una mente ma *non sono* la mia mente.”

“Dopo questa disidentificazione dell’Io dai suoi contenuti di coscienza (sensazioni, emozioni e pensieri), *riconosco e affermo di essere un centro di pura autocoscienza*. Io sono un Centro di *Volontà*, in grado di dominare, dirigere ed usare tutti i miei processi psicologici ed il mio corpo fisico.”

Questo esercizio può sembrare semplice, ma non è affatto facile. Siamo talmente abituati a identificarci che è difficile restare liberi da ogni particolare contenuto. In effetti usiamo costantemente la parola “Io” inutilmente, perché quando ci identifichiamo con questi contenuti ne diventiamo schiavi.

Perciò il primo passo nell’Auto-realizzazione e liberazione è quello di realizzare “Io sono un puro centro di auto consapevolezza - Io sono Io”. La differenza tra i contenuti della coscienza ed il Sé diventa chiara se vi meditiamo sopra. I contenuti sono molteplici, mutevoli, spesso conflittuali, mentre l’Io è identico a se stesso, stabile e quindi completamente differente in natura da tutti quei contenuti.

Questo esercizio porta alla scoperta più importante che l’essere umano possa fare - la rivelazione di ciò che veramente siamo, della nostra natura *essenziale*. Possiamo aver acquisito una conoscenza teorica o una convinzione mentale della realtà che il sé sia diverso da ogni attributo o qualifica, ma questa non è *una realizzazione vitale* che produce una *trasformazione* interiore, e ci dà un crescente *dominio* del nostro mondo interiore. Se vogliamo passare da una conoscenza intellettuale ad una *esperienza* di vita, è necessario persistere negli esercizi di meditazione diretti a quello scopo.

Per evitare possibili malintesi e discussioni, è bene chiarire che questo esercizio *non* porta nessun tipo di preoccupazione per sé, a nessun egotismo o autoaffermazione personale. In questi ultimi il “sé” al quale ci riferiamo *non* è pura autoconsapevolezza: È il sé personale *identificato* con i desideri, le paure, le speranze, i piani egoistici, di cui è prigioniero.

Lo sviluppo della consapevolezza di sé può essere giustamente chiamato un processo scientifico, perché può essere basato sull’osservazione, l’esperienza e la sperimentazione, senza idee o credi preconetti.

La *consapevolezza* della cosciente esistenza di sé quale essere umano inizia con un’esperienza diretta e primaria (in questo senso può essere chiamata “esistenziale”). Da questo fatto ed esperienza fondamentale si è naturalmente spinti ad investigare la natura e la costituzione dell’essere umano, per così dire la sua anatomia psicologica e la sua fisiologia. Poi si procede alle connessioni vitali dell’uomo con altri esseri umani, e con la Realtà transpersonale perché la consapevolezza di sé costituisce solo il *primo* passo. Non è sufficiente realizzare la nostra identità personale separata poiché essa non basta, e può persino dare un senso di angoscia.

I gradini della scala o gli stadi tramite cui possiamo elevarci, riconoscere e sperimentare le realtà spirituali possono essere indicati nel seguente modo:

1. Trovare se stessi
2. Trovare il Sé
3. Trovare gli altri Sé
4. Trovare l’Unico Sé - L’Essere Universale, La Realtà Suprema.

I popoli primitivi ed i bambini non hanno, se non pochissima coscienza di sé o consapevolezza dei loro “Io” separato, la loro coscienza è tutt’uno con il mondo esterno, e con il mondo interiore delle immagini e delle emozioni. Si identificano con gli altri, con la comunità o tribù. Questo non dovrebbe sorprenderci se pensiamo che l’uomo medio normalmente si identifica, su larga scala, con i contenuti mutevoli del suo campo di coscienza e non con il “sé”.

Ma quando abbiamo liberato “l’Io” - la coscienza di sé - dalle sue identificazioni e attaccamenti, possiamo e dobbiamo sforzarci di risalire lungo il filo simbolico verso la sua origine, il Sé Spirituale, che nel diagramma è indicato da un sole.

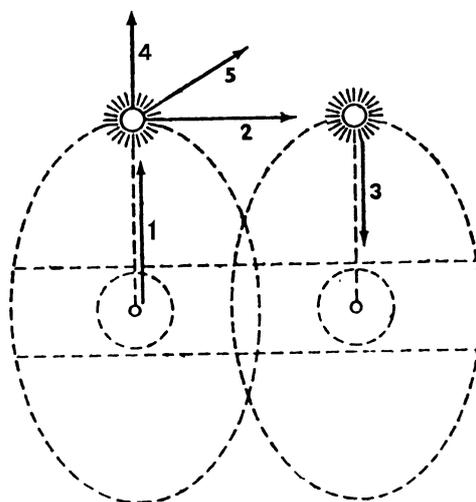
Questo secondo gradino è un poco più difficile da comprendere e anche da raggiungere, ma la comprensione può essere aiutata dallo studio del diagramma.

Tutto ciò porta alla realizzazione che la coscienza di sé personale è solo un pallido riflesso della vera Coscienza di sé, la coscienza dell’identità spirituale. Generalmente siamo inconsapevoli di questo vero Sé, ma la coscienza del sé personale può poco a poco avvicinarla e averne dei vividi e crescenti barlumi finché, ad un certo punto, i due si fondono.

Gli stadi di questa seconda realizzazione - l’identificazione con l’Anima - possono essere descritti come segue:

1. Prima crediamo, o siamo convinti, che *abbiamo* un’Anima.
2. Poi il Sé riconosce la sua identità con l’Anima, il Sé Spirituale, e che questo Sé Spirituale è anche differente dai *contenuti* della supercoscienza. L’ispirazione che proviene da tutte le attività superiori del superconscio non sono il Sé Spirituale.
3. Il Sé Spirituale riconosce prima la sua comunicazione, e poi la sua unità con gli altri Sé Spirituali e con il Sé Universale, che è il nome dato in psicologia e in filosofia a Dio.

Sé Transpersonale è il nome dato dalla psicologia a quello che la religione chiama Anima, che non è limitato o confinato nella personalità. Nel mondo della Realtà spirituale esso non solo è unito ad altri Sé, per così dire ad altre “Scintille”, ma realizza la sua essenziale identità con essi. Questa è la vera fratellanza, o comunione spirituale, data dall’identità di natura e di essenza (vedi freccia 2 del seguente diagramma).



Da essa (come mostra la freccia discendente 3) possiamo comunicare ed avere una comprensione amorevole con l’intera personalità del nostro prossimo. Questa è fratellanza attuata sul livello personale, nella vita di ogni giorno.

Il quarto stadio è indicato dalla freccia (4) e significa la comprensione dell’identità del Sé Spirituale di ognuno e di tutti con l’Unico Sé, la Realtà Una, l’Essere Universale, quello che nel linguaggio religioso è chiamato Dio Trascendente.

C’è un altro possibile stadio intermedio tra gli ultimi due menzionati, ed è quello della comunione con Esseri di ordine superiore, Esseri Sovrumani (vedi freccia 5). Potrebbe sembrare strano alle menti moderne, ma in tutti i tempi e in tutti i luoghi è stata creduta e riconosciuta l’esistenza di Esseri, a noi superiori, al servizio di Dio, l’Essere Supremo, ed in molti casi è stato provato un contatto cosciente o affinità con essi. Senza basarsi su questo, è ragionevole ammettere che l’umanità, sebbene spirituale nella sua natura essenziale, non è l’essere più vicino a Dio, e che tra l’umanità e Dio ci sono Esseri Superiori e più grandi con funzioni cosmiche. Negare ciò indicherebbe un atteggiamento di vanità piuttosto ridicolo!

Quindi le fasi della realizzazione vanno dall’ego personale al Sé Spirituale, dal Sé Spirituale alla comunione con tutti gli altri Sé in una inclusività che si espande sempre più ed infine al Sé Universale o Dio, cioè all’unione dell’anima con Dio.

A questo punto è necessario un avvertimento. In molte religioni e scritti filosofici, specialmente quelli orientali, si parla di distruzione del Sé, di distruzione della personalità o di perdere se stessi nella Consapevolezza Universale - nella Realtà Universale. Queste espressioni sono fuorvianti se prese alla lettera. Ancora una volta, si fa confusione tra l’insieme degli elementi dell’intera personalità ed il centro di autoconsapevolezza.

Ciò che deve essere “distrutto” o piuttosto trasmutato è la personalità *come è ora*, e cioè con tutte le sue limitazioni, le sue identificazioni, ma *non* il centro di autoconsapevolezza.

Questo è spiegato molto bene da Lama Anagarika Govinda nel suo libro *La Via delle Nuvole Bianche*:

“L’individualità non è solo l’opposto necessario e complementare dell’universalità, ma il punto focale attraverso il quale soltanto può essere sperimentata l’universalità. La soppressione dell’individualità, il diniego filosofico o religioso del suo valore o della sua importanza, può portare soltanto ad uno stato di completa indifferenza e dissoluzione, che può essere una liberazione dalla sofferenza, ma in modo puramente negativo, perché ci priva della suprema esperienza a cui sembra puntare il processo di individuazione: l’esperienza della perfetta illuminazione o buddhità in cui si realizza l’universalità del nostro vero essere. Il semplice “fondersi nel tutto” come una goccia nel mare, senza essersi resi conto di quella totalità, è solo un modo poetico di accettare l’annichilimento e di eludere il problema posto dalla nostra individualità. Perché l’universo dovrebbe evolvere forme di vita e di coscienza individualizzate se non fosse inerente o consistesse proprio in ciò lo spirito o natura dell’universo?”

Questo è un problema molto attuale. Oggi molti, specialmente i giovani cercano di *evadere* l’individualità; sono scontenti del livello ordinario della vita personale, e su questo non hanno tutti i torti; ma cercano di evadere eliminando il senso di identità o di responsabilità, e provano anche droghe o pratiche speciali per perdere se stessi, dimenticare se stessi, cercando di raggiungere un certo tipo di ipnosi, di “estasi” o condizioni di beatitudine che possono essere solo temporanee. Non si può ignorare il fatto di essere un individuo, con le proprie responsabilità.

In un certo senso, si potrebbe dire che la circonferenza può essere allargata all’infinito ma il centro rimane. Un filosofo indiano, S. Radhakrishnan, lo ha espresso in questo modo:

“Il peculiare privilegio dell’essere umano è che può coscientemente unirsi al tutto lavorando per Esso ed incorporare nella sua vita il proposito del tutto.”

“I due elementi del sé, unicità (singolarità) ed universalità (totalità) crescono insieme finché l’unico diventa l’universale.”

Un altro Maestro lo ha espresso concisamente in questo modo:

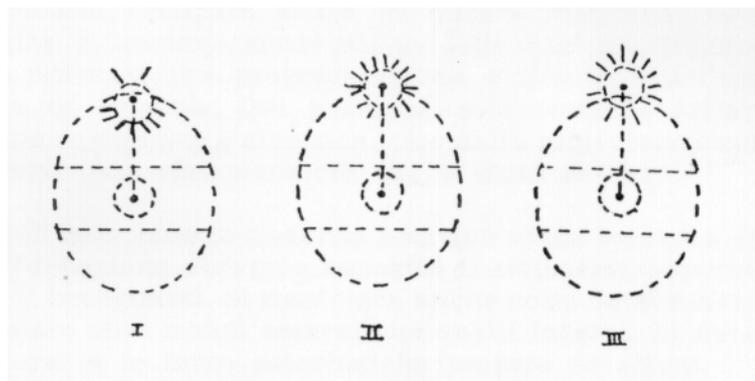
“Non esiste alcuna individualità indipendentemente dall’universalità e nessuna percezione dell’Universo se non tramite l’esperienza individuale.”

Quindi protendersi verso l’Universale è giusto e inerente alla natura del sé, che si spinge verso le sue origini, ed è nella natura del Sé Spirituale unirsi con il Sé Universale. Ma i tre stadi uniti formano una sintesi - *l’individuale, lo Spirituale e l’Universale*.

Ora, se passiamo da questa visione generale alla sua realizzazione pratica, troviamo per esperienza che non possiamo arrivare permanentemente e completamente dalla personalità o individuale, all’Universale. Possiamo avere dei voli mistici, momenti di estasi, ma siamo forzati a tornare indietro sulla “terra”. Questa identificazione può essere ottenuta solo per gradi e con un costante sforzo spirituale.

Qual’è il ponte tra l’individuale e l’Universale? È il *gruppo* - possiamo arrivare alla *coscienza di gruppo*. Possiamo prima unificare noi stessi anche con un solo altro individuo nell’aspetto più alto dell’amore, poi possiamo unirli ad un piccolo gruppo, poi ad un gruppo più grande, sempre più grande e poco a poco con gruppi sempre più vasti finché non raggiungiamo un certo grado di consapevolezza universale.

I gradi di partecipazione all’Universale sono illustrati dalle diverse posizioni del sole in ciascuno dei tre esempi del seguente diagramma:



Nel primo, il Sé Spirituale - rappresentato dal sole all'apice, manda quasi tutti i suoi raggi verso l'individuo; cioè produce un acuto senso di individualità con un debole senso di partecipazione all'Universale. Nel secondo, il sole che rappresenta il Sé è situato nel punto di contatto tra l'area individuale e Universale, indicando che la consapevolezza è più o meno in equilibrio tra i due. Il terzo esempio mostra un alto grado di realizzazione Universale - ma sempre con una certa consapevolezza del sé individuale.

Nella nostra esperienza di meditazione e contemplazione possiamo diventare ben consapevoli di questa fluttuazione dell'enfasi tra consapevolezza individuale e Universale, perché non esiste solo uno sviluppo spirituale graduale, ma a seconda dei momenti, raggiungiamo diversi stadi di consapevolezza. Tutto ciò non accade solo durante la meditazione, ma anche in altre condizioni di compartecipazione - ad esempio con la natura o universo esterno e specialmente quando siamo in comunione con altri esseri umani.

Questo oltre che chiarire molte delle nostre esperienze, spiega ciò che accade oggi a molti giovani ed i loro tentativi di fuga dall'ordinario, dalla cosiddetta normalità, da ciò che è puramente personale, ma senza vera visione interiore, vera direzione e giusto metodo. La meditazione in tutte le sue fasi offre una sicura via che va dall'individuale, tramite l'identificazione di gruppo, all'Universale.

## II

### TENDENZE E CARATTERISTICHE DELLA NUOVA ERA

#### Modalità positiva e dinamismo

Passiamo ora al secondo gruppo di caratteristiche della Nuova Era riportate a pag. 11, la tendenza verso la Modalità positiva ed il Dinamismo. Esse sono manifestazioni dell'aspetto volontà.

L'argomento della volontà è vasto e difficile e non ce ne possiamo occupare molto in questo contesto. Include proposito, intenzione, motivazione, deliberazione, decisione o scelta, affermazione, programmazione, e direzione nell'azione interna ed esterna. Qui possiamo solo trattare della sua funzione energetica e dinamica, cioè della proiezione o spinta di energia per adempiere ciò che è stato deciso.

Nell'individuo la modalità positiva viene espressa quale autoaffermazione, coraggio, capacità di assumersi responsabilità e di impegnarsi. Si manifesta anche come determinazione a dominare sia i mondi esterni che quelli interni, la materia, la natura, e le forze psicologiche proprie ed altrui.

Un simbolo che si adatta alla volontà è il *fuoco*. Simbolizza la vittoria sulla paura,

sull'inerzia e sulla tendenza al minimo sforzo, e spesso diciamo di qualcuno che ha il "fuoco", per dire che è dinamico, che ha potere dirigente e positività di intenzioni o volontà. Lo sviluppo della volontà ed il suo uso in meditazione sarà esaminato nella sezione seguente.

Il dinamismo è l'espressione attiva della modalità positiva. Si dimostra quale vitale e vigorosa manifestazione di energia, potere dirigente, slancio, entusiasmo per la vita, intensità generale e fretta di vivere. Ha valore positivo perché accelera enormemente il processo di evoluzione, ma può essere, come è già stato provato, pericoloso e distruttivo se porta o induce ad attività incontrollata, irrequietezza, ed esagerata espressione di potere.

Gli esempi più evidenti sono la necessità di eccessiva ed inutile rapidità, la continua alta pressione e tensione nella vita moderna, e la febbrile, implacabile attività che così spesso porta a esaurimento psicologico e nervoso, e che a volte causa anche la morte. In questo caso l'uso della volontà è particolarmente necessario nei suoi aspetti di auto-padronanza e controllo - un aspetto tanto essenziale quanto quelli normalmente riconosciuti della determinazione e della persistenza.

La più alta espressione spirituale della modalità positiva è *l'eroismo*; una delle sue manifestazioni più comuni è quella che si può osservare nello sport, nello spirito competitivo e nella necessità di superare i primati. È evidente anche nelle scalate delle montagne e nelle esplorazioni spaziali.

Un'altra sua espressione completamente diversa è il crescente interesse per lo yoga, lo psichismo e le affermazioni come mezzo per acquisire potere.

Questa tendenza alla modalità positiva e al dinamismo ha, come tutte le altre, le sue esagerazioni, distorsioni e "degradazioni". L'esagerazione prende spesso la forma di eccessiva autoaffermazione, temerarietà, combattività o mancanza di considerazione e comprensione per gli altri. C'è anche una modalità pseudopositiva evidente in coloro che sono superattivi all'esterno e che sono spinti dall'impulso ad agire ma non lo dominano e non ne fanno un uso costruttivo.

Coloro che hanno più bisogno di imparare ad intonarsi ed a sviluppare la modalità positiva sono le persone religiose, in particolare i Cristiani, i quali hanno sviluppato maggiormente l'accettazione, la devozione e la sottomissione al Volere di Dio. Questo non significa che essi dovrebbero eliminare tali virtù così altamente spirituali, ma che dovrebbero equilibrarle e integrarle con qualità *positive*.

D'altro canto, coloro che tendono spontaneamente alla modalità positiva devono equilibrare i propri eccessi e la propria unilateralità mediante un adeguato sviluppo della modalità ricettiva, del principio "femminile", il principio dell'accettazione, dell'amore, della compassione, della protezione e della conservazione della vita.

Quando questa integrazione sia stata attuata, almeno in una certa misura, è possibile dominare ed usare entrambe le modalità, usandole in ritmica alternativa a seconda della situazione interna o esterna e delle sue necessità. Il conseguimento più alto consiste nell'elevare la coscienza *al di sopra* delle polarità e, da quel punto superiore di libertà interiore, utilizzarle con saggezza.

Prima di chiudere con questo argomento, è bene chiarire un eventuale fraintendimento e spiegare un'apparente contraddizione. Alcuni scrittori hanno chiamato il ciclo futuro l'Epoca della Donna, e questo sembra in contrasto con la modalità positiva che è una caratteristica della Nuova Era. Ma in realtà non vi è contraddizione. La prossima era, sotto un certo aspetto,

può essere definita l’Era della Donna perché al presente, e d’ora in avanti, la donna ha per la prima volta l’opportunità di entrare pienamente e in termini di uguaglianza con l’uomo nella vita dell’umanità. Nel corso degli ultimi decenni, le donne hanno proclamato i propri diritti e al tempo stesso sono state obbligate a farlo dalle nuove condizioni che l’hanno portata a prendere parte sempre più attiva nella vita sociale. Ciò era inevitabile ed ha dato buoni risultati. Le donne non sono più confinate nelle loro mansioni femminili, sebbene importanti e preziose, ma come individui, come esseri umani, stanno contribuendo enormemente, con le loro qualità specifiche, alla vita dell’umanità.

Tuttavia, anche in questo, sono possibili pericoli ed esagerazioni e già si sono manifestati. Essi consistono ad esempio, nell’eccessiva “mascolinizzazione” della donna, nell’imitazione e competizione con l’uomo e nella corrispondente mancanza di apprezzamento dei suoi ruoli di donna e persino il rifiuto a volerli compiere. Ciò è stato chiamato “protesta mascolina”, da Alfred Adler che ha dato molta importanza a queste esagerazioni e le ha considerate causa di molti problemi nervosi e psicologici.

Al fine di evitare tale esagerazione o ipercompensazione, è necessario da parte della donna una visione chiara e il riconoscimento che la soluzione sta nell’accettazione piena dei ruoli femminili, apprezzandone il valore, ma assolvendoli senza essere *completamente* identificati con alcun ruolo femminile ed allo stesso tempo integrandoli coscientemente con le qualità maschili *più alte* (solo con quelle più alte!). È ancora una questione di integrazione, di sintesi, senza eliminare niente di vitale e di valore.

Tale integrazione individuale e di gruppo *nell’intimo* della donna la rende più atta al più grande compito di cooperare liberamente e su un piano di eguaglianza con l’uomo, alla attuazione della nuova civiltà e della nuova cultura. In tale compito esse hanno la parte importante di controbilanciare l’eccesso della modalità positiva maschile, integrandola ed equilibrandola con le qualità femminili superiori.

Si potrebbe dire che l’equilibrio delle polarità e dei ruoli maschili e femminili è un aspetto del rapporto tra amore e volontà. Spesso sono dissociati e sembrano persino in opposizione, e ciò è causa di molti problemi attuali.

Il problema è che coloro i quali possiedono una forte volontà spesso hanno poco amore, e coloro che amano hanno poca volontà. La soluzione è ovvia, sebbene non facile da mettere in pratica. Coloro che hanno amore dovrebbero sviluppare una quantità corrispondente di volontà, e coloro che hanno volontà dovrebbero sviluppare amore. Sfortunatamente, coloro che possiedono una volontà forte non hanno alcuna inclinazione a sviluppare amore e sono soddisfatti dall’affermazione del loro volere, finché non sopraggiunge la reazione che spesso li distrugge. Abbiamo molti esempi storici di questi squilibri.

D’altro canto, coloro che sono pieni di amore dovrebbero “volere” sviluppare la volontà, in modo da rendere il loro amore più efficace, più creativo, e neutralizzare o bilanciare l’eccesso di volontà che è momentaneamente in eccedenza. Questo è un lavoro urgente - sviluppare la volontà per esprimere l’amore più efficacemente e costruttivamente, ed è un aspetto importante dell’equilibramento e della sintesi degli opposti che è stata considerata nell’ultima sezione.

### III

## LA LEGGE DELL'ATTIVITÀ DI GRUPPO

Questa Legge ha due aspetti, o piuttosto, racchiude in sé due idee, quella del *Gruppo* e quella dell'*Attività-Impegno* (endeavour). È bene prendere in esame ognuna di esse separatamente. Si riferiscono a due realizzazioni diverse e per alcuni di noi è più facile vivere la prima, mentre per altri è più facile attuare la seconda.

In generale si può dire che le persone che hanno volontà più sviluppata, che sono individualiste, egocentriche e tendono all'autoaffermazione, hanno maggiore difficoltà ad unirsi ed a cooperare armonicamente in un gruppo. Il loro problema principale è quello dell'integrazione e fusione nel gruppo, dell'armonizzazione della propria volontà con quella del gruppo.

Per contro, quelli in cui domina l'aspetto amore, e che hanno tendenza naturale e desiderio di unirsi agli altri, a vivere in gruppi o comunità, sono ben lieti di godere i vantaggi di rapporti armoniosi, di organizzazioni sociali, e di sentirsi amati e di amare. Questa categoria di persone ha tendenza alla negatività, a seguire passivamente un capo, oppure una corrente dominante nel gruppo di cui fanno parte. Per loro, sarebbe necessario mettere l'enfasi sull'*attività*, sulla ricerca attiva, sull'atteggiamento dinamico per raggiungere le mete del gruppo, il che richiede lo sviluppo e l'uso della volontà.

Nella parte dedicata alla Legge dell'Attività di Gruppo, contenuta a pag. 45, Anno 1°, sono indicate le principali caratteristiche della formazione e della vita di gruppo. Naturalmente si potrebbe dire molto di più, sviluppando i punti che sono stati semplicemente menzionati e descritti brevemente in quelle pagine, ma le indicazioni in esso date sono sufficienti per coloro che hanno la volontà di meditare su ognuno di essi e di cercare di metterli in pratica.

In questo contesto è nostra intenzione trattare il secondo aspetto della Legge, quello dell'*Attività*. È una delle caratteristiche che si svilupperanno nella Nuova Era, poiché corrisponde alla *modalità positiva, al dinamismo, e all'uso della volontà*.

Qui tratteremo solo quegli aspetti che hanno un rapporto più diretto con l'attività di gruppo e cioè: *l'impegno, lo sforzo di dirigere* persistentemente e consistentemente *le energie e le attività esterne verso uno scopo o una meta ben definite* - e questo all'unisono con gli altri membri del Gruppo. Questo comporta una *tensione* interna, un alto voltaggio psicologico e spirituale. Se ne può parlare anche in termini di *calore, di un impegno strenuo* che venga mantenuto ed aumentato dall'entusiasmo derivante da un vivo apprezzamento del valore della meta da raggiungere.

Quando viene raggiunta l'unità di gruppo e l'armoniosa attività di Gruppo, è il Gruppo nel suo complesso che aiuta a sostenere e intensificare lo sforzo di ognuno dei suoi membri. C'è una stimolazione reciproca, non solo un sommarsi, ma un moltiplicarsi delle quote individuali dello sforzo di ognuno.

Cerchiamo ora di prendere in esame l'attività in relazione al lavoro della *Meditazione per la Nuova Era*. Vi sono due tipi di attività di carattere generale e svariati di natura più specifica. I due a carattere generale sono:

1. Sviluppare un'intensa attività *interna* e persistere in essa, mettendo in atto i vari mezzi di azione interiore, allo scopo di controbilanciare in noi stessi e nel mondo, l'attuale eccesso di attività esterna.

2. Suscitare ed usare la volontà-di-bene per controbilanciare tutte quelle attività singole e di gruppo, che sono egoiste e separative, reazionarie e contrarie allo spirito della Nuova Era. Non è necessario portare esempi, siamo tutti consapevoli di quest'attività e ne soffriamo. Ricordiamo però che non è nostro compito combattere direttamente contro questi gruppi separativi e reazionari. Il nostro compito è evocare, attirare le energie nuove superiori, tramite l'uso dinamico *dell'invocazione*, cooperando al tempo stesso con tutti coloro che operano per stabilire sulla terra le Leggi ed i Principi del Regno di Dio, e di portarvi le specifiche caratteristiche della Nuova Era. Ciò significa *sostituire* il nuovo al vecchio, usare l'energia unificatrice invece di quella separativa.

I compiti specifici del nostro gruppo sono quelli di neutralizzare i pericoli presentati dalle condizioni attuali, di aiutare a superare l'attuale difficilissimo periodo di transizione e soprattutto di creare zone o "isole" della Nuova Era, in altre parole *esprimere e dimostrare*, individualmente ed in gruppo, le qualità della Nuova Era.

Il nostro mezzo o strumento principale è dato dalla *meditazione*, con particolare enfasi sulla meditazione *creativa*. Dopo aver compreso mentalmente, grazie alla meditazione riflessiva, quali siano le caratteristiche, i compiti, le idee e gli ideali della Nuova Era, la nostra attività principale dovrebbe essere quella *di meditare creativamente su di essi*.

Innanzitutto dovremmo vitalizzare le forme pensiero già esistenti. Poi, la nostra prima cura dovrebbe essere il far sì che esse rimangano fedeli alla fonte da cui ebbero origine, all'idea vivente che le sorregge, e poi svilupparle in modo equilibrato, aderente al modello originale, evitando sviluppi unilaterali, distorsioni, attuazioni errate e sfruttamenti separativi ed egoistici. Questa fedeltà e aderenza all'idea originaria ed al modello vero, può e dovrebbe essere raggiunta con l'uso della meditazione ricettiva e riflessiva, alternata all'uso della meditazione creativa.

Infine, la nostra attività dovrebbe includere o per meglio dire culminare nella *manifestazione* di idee e forme pensiero, sia per radiazione interna che per espressione esterna.

## SCHEMA DI MEDITAZIONE (Maggio-Giugno)

### I. Allineamento

1. *Rilassamento*, che calma tutti gli aspetti di se stessi.
2. *Aspirazione*, che eleva i sentimenti ed il pensiero.
3. *Concentrazione* nelle aree superiori della mente.
4. *Realizzazione* dell'unanimità con altri su quei livelli.

### II. Dedicazione

"Mi consacro, con tutti gli uomini e le donne di buona volontà, a portare in espressione la Nuova Era".

### III. Meditazione sulla Nuova Era

Tema: *Modalità Positiva e Dinamismo*

1. *Stadio Ricettivo*. Apritevi all'idea vivente del *Dinamismo* della Nuova Era e permeatevene.
2. *Stadio Riflessivo*. Considerate cosa è la Modalità Positiva ed i suoi diversi aspetti. Riflettete sul ruolo di questa qualità dinamica ed anche della Volontà nell'Attività di Gruppo.

3. *Stadio Creativo*. Infondete l'energia del *sentimento* nella forma pensiero che avete costruito, e con un atto di volontà *affermatene* la manifestazione.
4. *Irradiate* telepaticamente questa idea elaborandola in forma concisa ed inviandola lungo raggi di luce in ogni direzione.

#### **IV. Invocazione**

Dite la Grande Invocazione dinamicamente con tutta la vostra mente, il vostro cuore e la vostra volontà, riconoscendola come un mezzo potente per istituire la Nuova Era.

## LEZIONE X

### I

#### MEDITAZIONE E PREPARAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

##### Scoprire la Volontà

Nell'ultima sezione abbiamo esaminato la volontà in rapporto alla *Modalità Positiva* e al *Dinamismo*, ma ci sono molti altri suoi aspetti che vanno considerati. La sua comprensione ed il suo uso giusto e pratico diventano sempre più importanti e i problemi che ne derivano assumono ora nuove proporzioni poiché essa sarà una delle note fondamentali della Nuova Era. Il suo giusto uso è quindi parte essenziale del nostro cooperare al manifestarsi della Nuova Era.

La volontà viene spesso confusa con l'impulso, con l'intensa attività e spinta esteriore e con certi tratti ostinati e "volitivi" del carattere individuale. Ma la vera volontà è differente da tutto ciò, e per conoscere cosa è realmente, dobbiamo scoprirlo *entro noi stessi*. È una realtà interiore che non può essere comunicata a parole, e che va sperimentata e realizzata.

Ciò è vero soprattutto perché la volontà si manifesta in ognuno di noi in modi diversi. È la nostra motivazione individuale centrale e gestisce i contenuti delle nostre particolari qualità. In alcuni, ad esempio, è dinamica, con una forza motrice molto forte, mentre in altri è meno apparente, ma abbastanza forte e persistente. Vi sono molti tipi di volontà e campi in cui può essere particolarmente espressa, ma solo la scoperta della *nostra* volontà ci può dare la comprensione della vera natura e qualità della forza interiore che dovremmo sviluppare ed usare giustamente.

A volte la volontà si rivela nel momento del pericolo o di una prova molto forte. La sperimentiamo realmente e vividamente, ed in certe situazioni sentiamo che abbiamo una fonte di forza che possiamo chiamare in nostro aiuto. A volte può venir riconosciuta come sostegno nei lunghi periodi di ansietà e incertezza, o come carica che ci mette in grado di affrontare e risolvere una decisione difficile. In ogni caso, la meditazione è un metodo fondamentale per raggiungere *la comprensione* della volontà e per coltivarne la giusta espressione, ed è questo approccio che ci interessa maggiormente in questo studio.

La meditazione e la Volontà sono interrelate in due modi:

- a. *La Volontà è necessaria in Meditazione*
- b. *La Meditazione è necessaria per la realizzazione e il giusto sviluppo ed uso della volontà.*

Si dovrebbe ricordare che l'energia della volontà può come tutte le altre, essere usata in modo giusto o errato. Può essere usata costruttivamente o in modo distruttivo, come forza motrice per il bene o per affermare un proposito egoistico, ed è un fatto interessante - sebbene triste - che le energie sono soggette ad essere usate dall'umanità dapprima in modo erroneo; le manifestazioni o espressioni inferiori appaiono per prime. Questo può spiegare l'uso generale delle caratteristiche inferiori della volontà e i suoi aspetti aggressivi, distruttivi ed egoistici.

Ma la volontà personale può e dovrebbe essere trasmutata in buona volontà e in volontà-di-bene, cosicché l'individuo a poco a poco si identifichi con la Volontà o Proposito Superiore, la Volontà Universale, di cui siamo parte, "l'Ordine Cosmico" come è stato chiamato da Einstein. *L'atto di Volontà*, di Roberto Assagioli, descrive i vari metodi, le tecniche e gli esercizi per l'allenamento pratico della volontà ed il suo uso ottimale su tutti i livelli di esistenza - da quello personale a quello transpersonale, fino a raggiungere quello stato in cui la volontà individuale si fonde con la volontà universale. Qui torniamo ancora una

volta alla sua connessione con la meditazione e quindi, poiché è necessario aver volontà per meditare sulla volontà, diamo ora un'occhiata al suo ruolo in questo campo.

## La Volontà in Meditazione

Il punto di partenza in ogni meditazione è *la volontà di meditare*, che è la libera iniziativa di un individuo il quale, avendo riconosciuto il valore e la necessità della meditazione, decide di praticarla. Ma per poter mantenere questa decisione è necessaria una applicazione costante della volontà.

Il suo primo uso è quello di eliminare gli ostacoli alla meditazione: ovvero “far posto” alla meditazione *nel tempo e nella coscienza*. “Far posto nel tempo” significa consacrare regolarmente un periodo di tempo alla meditazione. “Fare posto nella coscienza” significa proteggerla da tutte le spinte e i richiami che spesso ci inducono ad altre attività, specialmente nella vita moderna; significa spazzare via dal campo della coscienza tutto quello che normalmente lo occupa, o che costantemente cerca di invaderlo, come sensazioni, emozioni, istanze, immagini, pensieri, ricordi, anticipazioni e così via.

L'uso della volontà è poi necessario per eseguire con efficacia tutte le differenti fasi della meditazione. Ad esempio nella *meditazione riflessiva* è necessaria molta volontà per concentrarci su un tema. La volontà dirigente deve mantenere la mente ferma sul compito per evitare che divaghi e devii in altri campi. Anche nella visualizzazione, quando costruiamo una immagine mentale o visualizziamo con l'immaginazione, è la volontà che tiene l'immagine ferma e mantiene l'attenzione fissa su di essa.

Nella *meditazione ricettiva*, la funzione della volontà è quella di mantenere la coscienza in uno stato di equilibrio positivo, di calma vigilanza, mantenendo la mente quieta e allo stesso tempo evitando uno stato sognante e negativo.

Lo stesso è vero per la *contemplazione*. Qui entra in gioco la funzione più alta della volontà. Uno dei *Sutra Yoga di Patanjali* (13°, libro I°) dice:

“Il giusto uso della volontà è il fermo sforzo di permanere nell'essere spirituale”.

La comprensione del ruolo della volontà in queste sfere superiori viene mostrata nel libro *Saggi sul Buddismo Zen* del Dr. Suzuki. Vol. I° pag. 121 Ediz. Mediterranee Roma.

“...Buddha fece uno strenuo tentativo per risolvere il problema dell'ignoranza ed adoperò tutta la sua forza di volontà per riportare un esito positivo nella battaglia... L'illuminazione d'altronde coinvolge sia la *volontà che l'intelletto*. È un atto di intuizione nato dalla volontà... Egli (il Buddha) ebbe una volontà ferrea, Egli volle penetrare con tutta la sua volontà, nella più profonda verità della materia, bussò e bussò finché la porta dell'ignoranza cedette e si affacciò su una nuova vista mai presentata prima alla sua visione intellettuale.”

Anche *nell'invocazione* la volontà è essenziale. Per essere efficace, l'invocazione deve essere spinta verso l'alto da una volontà forte e dinamica. Anche la *radiazione e la benedizione* la richiedono, ma in questo caso combinata con l'amore. Ed infine, *l'espressione esterna* del risultato della meditazione, sia attraverso scritti o sotto altre forme di espressione creativa, richiede un vero e persistente uso della volontà per fare in modo che possa essere prodotta e mantenuta sul piano fisico una forma coerente ed adeguata.

Ciò riassume il ruolo della volontà in meditazione, ma va detto che perché il suo uso sia efficace in tutti i diversi stadi dipende naturalmente da un processo lungo e graduale. Comunque è da questo successo che dipende fin dall'inizio la qualità della nostra meditazione

perché la concentrazione è il nostro primo problema e tutti noi abbiamo bisogno di volontà per risolverlo.

Alice A. Bailey scrivendo sulle fasi iniziali del lavoro di meditazione dice nel libro *Dall'intelletto all'intuizione*:

“È bene far notare che la chiave del successo risiede in una pratica costante e assidua... Sforzi sporadici non portano a nulla. Pochi minuti di concentrazione o meditazione effettuati 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 uno sforzo sporadico cui ci dedichiamo quando ne abbiamo voglia, ma una pressione continua e inesorabile della volontà” (pag. 233)

### **Meditazione sulla Volontà**

La natura della volontà è difficile da comprendere e solo con la meditazione si può poco alla volta arrivare ad una certa comprensione della sua natura e delle sue qualità. La volontà ha varie fasi, diverse mete ed obiettivi, e molte manifestazioni. La sua vera essenza è misteriosa poiché risiede sui livelli superiori, lontano dalla portata della normale coscienza umana; questo può spiegare perché la psicologia moderna - che in verità opera su livelli molto “normali” o medi - ignora praticamente la volontà!

Tramite la meditazione riflessiva sulla volontà possiamo arrivare ad una certa conoscenza dei suoi vari aspetti. Con l'invocazione e la meditazione ricettiva possiamo attirare un po' di luce sulla sua vera natura e sostanza. Con la preghiera e la meditazione possiamo intonare la nostra volontà personale con la volontà dell'Anima ed in seguito allineare entrambe con la Volontà di Dio.

Ma occorre fare molto di più di tutto questo. Quando abbiamo sviluppato una certa quantità di volontà, la sua giusta applicazione richiede molta cura, considerazione e discriminazione, in modo da poterla usare saggiamente, innocuamente e costruttivamente, e per questo è necessario insistere sulla meditazione riflessiva. Questo include il problema delle giuste scelte e decisioni - che sono aspetti della volontà. In genere il giusto uso della mente è sufficiente, ma quando affrontiamo problemi difficili, o in caso di situazioni molto gravi o di emergenza, potrebbe essere necessario invocare la volontà dell'Anima.

Per stabilire un contatto con la nostra propria volontà ed iniziare a svilupparla, sarà utile il seguente esercizio preliminare:

#### **Esercizio per Sviluppare la Volontà**

Sedete in una posizione comoda.

Eliminate tutte le tensioni fisiche, emotive e mentali.

Riconoscete le varie occasioni e situazioni che affrontate, o piuttosto che avete di fronte, in cui dovete usare la volontà. Poi:

- a. Raffigurate il più vividamente possibile il dolore che la vostra debolezza potrebbe provocare a voi e agli altri, o che ha già causato. Formulate questi riconoscimenti chiaramente; sarebbe utile anche farne una lista. Poi utilizzate i vostri sentimenti di scontentezza per stimolare un sincero e vivo desiderio di rafforzare la vostra volontà.
- b. Raffiguratevi nel modo più vivido possibile tutti i vantaggi che il rafforzamento della volontà può recarvi. Esaminateli e di nuovo formulateli chiaramente ed introducetevi

l'energia dell'entusiasmo e la gioia per le nuove prospettive.

- c. Infine, vedetevi come se foste in possesso di una forte volontà. Visualizzatevi mentre agite in ogni situazione con autocontrollo e decisione, e “come se” aveste ottenuto il dominio interiore ed esteriore di voi stessi. La tecnica del “Come se” è nella IV sezione.

Questo esercizio deve essere sostenuto impegnandoci con deliberati atti di volontà e con esercizi che la invocano e l'utilizzano. Così come fisicamente possiamo rafforzare i nostri muscoli con l'esercizio, allo stesso modo la volontà cresce “volendo”, e uno psicologo come William James ha sostenuto l'uso dei cosiddetti “esercizi inutili” non solo per questo scopo, ma anche per imparare a richiamare la volontà senza l'aiuto di altri impulsi motivanti, quali il desiderio e lo scopo.

Prima o dopo comunque, dobbiamo andare oltre lo sviluppo della volontà personale o individuale e considerare quindi la giusta relazione tra:

1. La volontà personale e la volontà dell'Anima;
2. La volontà individuale e la volontà degli altri;
3. La volontà individuale e la Volontà Universale.

Questi sono più aspetti che stadi di sviluppo della volontà, perché crescono contemporaneamente. In primo luogo, la volontà personale deve diventare obbediente alla volontà dell'Anima e poi, a poco a poco deve aver luogo la fusione tra le due, mentre allo stesso tempo, a causa della nostra unità con gli altri sui livelli dell'anima, questo processo porta alla realizzazione delle giuste relazioni tra la nostra volontà individuale e quella degli altri o del gruppo al quale apparteniamo. Questo, a sua volta, fa parte del nostro accettare la cooperazione e la graduale identificazione con la Volontà Universale.

Dovremmo già aver acquisito una certa comprensione della relazione tra la nostra volontà e quella degli altri tramite lo studio dell'Attività di Gruppo e dell'Unanimità. Anche la Buona volontà è un requisito indispensabile di questo processo, ma è la volontà-di-bene che ci unisce alla Volontà Universale. Volontà-di-bene significa allineare la volontà individuale con il bene del tutto e ciò richiede un atteggiamento positivo e dinamico, e determinazione che il bene trionferà.

Si dovrebbe comprendere che tutto ciò è qualcosa di molto diverso dalla cieca e irriflessiva accettazione passiva, ossia “obbedienza” alla “Volontà di Dio”. Dobbiamo *avere* una volontà individuale per poterla identificare con una Volontà più grande, deve essere un aspetto sviluppato e utile di noi stessi prima che sia capace di cominciare una conscia compartecipazione “volontaria” ad un qualcosa più grande di sé.

Questo è consone al moderno rifiuto ad ogni acquiescenza ed obbedienza all' “autorità”, al porre in discussione tutti i tradizionali “comandamenti”. La crescente coscienza dell'umanità sa che ad un essere umano pensante si richiede molto più di questo. Ma tale riconoscimento può portare a creare sia un vuoto negativo che una ribellione positiva. In entrambi i casi ciò comporta un periodo di scetticismo in qualsiasi potere più alto di quello dell'umanità e il credere solo alle forze fisiche che possono essere osservate tangibilmente. Quindi i concetti più scientifici dell'evoluzione emergente e le leggi dello sviluppo psicologico e spirituale devono rimpiazzare “la fede cieca” in Dio. L'umanità sta lentamente facendosi strada verso questo concetto più intelligente di un “Ordine Cosmico” e di una Legge Universale, ma queste sono cose sulle quali dobbiamo meditare per raggiungere chiari concetti della loro realtà e del nostro vero posto in essi. La seguente breve meditazione ci sarà di aiuto.

1. Rilassatevi e diventate “silenziosi” emotivamente e mentalmente.
2. Fate in modo che il senso dell’infinita grandezza dell’Universo permei il vostro intero essere.
3. Riconoscetevi come una piccolissima parte in questo immenso e glorioso Universo.
4. Poi osservate *l’espansione* del sé personale che ha luogo tramite questo riconoscimento. È in effetti, una “rivoluzione Copernicana” interiore, perché non costituiamo più il centro del nostro universo. Si comincia a sviluppare un senso più vero del nostro rapporto con il Tutto di cui facciamo parte; iniziamo a vedere nella giusta proporzione, prima la relazione del nostro piccolo volere personale con quello degli altri, poi con il volere di gruppi più ampi e finalmente con il Volere Universale o Divino.
5. Affermate ciò tramite una chiara formulazione mentale di quello che avete realizzato: formulate un’affermazione che farete a voi stessi, e stabilite di agire in conformità ad essa durante tutto il giorno.

Nonostante questa meditazione sia breve, creerà un nuovo e vasto senso del nostro vero essere, e sarà un apprezzabile *atto di riorientamento* che ci aiuterà ad affrontare l’attività ed i problemi della giornata.

### **Libero arbitrio e Uso della Volontà**

*Il libero arbitrio* è un altro aspetto di questo tema che va menzionato, sebbene sia troppo vasto per essere affrontato a fondo in questa sede.

Il libero arbitrio dell’umanità è la sua gloria, ma anche il suo pericolo. Se non avessimo il libero arbitrio, saremmo solo degli automi, ma il suo giusto uso ci pone di fronte ad una grande responsabilità. La libertà è un vino “inebriante”! È atta a stimolarci ad esulare dalla sua divina prerogativa, ad oscurare il nostro buon giudizio ed a portarci ad eccessi di vario tipo. Infatti, si potrebbe dire che il problema centrale dell’umanità è il giusto uso di questo libero arbitrio, il che è una grande difficoltà dei nostri giorni.

Per risolverlo, abbiamo bisogno di riconoscere quello che abbiamo già detto, cioè il rapporto tra “il libero arbitrio” individuale e quello degli altri, e la realizzazione del posto che occupiamo nel tutto universale che la precedente meditazione può aiutarci a raggiungere.

La volontà oggi è necessaria come agente propulsore, chiarificatore e purificatore, ed alcuni dei suoi aspetti distruttivi non dovrebbero essere confusi con il suo uso errato. La distruzione di ciò che è vecchio, delle forme sorpassate deve necessariamente precedere la costruzione della Nuova Era; il terreno deve essere ripulito dalle macerie del passato prima che un nuovo mondo possa essere eretto. Inoltre, dobbiamo ricordare che molte delle forme costruite in passato potrebbero essere ancora buone in se stesse, ma non sono più adatte alla nuova mentalità ed alle nuove condizioni di vita, sia presenti che future.

L’aspetto distruttivo della volontà è necessario per la giusta eliminazione di tutto ciò, ma usiamolo con saggezza. Come abbiamo già detto nella precedente sezione, uno dei nostri problemi maggiori è la fusione della volontà con l’amore, e l’energia che può armonizzarle è *la saggezza*. La chiave è un amore saggio ed una saggia volontà. Sia nell’individuo che nel gruppo potrebbe esserci troppo amore rispetto alla volontà, o troppa volontà rispetto

all'amore, ma non potrà mai esserci troppa saggezza. Quindi, facciamo uno sforzo per identificare la nostra volontà individuale ed il nostro libero arbitrio con la Volontà del Sé superiore o Anima, perché questa è piena di saggezza ed è a sua volta, identificata con la Volontà Universale ed il Bene Maggiore.

Le molte funzioni della volontà non sono state approfondite, perché ciò comporta uno studio molto vasto, ma la meditazione seguente suggerisce l'area nella quale potremmo trovare queste funzioni e sviluppare il giusto uso della volontà. Ad esempio, un'attenta considerazione dei suoi stadi porterà alcune rivelazioni delle molte potenzialità di questa forza interiore. In molti di noi la forza della volontà è tuttora una fonte di energia non riconosciuta e non usata.

Come per tutte le forme di energia, il *giusto* uso dell'energia della volontà è una responsabilità enorme, quindi dovremmo essere il più possibile informati sulle sue potenzialità e, soprattutto, dovremmo coltivare il suo *saggio* controllo.



## II

### CARATTERISTICHE E TENDENZE DELLA NUOVA ERA

#### Estroversione

L'estroversione, che fondamentale è dirigere l'interesse e l'attenzione verso il mondo esterno e l'attività esteriore, è una caratteristica della Nuova Era che la civiltà Occidentale conosce già. Ha giocato una parte importante nell'impostare il modello di vita in questo emisfero ed è largamente responsabile della filosofia materialistica che ha colorato i processi di civilizzazione, la preparazione e il raggiungimento dei grandi obiettivi degli ultimi secoli.

Tuttavia questa caratteristica non è stata mai forte in Oriente. Lì l'importanza maggiore è sempre stata rivolta all'aspetto vita ed ha dominato l'atteggiamento dell'introversione. Di questa basilare distinzione ha parlato Jung nel suo "Commentario Psicologico" che è la prefazione al *Libro Tibetano della Grande Liberazione* (edito da W. Y. Evans-Wentz, pubblicato da Newton Compton, Roma.)

"Anche una conoscenza superficiale del pensiero Orientale è sufficiente a mostrare la fondamentale differenza che divide l'Oriente dall'Occidente. L'Oriente si basa sulla realtà psichica, e cioè, sulla psiche come unica e principale condizione dell'esistenza. È come se il riconoscimento Orientale fosse un fatto psicologico o capriccioso piuttosto che un risultato del ragionamento filosofico. È un punto di vista tipicamente introverso contrastato dall'ugualmente estroverso punto di vista Occidentale... L'introversione è, se si potesse esprimere così, lo "stile" dell'Oriente, un atteggiamento abituale e collettivo, così come l'estroversione è lo "stile" dell'Occidente. L'introversione è sentita qui come qualcosa di anormale, malsano o addirittura riprovevole... In Oriente, tuttavia, la nostra amata estroversione è disapprovata come desiderio illusorio, come esistenza nel *samsara*, vera essenza della concatenazione dei *nidana* che culmina nella somma delle sofferenze mondiali." (pag. 14.)

Nella Nuova Era, con la sua sete di libertà, di universalità di vedute e specialmente delle qualità positive e dinamiche di cui abbiamo parlato nell'ultima sezione, possiamo aspettarci una crescente tendenza all'estroversione in genere. E ciò può essere già notato nell'atteggiamento dei giovani moderni e nei cambiamenti che stanno avvenendo nel comportamento sociale. La fusione dell'atteggiamento Orientale e Occidentale porterà un salutare equilibrio, e l'interesse Occidentale per le religioni e la cultura Orientali sono un promettente segnale di questa fusione.

Vi sono molti altri aspetti dell'estroversione che vanno ad aggiungersi a quelle caratteristiche di attività e aspetti esteriori. Ad esempio, essa spinge a dominare le energie della natura - che spesso significa il loro sfruttamento, ma porta anche a una migliore utilizzazione delle risorse del pianeta. Anche la cura del proprio corpo fisico, e le pratiche per accrescerne l'efficienza sono un altro aspetto dell'estroversione, il cui risultato può essere visto nell'alto livello raggiunto dagli atleti di oggi. La tendenza all'estroversione è già oggi largamente responsabile delle meraviglie della meccanica, delle altre tecniche in ogni campo e delle capacità che l'umanità ha sviluppato di creare le più incredibili intricate ed efficienti "forme" o "macchine" per produrre qualsiasi cosa venga richiesta.

Ma in tutto questo c'è il pericolo ed evidenti esempi di esagerazioni e perversioni. Il conseguimento esterno, l'invenzione di macchinari, le organizzazioni messe in piedi sono

affascinanti e coinvolgenti, e vengono sopravvalutate. Ancora più seria è la tentazione dell'uso egoistico, imprudente e distruttivo degli immensi nuovi poteri che queste realizzazioni pongono nelle nostre mani. Ci incitano ad usarli non per la loro efficienza, né per risparmiare tempo ed energia, o per un miglioramento della vita in generale, ma per scopi materiali e per accrescere l'egoismo.

C'è quindi una urgente necessità di equilibrare l'estroversione con l'introversione, così che venga data un'adeguata attenzione ai mondi interiori e alla loro esplorazione. Se riuscissimo a capirlo, la scoperta e l'uso delle energie di questi mondi sarebbero persino più affascinanti ed apprezzabili di quelle del mondo esterno. Si potrebbe dire che questo è lo scopo principale della meditazione.

Sebbene l'estroversione sia la nota chiave della società Occidentale, siamo ben lontani dalla sua comprensione e dal suo giusto uso. Con il suo accento sull'azione e sull'espressione, molto spesso appare come un supplemento al *fare* che non lascia alcuno spazio *all'essere*. Siamo presi dal fascino del risultato e diventiamo completamente dipendenti dai supporti esterni che sono fattori relativamente superficiali per sorreggerci nella vita.

È interessante notare qui che in alcuni degli insegnamenti Orientali si parla di tre principali "livelli" di vita:

- Il mondo delle apparenze o dell'espressione.
- Il mondo del significato.
- Il mondo delle cause.

Questa differenziazione delle varie aree dell'essere fornisce un quadro chiaro del "mondo" particolare nel quale l'estroverso funziona più facilmente e ci rende chiaro che gli altri due mondi, che sottostanno al suo campo di espressione preferito, devono essere riconosciuti ed esplorati. Illustra anche i livelli sui quali l'introverso è predisposto a vivere, ed è anche ovvio che questo "mondo" non deve essere dissociato dal mondo oggettivo dell'espressione esterna e se ne deve comprendere la vita ed il *significato*.

Questo ci conduce ad un altro punto. L'estroversione si manifesta diversamente sui vari livelli della vita umana fisica, emotiva, mentale, e spirituale. Inoltre, un individuo può essere estrovertito solo su uno o due livelli ed introverso sugli altri. Ad esempio, qualcuno potrebbe essere estroverso sui livelli fisico e mentale, e dedicare tutta la sua attenzione, tempo, energia e concentrazione mentale al piano fisico nel quale lavora e, molto probabilmente, eccelle - ed allo stesso tempo, essere introverso emotivamente o spiritualmente ed incapace di esprimere il proprio sentimento o di porre in rapporto la propria natura spirituale alla vita quotidiana.

Questo spiega molte delle contraddizioni della natura umana e dovrebbe farci stare in guardia verso la nostra abitudine di "etichettare" gli altri, particolarmente perché ci sono sempre dei cambiamenti nei modi in cui un essere umano vive. Spesso ci sono delle alternanze tra estroversione ed introversione che possono e dovrebbero essere dirette e regolate a volontà. Potremmo dire che un individuo ben integrato è "ambivertito" e può coscientemente e deliberatamente dirigere l'attenzione e l'attività "all'esterno" o "all'interno", secondo le necessità, le occasioni e le intenzioni.

Da tutto ciò si può ricavare che l'estroversione è un soggetto molto più complesso di quello che sembra all'inizio. Come dice Aldous Huxley nel suo "*Filosofia Perenne*": "Come è inadeguata la concezione Jungiana dell'estroversione presentata come semplice antitesi dell'introversione. L'estroversione non è così semplice, ed è di due tipi completamente

differenti.” (Per esempio, di tipo fisico ed emotivo). Prosegue poi indicando che alla luce di ciò possiamo capire di più la classificazione che la *Bhagavad Gita* fa dei sentieri per la salvezza. Il Sentiero della Devozione è seguito naturalmente dalle persone che hanno un’innata tendenza ad esternare le emozioni; il Sentiero delle Opere è per coloro i quali in tutte le circostanze, sentono la necessità di “fare qualcosa”.

È stato detto che gli introversi sono coloro che “cercano la luce della comprensione” mentre gli estroversi sono coloro che “cercano la luce dell’esperienza”. Entrambe sono necessarie prima di poter diventare veramente illuminati, e quindi è giusto che come il flusso e riflusso della marea, ci siano periodi per proiettarsi all’esterno e quelli per appartarsi dagli altri. Questo è vero sia per l’individuo che per la civiltà e l’umanità intera. La comprensione della volontà ci aiuta ad apprezzare la giusta funzione della estroversione nella Nuova Era e vedere come essa possa contribuire alla manifestazione di un’era più spirituale.

A prima vista può sembrare un’anomalia che questa estroversione, che dirige soprattutto l’attenzione al mondo esterno e all’azione oggettiva, possa apportare una maggiore spiritualità al “nuovo mondo”. Ma senza l’oggettività le qualità superiori, interiori spirituali, non possono trovare una completa espressione, una giusta estroversione è necessaria alla loro apparizione quali forze viventi nel mondo. Dobbiamo solo pensare all’effetto paralizzante della soppressione e dell’inibizione per capire ciò e comprendere come sia necessaria l’estroversione per creare giuste forme. Se la tendenza attuale all’estroversione sembra estrema, dovremmo ricordare che il pendolo deve prima oscillare tra gli estremi di tutti gli opposti prima che possa raggiungere un punto di equilibrio.

Una forte ondata di creatività sta percorrendo la Nuova Era e ciò, combinato con la modalità positiva ed il dinamismo di cui abbiamo parlato prima, può contribuire ad un giusto e completo funzionamento dell’estroversione - può portare dunque il mondo spirituale interiore nella vita giornaliera, nell’espressione esterna.

Questo è l’ideale che va chiarito e rafforzato dal nostro pensiero costruttivo e dalla meditazione, quindi il nostro compito in relazione alle caratteristiche della Nuova Era è chiaro. Non solo dobbiamo sviluppare un equilibrio in noi stessi tra introversione ed estroversione, ma dobbiamo anche riconoscere i differenti livelli sui quali può esistere l’estroversione e l’importante ruolo che ha nella vita spirituale. Una volta di più noi dobbiamo equilibrare vita interiore ed esteriore - problema non nuovo per lo studente di meditazione.

### III

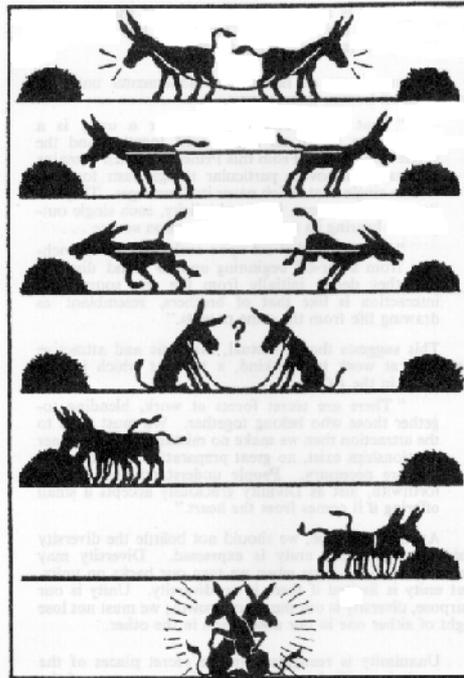
#### **Il Principio dell’Unanimità**

Comincia ad essere sempre più evidente che la chiave per progredire in un numero sempre maggiori di campi è l’unanimità. Andare verso la stessa meta può essere conveniente. Si potrebbe dire che il principio fondamentale dell’Unanimità sta sorgendo nel mondo quale forza ben determinata.

Nella IV sezione è stato spiegato il vero significato dell’Unanimità e la differenza tra uniformità o unità esterna imposta e l’unione soggettiva di scopo o identità a livelli più profondi. Su questo punto dobbiamo essere chiari. È il riconoscimento *dell’unanimità*, e cioè, dell’unità *dell’anima*, che di conseguenza significa unicità di meta, scopo e direzione, non l’irregimentazione di mezzi e metodi, che è la chiave del progresso dell’umanità, con tutte le sue divisioni esteriori di razza, colore, credo, educazione e condizioni sociali. È questa unità *fondamentale* e la conseguente similarità di bisogni che dobbiamo accentuare sempre più nel

nostro pensiero, perché è rafforzando questa nella consapevolezza umana - per farla emergere negli affari umani - che si produrrà il ponte necessario a superare le antiche divisioni. Deve essere raggiunta la volontà di cooperare.

Ciò va fatto non solo perché la cooperazione deve sostituire la competizione come processo evolutivo spirituale, ma per il fatto pratico che il crescente numero di esseri umani sul nostro pianeta rende questa comunità di sforzi essenziale; da questo potrebbe dipendere la nostra sopravvivenza. Il disegno seguente è una divertente illustrazione del fatto che l'armonia vale meglio della contesa, e questo semplice messaggio viene dal profondo.



L'intesa val meglio della contesa.

Plotino ha scritto che l'unità fondamentale dell'umanità è qualcosa che colora ogni rapporto umano.

“Quello che riassume tutto in un'unità è un Principio nel quale tutte le cose esistono insieme e la cosa singola è il tutto. Da questo Principio, che rimane internamente immobile, emergono singole cose come da una sola radice che rimane sempre nascosta. Esse si suddividono in vari elementi, nella molteplicità ogni singolo frutto porta la traccia della fonte comune..”Le cose che interagiscono le une sulle altre provengono da un lontanissimo inizio e per questo sono distinte; ma inizialmente derivano da una sola fonte; tutte le loro azioni sono simili a quella dei fratelli, che prendono vita dagli stessi genitori.”

Questo suggerisce che un potere mutuo, magnetico e attrattivo è al lavoro nel genere umano, un pensiero che è sostenuto anche nell' *I Ching*:

“Esistono forze segrete al lavoro, che riuniscono coloro che si appartengono. Dobbiamo cedere all'attrazione per non commettere errori. Dove esiste una relazione interiore, non è necessaria nessuna preparazione e formalità. La gente si comprende immediatamente, proprio come la Divinità accetta con grazia una piccola offerta se questa viene dal cuore.”

Allo stesso tempo, non dobbiamo sminuire la diversità tramite cui l'unità si esprime. La diversità può certamente diventare caos quando voltiamo le spalle all'unità, ma l'unità sarebbe limitata se non esistesse diversità. L'unità è il nostro scopo, la diversità il nostro mezzo di crescita; non dobbiamo perdere di vista l'una nel nostro assorbimento nell'altro.

L'unanimità è riconosciuta nel luogo segreto del cuore. È verificata non dagli esercizi separativi della mente analitica, ma dalla percezione spirituale della mente *superiore* illuminata. Si potrebbe dire che è uno dei primi messaggi dell'intuizione. Qui si vedrà il valore della meditazione nel raggiungere un vero alto concetto o "conoscenza", e noi non dovremmo confondere questo risultato con il *sentimento* più generico e onnipervadente di unità che appartiene ai livelli emozionali. "Conoscenza del cuore" è una frase usata in molti insegnamenti Orientali per descrivere gli alti livelli che portano alla verità o alla realtà.

È una frase che merita considerazione perché mostra le qualità speciali di "conoscenza" offerte non solo dal cuore e dalla mente separatamente, ma dai due insieme quando sono giustamente equilibrati e combinati.

Lo sviluppo in noi del Principio di Unanimità è un ulteriore esempio di come la volontà individuale, man mano che collabora con la volontà dell'anima, contribuisce al bene del tutto (come detto quando abbiamo esaminato il giusto uso della volontà).

In ciascuno di noi - così come in ogni gruppo e nazione - esistono molti ostacoli di pervenire all'unificazione e ad un nuovo ordine mondiale di giusta collaborazione. La volontà-di-bene è necessaria per iniziare i nostri sforzi verso queste alte mete e per superare la nostra "svogliatezza" di arrivare al necessario distacco, di rinunciare ai nostri attaccamenti materiali, emotivi e mentali e liberarci dai fattori condizionanti che ci limitano ed anebbian.

Ma bisogna tenere a mente che l'unanimità può essere raggiunta solo mediante il *libero consenso*, mediante il riconoscimento da parte di ognuno e di tutti della giustezza, bontà, valore e, soprattutto della necessità di queste mete. Ogni imposizione d'autorità o l'uso di metodi totalitari di una qualsiasi delle tendenze e caratteristiche della Nuova Era sono contrari alla natura dell'unanimità, che è consenso *volontario*. Tale imposizione sarebbe una violazione del principio di libertà e, come la storia ha frequentemente dimostrato, produrrebbe prima o poi una reazione violenta che vanificherebbe il suo scopo.

Quindi, l'unanimità dovrebbe essere coltivata come concordanza di mete. Dobbiamo essere realisticamente consapevoli del fatto che prima che la Nuova Era sia stabilita non possiamo aspettarci una *generale* unanimità nell'umanità. Durante i periodi di transizione come l'attuale, è sicuro un conflitto largamente diffuso tra passato e futuro, tra gli individui ed i gruppi che si aggrappano alle vecchie forme e modi di vita e quelli che si sforzano a volte impazientemente e violentemente, di crearne di nuovi.

Ma ad ognuno di noi è possibile arrivare ad un maggiore senso di unanimità, di modo che il nostro pensiero e atteggiamento diventino sempre più condizionati da esso in modo da poter essere posti in grado di lavorare nel nostro ambiente saggiamente e con chiara visione, evitando il più possibile gli urti inutili, i ritardi, e gli sprechi di energia. In questo modo contribuiremo anche *irradiando* a quella cooperazione armoniosa che emerge dalla vera unanimità (vedi i raggi provenienti dalla cooperazione gioiosa degli asini!) Tali qualità sono per natura contagiose ed ispiratrici.

L'unanimità è simbolizzata dal diamante che, con le sue molte facce, riflette lo splendore dell'unità nella diversità. È stato anche paragonato ad una sinfonia, che è costituita da una gran quantità di note musicali. Queste sono unite in una frase, le frasi nei temi ed i temi nei movimenti. L'intera sinfonia ha una unità che è raggiunta mettendo insieme queste parti,

distinguendo e persino ponendo in contrasto le parti in modo tale che si attui una risoluzione degli opposti e che da dissonanze particolari emerga l'armonia. Dal principio alla fine lo scopo basilare del "motivo conduttore" è espresso in vari modi, ritornando di continuo per far risuonare il messaggio originale o proposito, del compositore.

In certi momenti del nostro sviluppo diventiamo consapevoli di una meta comune, di una unità essenziale sottostante la diversità della forma, dei metodi e delle tecniche. In questi momenti realizziamo di essere "una orchestra di dimostratori del Divino."

Lavoriamo dunque a sviluppare questa latente e profondamente celata conoscenza di noi stessi - il nostro senso di unanimità - riconoscendolo ovunque si trovi e facendone uso pratico dove la necessità o opportunità si mostri. In questo modo *attiviamo* qui sulla terra un grande principio divino, poiché come dice la *Bhagavad Gita*:

“Chi vede le linee separate  
di tutta la creazione  
Unite nel Brahman,  
Provenienti dal Brahman,  
Quelli trova il Brahman”.

## SCHEMA DI MEDITAZIONE (Luglio ed Agosto)

### I. Allineamento

1. *Rilassamento*, che calma tutti gli aspetti di se stessi.
2. *Aspirazione*, che eleva i sentimenti ed il pensiero.
3. *Concentrazione* nelle aree superiori della mente.
4. *Realizzazione* dell'unanimità con altri su quei livelli.

### II. Dedicazione

“Mi consacro, con tutti gli uomini e le donne di buona volontà, a portare in espressione la Nuova Era”.

### III. Meditazione sulla Nuova Era

*Tema: Estroversione*

1. *Stadio Ricettivo*. Apritevi all'idea vivente dell'Estroversione nella Nuova Era ed assimilatela.
2. *Stadio Riflessivo*. Considerate cos'è l'Estroversione nei suoi diversi aspetti. Riflettete anche sul ruolo che la Volontà ha in questo contesto. Ponete in relazione l'estroversione con il Principio di Unanimità.
3. *Stadio Creativo*. Infondete l'energia del *sentimento* nella forma pensiero da voi costruita, e con un atto di volontà, *affermete* che possa trovare espressione.
4. *Irradiate* telepaticamente questa idea elaborandola in forma concisa ed inviandola lungo raggi di luce in ogni direzione.
5. Programmate azioni pratiche per esprimere la vostra forma pensiero nella vita quotidiana.

### IV. Invocazione

Dite *la Grande invocazione* dinamicamente con tutta la vostra mente, il vostro cuore e la vostra volontà, riconoscendola come un potente mezzo per istituire la Nuova Era:

Dal punto di Luce entro la mente di Dio,  
Affluisca Luce nella mente degli uomini.  
Scenda Luce sulla Terra.

Dal punto di Amore entro il cuore di Dio,  
Affluisca l'Amore nei cuori degli uomini.  
Possa Cristo tornare sulla terra.

Dal Centro ove il Volere di Dio è conosciuto,  
Un Proposito guidi i piccoli voleri degli uomini;  
Il Proposito che i Maestri conoscono e servono.

Dal Centro che vien detto il genere umano,  
Si svolga il Piano di Amore e di Luce,  
E possa sbarrare la porta dietro cui il male risiede.

Che Luce, Amore e Potere ristabiliscano il Piano sulla Terra.

## LEZIONE XI

### MEDITAZIONE E PREPARAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

#### Prudenza nella Meditazione

Nell'intraprendere qualunque tipo di disciplina è saggio fare attenzione agli ostacoli che possiamo incontrare e a ciò che può accadere se ci sottoponiamo ad essa in modo troppo energico o sbagliato. Questo è vero in particolar modo nella meditazione, perché in questo caso incominciamo un metodo di lavoro che investe l'intera personalità - il fisico, l'emotivo e gli aspetti mentali del nostro essere.

In meditazione non facciamo altro che "sintonizzare" la nostra coscienza in modo da allinearci, essere ricettivi ed infusi da qualità più soggettive e superiori. Calmando il corpo fisico - che include il cervello - e indirizzandolo verso il lavoro da svolgere dedicando il sentimento ad un obiettivo più elevato, e dirigendo la mente verso l'alto, noi ci intoniamo a vibrazioni superiori e più sottili. Questo a sua volta, provoca la stimolazione di tutta la personalità - della mente, del sentimento e del corpo fisico. Ciò mostra perché è necessaria prudenza e perché i processi della meditazione dovrebbero essere intrapresi lentamente. Le energie superiori dell'Anima sono corroboranti e utili, ma devono essere assimilate dal nostro essere "inferiore" o esterno regolarmente e gradualmente, o potrebbero sovraccitare e causare reazioni spiacevoli ed a volte persino pericolose.

Si potrebbe tracciare un'analogia con il cambio di marcia in una macchina nell'accelerare. Non possiamo passare da una velocità bassa ad una più alta senza passare attraverso una marcia intermedia, poiché per una trasmissione più dolce i giri del motore devono essere sempre sincronizzati alla velocità delle ruote.

Il Sé Superiore o Anima ha una vibrazione molto più alta di quella della personalità, e per sincronizzare i due occorre tempo. Ci deve essere una trasformazione graduale dell'uno nell'altro per evitare reazioni indesiderate. I processi di assimilazione seguono per lo più lo stesso modello sia sul livello fisico, che su quello psicologico o spirituale, e l'assorbimento delle vibrazioni superiori recepite in meditazione deve essere lento, fermo, e intrapreso saggiamente.

La personalità deve operare una grande quantità di assestamenti nelle sue varie parti. Le idee, i concetti e le percezioni spirituali che la mente può raggiungere in meditazione necessitano di tempo per essere assimilate nella coscienza. Spesso in meditazione le idee prorompono e se non le controlliamo, se non vi riflettiamo sopra e facciamo i necessari accomodamenti, possono facilmente sovraeccitarci e trascinarci in varie direzioni.

Nell'emotivo vi sono molti più aggiustamenti da fare, perché l'impatto delle energie o qualità superiori, così come vengono irradiate dal Sé superiore o Anima, possono avere un effetto disturbante nelle parti non trasmutate della nostra natura. Alcune di queste verranno analizzate più avanti. Prima considereremo ciò che accade fisicamente quando meditiamo, perché la meditazione porta dei cambiamenti anche nel corpo fisico.

#### Effetti Fisici della Meditazione

Come abbiamo appena detto, quando meditiamo rivolgiamo tutta l'attenzione ai livelli di coscienza superiori piuttosto che a quelli normali, e, tramite la focalizzazione mentale, ci colleghiamo direttamente con le energie al di là del nostro normale sé. Una delle prime

reazioni può essere avvertita nel sistema nervoso, perché è la “rete” tramite cui il cervello - che registra l’attività della mente - controlla il corpo.

Esistono molti punti focali del sistema nervoso nel corpo, e questi centri, che sono strettamente connessi con le ghiandole, vengono facilmente iperstimolati. Non dobbiamo mai focalizzarci o meditare con lo scopo di “sviluppare” un particolare centro o area del nostro sistema. Risultati devastanti possono far seguito a tale “forzatura” e processo unilaterale. La nostra crescita spirituale dovrebbe essere uno sviluppo equilibrato di crescente consapevolezza nei campi superiori della coscienza, e non si dovrebbe porre alcuna enfasi su punti di ricezione particolari.

Un esempio è il plesso solare che, soprattutto nelle persone emotive, spesso è fortemente sensibile. Se per mezzo del pensiero permettiamo a questo centro di essere stimolato quando meditiamo, ciò può causare grandi problemi sia emotivi che fisici, e può condurre allo sviluppo dello psichismo inferiore o medianità - che non fa parte della vera meditazione creativa. Quindi, nessun pensiero dovrebbe essere rivolto ad esso o a qualsiasi altra parte del nostro sistema oltre quella di riconoscere se c’è una reazione che debba essere compensata.

Ad esempio ogni sensazione di eccitazione nel cuore o nella gola dovrebbe essere presa come un avvertimento ad “andare piano” se non addirittura interrompere la meditazione per un periodo, e ogni sensazione o suono nella testa deve essere osservato attentamente. Se sono molto pronunciati o se durante la meditazione si presenta mal di testa dobbiamo interrompere immediatamente e poi diradare la meditazione e praticarla per periodi più brevi. Se il sintomo dovesse perdurare, la meditazione va interrotta per un certo tempo; sarà la via più breve per raggiungere a lungo andare i necessari aggiustamenti. Tutte le reazioni che avvertiamo devono essere per quanto possibile lasciate morire “d’inedia”, cioè, dovremmo rivolger loro il meno possibile l’attenzione e il pensiero che dà loro nutrimento”.

### *Sensibilità Emotiva*

Coloro che sono inclini ad essere emotivi potrebbero trovare che la meditazione all’inizio aumenta questa tendenza. Per esempio, se sono portati all’ansietà, alla paura, all’irritazione, alla depressione o ad altre emozioni, potrebbero venir stimolati dall’energia generata con la meditazione.

La risposta a tali reazioni consiste ovviamente nel purificare la natura emotiva e trasmutare le emozioni inferiori in qualità superiori. L’aspirazione, l’amore, la compassione e la gioia possono essere stimolate e rafforzate in noi così come avviene per la tendenza all’ansietà e alla collera. Tali sentimenti dovrebbero essere pazientemente trasmutati uno alla volta in qualità superiori. Cercare di trasformare noi stessi tutti in una volta può portare all’insuccesso e allo scoraggiamento. Se le emozioni diventano troppo agitate è segno che stiamo andando troppo in fretta e che la meditazione va ridotta o interrotta per un periodo.

Un altro risultato dell’iperstimolazione può essere una accresciuta sensibilità alle condizioni circostanti ed agli impatti dell’ambiente. I sensi diventano troppo sensibili e si può soffrire di grandi disagi, sia fisici che emotivi. Il modo migliore per superare tutto questo è quello di sviluppare positività mentale ed elevare il fuoco della coscienza dal livello emotivo a quello mentale. Questo è il motivo per cui lo studio deve andare di pari passo con la meditazione. Esso aiuta a sviluppare la capacità e l’attività della mente e questo non solo serve per un procedere equilibrato ma ci eleva a livelli superiori.

### *Sensibilità psichica*

Ma lo sviluppo e l’allenamento mentale è necessario per altre ragioni. Forse una delle più diffuse difficoltà nei primi stadi della meditazione è l’apparire della sensibilità psichica in una

forma o nell'altra, e qui l'equilibrio mentale con i suoi poteri discriminanti è di grandissima importanza ed utilità.

In meditazione noi cerchiamo di ancorare nella coscienza del cervello fisico le realtà del mondo spirituale esercitando le nostre capacità ricettive (all'aspirazione ed alla visione intuitiva) e costruendo forme pensiero creative. Come ha scritto Alice A. Bailey nel libro *Dall'intelletto all'intuizione*:

“È probabile che trascorrerà molto tempo prima che egli (colui che medita) riesca a penetrare completamente in quel mondo. Deve quindi imparare a distinguere tra 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.”

Se si apre ai fenomeni psichici inferiori questi possono a questo punto togliere ogni equilibrio al principiante. A meno che non vi siamo preparati o che conosciamo in cosa consistono, possiamo benissimo credere di aver raggiunto qualcosa di unico e altamente spirituale. I messaggi ci sembrano venire da una fonte superiore - persino dal Cristo. Una grande quantità di scritti ispirati e automatici piove su di noi, e siamo tentati di credere di essere un “canale scelto”. Riportiamo ancora una volta Alice A. Bailey:

“Cosa è realmente accaduto?.. Dobbiamo qui ricordare che “i pensieri sono cose” e che ogni pensiero prende forma. Due circostanze hanno concorso a produrre il fenomeno, se questo è proprio avvenuto, e non è frutto di un'immaginazione vivida e sovraccitata. 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 creativa, del desiderio e delle sue illusorie realizzazioni. In questo regno egli entra in contatto con una forma pensiero... Il mondo dell'illusione pullula di queste forme pensiero costruite attraverso i tempi dalla mente degli uomini, e l'uomo che opera tramite la sua natura psichica (che per la maggioranza è la linea di minore 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.” (pag. 200)

Ciascuno di noi, quando inizia a meditare, corre il pericolo di essere illuso in questo modo se la mente discriminante non è all'erta e se ci apriamo a tali forme di lusinghe con la nostra brama di “importanza spirituale” o per un complesso di inferiorità che vogliamo compensare.

Una delle migliori salvaguardie è quella di realizzare che la sensibilità ai fenomeni psichici non è uno stato spirituale avanzato. È uno tipo di consapevolezza, e dobbiamo ricordarci che è qualcosa che condividiamo con il mondo animale. È dovuto soprattutto dalla negatività ricettiva. Per proteggerci da essa dobbiamo rendere la nostra meditazione positiva. Le meditazioni creative già date sono dei buoni esempi di meditazione “positiva”. In queste meditazioni usiamo la mente per costruire forme pensiero e per invocare l'aiuto spirituale. cerchiamo di partecipare attivamente e costruttivamente a livelli interiori, piuttosto che aprirci semplicemente e passivamente a qualsiasi forza interiore che possiamo contattare. Questo tipo di meditazione non dovrebbe, quindi, portarci a problemi psichici.

È buona regola se proviamo sovrastimolazione, sconforto, o cose indesiderate sia fisiche, emotive o mentali, compensarli chiudendo la meditazione con un atto di radiazione. Se poi facciamo qualche attività fisica, come andare a passeggio o eseguire i compiti quotidiani, questo ci aiuterà a far circolare e distribuire ogni eccesso di energia e “ancorarci” sul livello

pratico.

Dobbiamo sempre ricordare che poiché la meditazione mira a mettere la personalità in contatto con l'Anima, l'energia positiva di quell'Essere superiore aumenterà la nostra creatività e ci darà nuova "vita", che avrà bisogno di essere espressa. Questo è il motivo per cui la meditazione dovrebbe sempre essere sempre affiancata dal *servizio*.

Il servizio è il mezzo migliore per distribuire ed utilizzare le energie ricevute durante la meditazione. È inoltre un'espressione necessaria per evitare delle "congestioni". Il servizio può esprimersi su livelli interiori e esteriori - meglio se su entrambi. Sui piani interiori possiamo servire tramite la meditazione creativa, e le varie forme di invocazione, radiazione e benedizione. Sul piano esterno possiamo esprimere l'energia dell'Anima attraverso gli scritti o la parola così come in modi più ovvii. Un tale tipo di servizio fornisce uno sbocco per le energie con cui si è venuti in contatto. *L'equilibrio tra domanda e offerta* è legge sia dell'economia spirituale che di quella materiale.

La regola d'oro è l'insieme di meditazione, studio e servizio - meditazione, per poter avvicinare le fonti superiori; studio per sapere ciò che stiamo facendo e come interpretarlo; servizio per usare ciò che abbiamo raccolto per il bene degli altri e per aiutare il "Piano" e il Proposito di Dio.

## II

### CARATTERISTICHE E TENDENZE DELLA NUOVA ERA

#### La Gioia

Che cosa è la gioia? Noi la sperimentiamo come un sentimento, ma si dovrebbe anche pensare ad essa come ad una *energia*, ad una manifestazione vivente e dinamica di Vita a cui possiamo aprirci e che possiamo invocare, un'energia con la quale possiamo cooperare e che possiamo coltivare in noi stessi.

È una delle caratteristiche della Nuova Era, ed è strettamente correlata con le altre caratteristiche menzionate nei capitoli precedenti. È sia una causa che un effetto di queste, ed aiuta la loro realizzazione. La modalità positiva, l'unità, la sintesi, l'universalità, il dinamismo ed il vivere intensamente sono per natura gioiosi. La gioia di rimando, stimola e favorisce l'unione, il rapporto armonico, riunisce in gruppi, e favorisce la cooperazione. È vivificatrice e miglioratrice, aiuta nell'assumere un atteggiamento positivo, ed è naturalmente radiante ed utile per l'estroversione.

La gioia è anche connessa con tutto ciò che è nuovo, iniziale, che sta nascendo, che è giovane. Tutti noi conosciamo la spontanea gioia dei bambini, e c'è anche una certa gioia nell'affrontare una nuova avventura o progetto, nel guardare avanti e nel creare qualcosa di *nuovo*. Ora, all'inizio di una Nuova Era, stiamo guardando avanti con grande senso di anticipazione, e con un senso di speranza e di gioia per le potenzialità del futuro.

Durante l'era precedente l'enfasi è stata posta, fino all'esagerazione, sul valore spirituale della sofferenza come fattore purificatore e trasmutatore che aiuta lo sviluppo spirituale. Ma la natura spirituale ed il valore della vera gioia è sempre stato riconosciuto nelle antiche religioni e fu riconosciuto anche dai primi Cristiani. San Paolo dice che il regno di Dio è tra le altre cose, "gioia nello Spirito Santo."

D'altro canto, bisogna essere consapevoli che anche la gioia, così come tutte le altre caratteristiche e qualità, può portare ad esagerazioni e pericoli. Uno è l'eccessivo attaccamento alla gioia, e quindi una sua ricerca egoistica; l'altro è adagiarsi nella gioia, e di conseguenza diventare statici. Ogni condizione piacevole, sia interiore che esteriore, tende a renderci appagati e quindi pigri. Ma fortunatamente, dal punto di vista spirituale e per il vero bene dell'umanità, un tale stato di soddisfazione e contentezza accade raramente ai giorni nostri, e quando accade non dura. C'è qualcosa nella natura essenziale degli esseri umani che non permette loro di restare allo stesso livello per un lungo periodo di tempo e rimanere quindi statici. Questa inquietudine e questo scontento sono state espresse egregiamente da Harry Overstreet:

"...L'uomo ha raggiunto un livello in cui una specie di gioiosa insoddisfazione è la sua suprema soddisfazione... Nell'uomo un nuovo tipo di felicità è penetrato nello schema della realtà, la felicità di prevedere ciò che è superiore e di procedere inesorabilmente verso il suo raggiungimento." (*The enduring Quest*, pag. 95)".

Una spiegazione di questo atteggiamento fondamentale ed esistenziale è suggerito da Alice A. Bailey nel libro *La Luce dell'Anima*, pag. 158

"Il desiderio di felicità è una qualità basilare in tutti gli esseri umani, sebbene si dimostri sotto molti e svariati aspetti. Deriva dalla facoltà di discriminare che essi posseggono e

dalla insita capacità di raffrontare la “Casa del Padre” e la presente condizione di Figliol prodigo. Tale innato desiderio di “beatitudine” o di felicità, produce l’irrequietezza e quel bisogno di cambiamento che sottostanno all’impulso evolutivo e causano attività e progresso. L’insoddisfazione per le condizioni attuali deriva dalla vaga memoria di un’epoca di appagamento e beatitudine. Bisogna riconquistarle per riavere la pace.”

Il desiderio di felicità si manifesta su differenti livelli e in diversi modi. Il più elementare, sul livello della personalità, la ricerca del piacere, del divertimento, della soddisfazione fisica nei suoi diversi aspetti. La soddisfazione degli istinti fisici è giusta *di per sé*, ma teniamo presente che i nostri istinti appartengono alla parte animale della nostra personalità, li condividiamo con il regno animale.

C’è poi il piacere emotivo. Quello che è chiamato “amore” spesso è solo una ricerca di soddisfazione emotiva. Ma anch’esso, nel suo contesto, è giusto. Gioire dei doni e delle belle cose della natura è un giusto apprezzamento di essi. È la schiavitù del piacere e della sua ricerca, che causa il problema e che genera una tale distorsione dei valori che fa dimenticare la fonte superiore dell’Essere.

Su un’ottava più alta troviamo la *gioia*, che è essenzialmente una qualità del Sé superiore o Anima. La gioia è l’espressione della certezza dell’Anima, e nella misura in cui siamo “infusi d’Anima”, siamo gioiosi. La gioia dell’anima ha la qualità della serenità, una nota di permanenza, di calma che è molto diversa dalla cosiddetta gioia della personalità, dalla soddisfazione fisica, dall’eccitamento emotivo, e dal conseguimento di desideri o ambizioni personali. Questi non sono i veri attributi della gioia. In un certo senso la gioia indica il grado di unione con il Sé superiore; in effetti, potrebbe essere chiamata il termometro che indica il grado di contatto con l’Anima o di fusione con l’Anima.

Ad un livello ancora più elevato esiste la *beatitudine*. Questa parola spesso è usata vagamente, ma è “il modello archetipale della gioia”. Ogni cosa sui livelli inferiori è un riflesso di qualcosa di più elevato, ed è un’indicazione di realtà superiori. Così abbiamo, su diversi livelli il piacere, la gioia e la beatitudine. Il piacere è della personalità, la gioia è del Sé superiore, e la beatitudine viene detta “la natura dell’Essere spirituale - il dono della sintesi”.

Ogni comunione a livello del Sé superiore è gioiosa. Coscienza di gruppo e unanimità sono su quel livello e sono gioiosi. L’unità con il Tutto, con l’universalità è beatitudine. Riportiamo ancora una volta un passaggio da *La Luce dell’Anima*:

“La beatitudine segue sempre la realizzazione dell’Unità della parte con il Tutto.”

## **Le Fonti della Gioia**

Una delle cause più frequenti di gioia è la *bellezza*. Sia che si tratti della bellezza della natura che della bellezza espressa nell’arte, nella musica e così via, dà gioia per la stessa ragione - perché è un riflesso dell’armonia che regna su un livello superiore, qualcosa che molti hanno veramente sperimentato. La bellezza che noi riconosciamo è un riflesso della bellezza e dell’armonia del Tutto.

Platone lo spiega molto bene nella sua “Scala della Bellezza” che descrive le differenti ottave o gradini della bellezza: la bellezza della forma, la bellezza di un’Anima delicata, e la bellezza *essenziale*, dell’archetipo della bellezza. Quindi, poiché riflette l’armonia dei livelli superiori, la bellezza è una delle principali fonti di gioia.

Un'altra grande fonte è *il riconoscimento della Realtà* - la Realtà dietro le apparenze. La realtà può essere considerata sia l'origine che la meta, ciò da cui proveniamo e che ci attende. Quindi, ogni volta che la raggiungiamo abbiamo un senso di qualcosa di *reale* e ci sentiamo gioiosi. Ciò avviene quando riconosciamo le leggi e i principi della Realtà ed i passi successivi del processo evolutivo.

Il *senso di meraviglia* è un'altro motivo di gioia. Se guardiamo al mondo con questo senso siamo continuamente colmati di gioia. Il Dottor Frances G. Wickes, il noto psichiatra e scrittore, lo ha espresso bene: "la gioia nasce dalla meraviglia - la creazione ha le sue radici nella meraviglia, il suo completamento nella gioia."

Tra le altre fonti di gioia vi sono il *potere e la volontà*. Comprendere che non abbiamo soltanto una volontà personale e individuale, ma una volontà Animica porta ad un grado speciale di gioia. Anche il Potere, con il suo senso di energia, dà gioia; e la gioia a sua volta dà energia. È un'interazione interessante, che potrebbe essere definita un "circolo benefico" in contrasto con il circolo vizioso nel quale molto spesso ci troviamo incatenati. Il senso di gioia accresce l'energia e il sentire questa energia provoca gioia. Potremmo usare questo processo molto più di quanto non facciamo.

C'è un'altra fonte di gioia - il senso dell'*humor* che è una qualità o una caratteristica complessa e specificamente umana. Potrebbe essere chiamato una combinazione di gioia, saggezza e compassione. Nasce dalla consapevolezza della quasi universale mancanza di proporzione nella vita umana. Il vero senso dell'*humor* non è critico, perché è basato sul riconoscimento che tutti condividiamo lo stesso difetto. L'*humor* è quindi benevolo e pieno di compassione; è vedere la mancanza di proporzione e comprenderla. Quando questo accade diventiamo gioiosi perché, in quel momento, siamo al di fuori della prevalente distorsione e mancanza di proporzione. Saggezza, compassione e gioia possono trovarsi in proporzioni variabili, ma sono questi tre elementi che distingueranno il vero buon umore.

C'è poi la gioia del *servizio*. I veri servitori trovano nel servire una grande gioia, per quanto esso stancante e faticoso possa essere, perché nel servire sentiamo di essere allineati col processo evolutivo e di partecipare volontariamente e attivamente ad esso. Esso ci dà un senso di dignità, di essere cooperatori al Piano di Dio, e di aiutare gli altri, e queste sono realizzazioni gioiose.

Paradossalmente, un'altra fonte di gioia è l'*indifferenza*, perché la vera indifferenza spirituale non significa negare la gioia. Infatti, la vera gioia richiede indifferenza, cioè l'accettare di possederla o no, perché essa perde la sua vera qualità e le sue doti se vi diventiamo attaccati. La gioia e sentirsi gioiosi non sono la stessa cosa. Sentirsi gioiosi è uno stato emotivo; la gioia è una qualità del Sé superiore.

## **Gioia e Dolore**

Questo ci porta al problema della gioia e del dolore. Come possiamo essere gioiosi, si chiede spesso, se viviamo nel dolore? Eppure gioia e dolore *possono* coesistere. Questo è dovuto alla molteplicità della natura umana, al fatto che possiamo e dobbiamo operare coscientemente a diversi livelli. Lo facciamo sempre, sebbene in genere non ce ne accorgiamo.

Per rendercene conto dobbiamo fare alcune esperienze di disidentificazione e riconoscimento della nostra vera natura (come abbiamo fatto nella IX sezione). Dobbiamo ricordare che abbiamo un corpo ma che *non siamo* il nostro corpo, che abbiamo delle emozioni ma che *non siamo* le nostre emozioni, che abbiamo una mente ma *che non siamo* la nostra mente - in altre parole, *che noi siamo il Sé*. Questo ci aiuta a star lontani dall'area nella

quale sentiamo dolore. Le diverse parti di noi stessi possono reagire in vari modi allo stesso tempo. Possiamo sentire dolore nel corpo eppure sentire gioia, amore e realizzazione, o allo stesso tempo qualche tipo di soddisfazione o gioia mentale. Un esempio di questo è la gioia che si può trovare in qualche attività stancante quale una scalata in montagna, a dispetto della sofferenza fisica che richiede.

Anche il dolore può essere diminuito ed a volte persino eliminato, con la sua accettazione gioiosa. Può sembrare una cosa difficile da realizzare, ma se lo vediamo come qualcosa di temporaneo, che ci insegna una lezione apprezzabile, può persino essere liberatorio, possiamo accettarlo allora più volentieri - e nel farlo, soffriamo di meno perché interrompiamo il circolo vizioso del dolore, della sofferenza e dell'infelicità.

Se soffriamo fisicamente o emotivamente e ci arrabbiamo e ribelliamo, aggiungiamo solo sofferenza alla sofferenza. Se possiamo riconoscerlo e spezzare il circolo vizioso accettandolo col sorriso e chiedendoci quale lezione possa nascondere, facciamo dei passi avanti positivi verso una sua attenuazione. Così gioia e dolore non si escludono a vicenda; possiamo provare dolore fisico ed essere gioiosi, e la gioia può essere una grande guaritrice.

La gioia è portatrice di guarigione; crea delle sostanze utili nel corpo stimolando alcune ghiandole. Ha un effetto fisico, e se potessimo essere sempre gioiosi - il che naturalmente non è ancora possibile - potremmo essere sempre in buona salute. La gioia ci rende capaci di raggiungere livelli superiori di forza e di abilità, poiché è stato detto che la "Gioia rende invulnerabili". Questo è convalidato dal fatto ormai noto che ogni intenso sentimento ha una reazione psicosomatica. Paura e rabbia, ad esempio, producono veleno. Si dice che la paura crea una emanazione o odore che irrita gli animali, e uno dei segreti dei domatori è la loro mancanza di paura; emanano qualcosa che rende gli animali fiduciosi.

## **L'Uso della Gioia**

Esistono molti tipi di gioia. Ad esempio, la gioia della volontà è diversa dalla gioia dell'amore. La gioia dell'attività intellettuale è diversa dalla gioia dell'armonia, che ha la sua propria qualità e la gioia della scoperta, a tutti i livelli, è un particolare tipo di gioia che richiede molti sacrifici. La devozione è un altro tipo di gioia - la gioia dell'unione. E c'è la gioia dell'organizzare e del far parte di una grande organizzazione o cerimonia, che dà molte grandi soddisfazioni.

Tutti questi tipi di gioia possono essere utilizzati. Naturalmente lo facciamo inconsciamente sempre, ogni volta che scegliamo di fare le cose che ci danno maggior gioia. Ma se riconosciamo il tipo di gioia che ci rafforza e stimola particolarmente questo ci renderà possibile usarla più abilmente ed efficacemente.

In passato l'enfasi sul valore spirituale della sofferenza, e il fatto che la gioia è spesso confusa con il piacere egoistico gli ha dato, per così dire, una "brutta fama" ed ha impedito il riconoscimento del suo valore spirituale. Ma è certamente un dovere coltivarla. È stato detto che così come c'è una "disciplina" di dolore e di sconforto, c'è anche una "disciplina" di gioia e di conseguimento. La gioia è benefica, si oppone alla sofferenza e libera dalla schiavitù; a tutto ciò va aggiunto che "contagia" ed influisce su tutti coloro che ci sono intorno. Tutti i sentimenti in un certo senso lo fanno, ma la gioia è particolarmente contagiosa, e questa comprensione dovrebbe aumentare in noi il nostro senso di responsabilità per i nostri atteggiamenti interni.

In certi insegnamenti Yoga la gaiezza è considerata come una delle "Sette Austerità". Può

sembrare strano considerarla tale, ma è comprensibile. La letizia continua ha indubbiamente a che fare con la volontà, cioè, può essere generata solo se ci prendiamo la briga di fare lo sforzo necessario. Questo mostra che c'è un legame tra la volontà e la gioia. Dobbiamo avere la volontà di far nascere, creare e mantenere la gioia. Come farlo? Ci è stato detto che dovremmo:

“Coltivare la gioia come uno dei fiori più preziosi”. Ed anche:  
“Sappi come trovare la gioia nel lavoro eterno e nell’eterna vigilanza.”

Ciò si riferisce a quello che è stato chiamato “la gioia del sentiero”, la gioia di cooperare al processo evolutivo.

Questo ci riporta all'utilità di gioire degli ostacoli, il che può sembrare paradossale e difficile, ma c'è la tendenza nella natura umana a creare gli ostacoli per il gusto di superarli, per esempio, in molti tipi di sport. Spesso creiamo delle difficoltà e anche situazioni pericolose per la gioia di superarli. D'altro canto, spesso ci arrabbiamo molto per piccole difficoltà quando non le abbiamo create noi stessi. Curiosamente, coloro che sono sottoposti a grandi difficoltà e le hanno scelte loro stessi gioiosamente, si arrabbiano e si offendono quando si confrontano con i piccoli ostacoli o inconvenienti prodotti dagli altri. Questa è una delle molte incoerenze della natura umana che può interessare il nostro senso dell'umor!

Il modo di praticare lo “sport” di gioire degli ostacoli è abbastanza facile. Dobbiamo considerarli come prove, come situazioni da superare. Possiamo fare anche buon uso di ogni ostacolo se ci chiediamo: Quale è la lezione? Quale è il messaggio? Quale opportunità offre? A volte con questo atteggiamento l'ostacolo può persino scomparire, perché le sue cause sono state rimosse e la sua funzione è terminata. È uno degli aspetti “magici” della vita. Quindi è un buon esercizio rallegrarsi degli ostacoli; spesso non sono così terribili come possono sembrare a prima vista, e formano parte apprezzabile della “disciplina della gioia”.

La gioia è una delle principali caratteristiche della Nuova Era. Se ci facciamo prendere dalla malinconia, dalla disperazione o dalla depressione, diventiamo negativi e distruttivi per il nostro ambiente. La gioia, d'altra parte sgombera i canali alla vita interiore ed alle qualità superiori dell'Anima. È possibile diventare attivamente consapevoli di questo centro di quiete e di pace “dove gioia e beatitudine hanno la loro dimora”. Allora la gioia del Sé spirituale diventa la nostra forza e fluisce attraverso noi verso gli altri. Infine, dobbiamo ricordare la stretta relazione tra la gioia e la luce. La gioia ha una qualità illuminante. E la luce è gioiosa, specialmente l'illuminazione mentale e la luce dell'intuizione e dell'Anima. “Siate gioiosi” ci viene detto da uno scrittore Orientale “perché la gioia fa entrare la luce, e dove c'è gioia non c'è posto per illusioni e incomprensioni.”

### **Esame della Gioia**

Questo esame deve essere effettuato dal punto di vista dell'osservatore distaccato. Non è un esercizio per rivivere o giudicare gli eventi della giornata, ma per riconoscere e valutare sia il posto della gioia, che la sua funzione nelle nostre vite. Si consiglia di riflettere su una domanda al giorno in questi due mesi. Se possibile il momento ideale è prima di andare a dormire.

1. Riesaminando la mia giornata, quanta parte vi ha avuto la gioia?
2. Come definisco la parola *gioia*?
3. Con quale parte di me stesso esprimo più facilmente la gioia?

4. Quali attività della mia natura devono essere eliminate per essere più gioioso?
5. Posso dire onestamente che servo gioiosamente?
6. In quale modo posso essere un miglior canale di gioia per il mio prossimo?
7. La forza redentrice e gioiosa, scorre in me?
8. Quanto del potere di guarigione della gioia ho incanalato oggi in me e nel mio ambiente?
9. Invoco la gioia quando è necessario?
10. La gioia è la qualità che scaturisce dall'Autorealizzazione. Sono capace di dimenticare il frammentario sé personale e riconoscere il Sé Uno in tutti i sé?

### III

#### LA LEGGE DELL'AVVICINAMENTO SPIRITUALE

Siamo abituati a pensare alla parola “spirituale” solo in relazione alla religione, ma in effetti, essa si riferisce allo sviluppo della *vita interiore* ed all'espansione della consapevolezza su tutti i livelli, dal più basso al più alto. È stato detto che la parola *spirituale* comprende tutto ciò che sta al di là dell'attuale punto di realizzazione, in altre parole, coincide con quello che è il nostro prossimo gradino evolutivo. La Legge dell'Avvicinamento Spirituale comprende quindi una vasta sfera ed è in rapporto con il progresso umano in modo molto più ampio di quanto non appaia a prima vista.

È strettamente connessa con un'altra Legge - quella della *Legge di Attrazione*. È questa energia che dà inizio a tutti gli avvicinamenti e li rende possibili. A sua volta, l'attrazione è collegata ad altre leggi, soprattutto alla *Legge di Affinità e alla Legge di Polarità*. Queste Leggi indicano due mezzi di avvicinamento diversi ed apparentemente opposti che non è qui possibile esaminare. Ma esse vengono menzionate qui per dare un'idea dei temi di studio e di meditazione connessi con la Legge dell'Avvicinamento Spirituale.

L'intera evoluzione spirituale dell'umanità può essere considerata come una serie di avvicinamenti graduali a livelli sempre più alti di coscienza, come una serie di contatti sempre più alti ed inclusivi che culmineranno nell'unione cosciente con la Suprema Realtà Universale o Essere Supremo. Ma l'avvicinamento spirituale non è solo verticale, deve essere considerato anche nel contesto “orizzontale”, perché l'espansione di coscienza avviene in tutte le direzioni.

Il primo avvicinamento verticale è quello tra la personalità e l'Anima o Sé. È questo che rende possibile un ulteriore avvicinamento a livelli superiori fino al Supremo, a “Dio”. Gli avvicinamenti “orizzontali” sono quelli fatti dall'individuo verso altri individui prima, successivamente verso gruppi più vasti, e finalmente verso l'Umanità Una.

Bisogna cercare di raggiungere questi due tipi di avvicinamento simultaneamente mantenendo un sano equilibrio. La mancanza di tale equilibrio, che è molto frequente, porta ad uno sviluppo sbilanciato. Un avvicinamento prevalentemente ed esclusivamente *verticale* produce spesso trascuratezza e persino condanna per gli aspetti esterni della manifestazione (che non sono certo meno “spirituali” e che sono necessari all'adempimento degli scopi evolutivi. Può facilmente produrre un eccesso di interesse per quanto si è raggiunto ed un senso di separatività dai nostri fratelli umani, giungendo fino a quel fenomeno paradossale che può essere chiamato “egoismo spirituale”.

D'altra parte il prevalere di un approccio orizzontale può portare a disperdersi nella coscienza di massa, o alla adesione a gruppi che sorgono per motivi egoistici, o a seguire in modo fanatico ideali unilaterali, sia pure con buoni moventi e con vero spirito di servizio. Equilibrio e armonia tra i due tipi di avvicinamento, verso l'alto e verso l'esterno, creano un campo efficace di azione in continua espansione, o “aura” di contatti e di unificazioni, cioè una vera *sintesi*.

Tutto ciò è facile da comprendere e può apparire persino ovvio, ma un attento esame del problema mostra che per farlo in pratica ci vuole molta saggezza, controllo costante ed una ferma volontà che diriga.

Quanto detto finora riguarda gli avvicinamenti autoiniziati. Ma c'è un altro tipo di avvicinamento che porta all'unificazione - che proviene dai livelli superiori della realtà e della vita. Vengono “dall'alto” *in risposta* ad un “appello” partito da un individuo o da un gruppo. L'Agente “Avvicinantesi” può essere l'Anima o il Sé, oppure un Essere o degli Esseri Elevati.

Questi, spinti dalla necessità o dalla sofferenza dell'umanità, possono *Essi stessi* iniziare un avvicinamento discendente, per attuare in modo più rapido il grande piano evolutivo. Oggi ambedue questi tipi di avvicinamento sono in atto ed operanti. Il bisogno dell'umanità è urgente ed acuto, e l'uso della preghiera, dell'appello, dell'invocazione è sempre più diffuso ed intenso. C'è perciò buona ragione di sperare, anzi di credere fiduciosamente, che qualche grande avvicinamento stia già per manifestarsi.

È un fatto storicamente provato che nei periodi di grave crisi da parte dell'umanità o nei periodi di transizione da un'era all'altra, avvenga l'apparizione di qualche Grande Messaggero o insegnante, ed oggi c'è una crescente e diffusa attesa di tale evento. Inoltre se siamo convinti della potenza dell'azione interna dell'evocazione, possiamo aver fiducia che essa evocherà una risposta corrispondente.

Anche la semplice *possibilità* di un Grande Avvento Spirituale dall'alto, e della sua manifestazione tramite un grande Essere è sufficiente a stimolarci a fare quanto è possibile per l'attuazione delle Leggi e dei Principi della Nuova Era e di tentare in questi due mesi, un unanime avvicinamento evocativo, con la chiara e ferma intenzione di evocare un corrispondente avvicinamento da parte del mondo della Realtà spirituale.

## SCHEMA DI MEDITAZIONE (Settembre e Ottobre)

### I. Allineamento

1. *Rilassamento*, che calma tutti gli aspetti di se stessi.
2. *Aspirazione*, che eleva i sentimenti ed il pensiero.
3. *Concentrazione* nelle aree superiori della mente.
4. *Realizzazione* dell'unanimità con altri su quei livelli.

### II. Dedicazione

Mi consacro, con tutti gli uomini di buona volontà, a portare in espressione la Nuova Era".

### III. Meditazione Creativa Tema : *la Gioia*

1. *Stadio Ricettivo*. Apritevi all'idea vivente della *Gioia* e permeatevi.
2. *Stadio Riflessivo*. Considerate cos'è la *Gioia* ed i suoi differenti aspetti. Riflettete sul ruolo che può avere nel giusto emergere del futuro, sia individualmente che su scala mondiale. Cercate di coltivare l'abitudine di un atteggiamento gioioso. In secondo luogo meditate sull'*Avvicinamento Spirituale* e sulle sue funzioni nel creare la Nuova Era.
3. *Stadio Creativo*. Infondete l'energia del *sentimento* nel tipo di forma pensiero che avete costruito e, con un atto di volontà, *affermate* che si manifesti nella vita.
4. *Irradiazione*

### IV. Invocazione

Dite *la Grande invocazione* dinamicamente con tutta la vostra mente, il vostro cuore e la vostra volontà; Riconoscetela come un potente mezzo per istituire la Nuova Era:

## LEZIONE XII

### MEDITAZIONE E PREPARAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ CONTEMPLAZIONE E RADIAZIONE

#### Contemplazione

In questa sezione consideriamo quelli che potrebbero essere definiti dei poli opposti nel processo di meditazione - la *Contemplazione*, che si verifica nel suo punto più alto interiore, e la *Radiazione* o espressione che è il risultato nel campo esteriore.

Nei vari tipi di meditazione approfonditi in precedenza manca la contemplazione perché è uno stadio di meditazione non facile da raggiungere ed anche perché è un soggetto difficile da esaminare per diverse ragioni.

La difficoltà principale consiste nell'esprimere a parole una consapevolezza interiore che è, per sua natura, al di là dei "normali" stati di consapevolezza generalmente conosciuti. Tutti coloro che hanno realizzato uno stato contemplativo hanno enfatizzato la sua "ineffabilità". Questa è una caratteristica di tutti gli stati mistici secondo lo psicologo William James, il cui libro *Le Varietà delle Esperienze Religiose* sebbene pubblicato nel 1902, è ancora considerato uno studio dell'argomento obiettivo, imparziale ed esauriente.

La contemplazione è stata esaminata a lungo da Evelyn Underhill nel suo libro *Misticismo*. Sebbene anche questo sia stato scritto molti anni fa, e un'altro libro molto apprezzabile per chi studia tale soggetto, sia perché è ricco di citazioni tratte da scritti mistici e sia perché l'autrice fa un'analisi penetrante dell'argomento. Riportiamo qui alcuni dei suoi commenti più significativi:

"La contemplazione non è, come la meditazione, un semplice stato retto da una serie di condizioni psichiche. È un nome generale per una grande quantità di stati, in parte governati come tutte le altre forme di attività mistica - dall'indole dell'individuo, e accompagnati da stati di sentimento che vanno da un'estrema calma o pace nella vita annullata" all'amore estatico e attivo nel quale "il pensiero viene trasformato in suono". Alcuni tipi di Contemplazione sono inestricabilmente intrecciati con fenomeni di "visione intellettuale" e "voci interiori". In altri abbiamo quello che sembra essere lo sviluppo della "Quiete": uno stato che il soggetto descrive come un assorbimento nel vuoto, un buio, o "contemplazione *in caligine*". A volte i contemplativi ci dicono che passano da questo buio alla luce: a volte sembra loro di restare per sempre nel "buio benefico..."

In questo vortice di esperienze personali, diventa necessario adottare un sistema di classificazione, alcune regole che ci permettano di distinguere la vera Contemplazione da altri stati di introversione. Tale scelta non è facile, tuttavia penso che ci siano due sintomi della vera condizione.

- a) La Totalità
- b) L'Auto-Assorbimento...

Questi due possono essere usati tranquillamente nel tentativo di determinarne il carattere.

- a) Qualsiasi termine possiamo impiegare per descriverla e per quanto confusa o debole possa essere la sua percezione, l'esperienza mistica nella Contemplazione è l'esperienza del Tutto... In verità è l'Assoluto che si rivela a lui: non come nella meditazione e nella visione, in cui se ne ha solo un simbolo o un aspetto parziale.

- b) Questa Realtà rivelata è appresa per mezzo della partecipazione e non dell'osservazione. La ricettività passiva della Calma viene qui trasformata in una attiva spontanea donazione di sé, un "dare e prendere", un'osmosi divina si instaura tra la vita finita e quella infinita".

Lo psicologo francese Henri Delacroix dà una buona definizione della contemplazione. Egli dice che quando si instaura:

- "a) Produce una condizione generale di indifferenza, di libertà e di pace, un'elevazione ai di sopra del mondo, un senso di beatitudine. Il soggetto cessa di percepirsi nella molteplicità e nella divisione della sua coscienza normale. È elevato al di sopra di se stesso. Un'anima più profonda e pura si sostituisce al sé normale.
- b) In questo stato, nel quale la coscienza dell'io e la coscienza del mondo scompaiono, il mistico è conscio di essere in stretta relazione con Dio stesso, di partecipare alla Divinità. La contemplazione instaura un modo di essere e di conoscere che tendono infine ad unificarsi perché il mistico ha sempre più l'impressione di essere quel che conosce e di conoscere quel che è." *Etudes sur le Mysticisme*, pag. 370

Ma queste descrizioni, per quanto apprezzabili, non esauriscono l'intero argomento. Trattano della contemplazione *mistica*, ma ci sono altre forme di contemplazione che non hanno il carattere specificamente religioso attribuito al "misticismo" nel suo senso più definito ed accettato.

La contemplazione può avere un carattere *estetico* - la contemplazione della bellezza, la contemplazione della realtà manifesta o immanente nel mondo visibile - o può avere un carattere "poetico" - la contemplazione dell'ordine cosmico e del flusso dinamico della vita universale.

Ora dobbiamo cercare di mettere in rapporto la contemplazione con gli altri stadi di "azione interiore" descritti nei precedenti capitoli. La Contemplazione *può*, sebbene non sempre, seguire la fase della meditazione *riflessiva*. A volte succede spontaneamente e potremmo dire quasi inevitabilmente, ma più spesso è il risultato di un'azione deliberata del "meditante", di un atto di *volontà*. Tutta l'attività mentale, tutto il pensiero si arresta; l'attenzione, il faro della mente, è rivolto verso l'alto, verso un regno di pura e chiara consapevolezza. Ad uno stadio ulteriore, l'intera coscienza è elevata e noi siamo in grado di dimorare, per un periodo di tempo più o meno lungo, *entro* questo livello superiore di realtà, di *essere*. È uno stato di profondo ma *positivo* "silenzio", una condizione di quieta "tensione interiore". In questo stato possiamo ricevere luce ed energia, possiamo praticare il tipo più alto di meditazione *ricettiva*. È stato chiamato "fonte d'illuminazione e d'ispirazione" ed è un allacciarsi alle fonti dell'energia spirituale, un "ricaricarsi, un momento di crescita interiore".

Da queste descrizioni emergono due fatti basilari:

1. La vera contemplazione non è una condizione passiva e sognante, come a volte è stata considerata, ma al contrario è uno stato di percezione più potente, di chiara consapevolezza, che può essere indotto e mantenuto con un atto di volontà.
2. Dà una diretta e cosciente realizzazione dell'*Universalità*.

Evelyn Underhill nel suo "Misticismo" scrive:

"Dal contatto stabilito con la Vita Universale... il mistico attira quella forza meravigliosa, quella pace inamovibile, quel potere di trattare con le circostanze, che è una delle caratteristiche più accentuate della Vita Unitiva."

Per la verità questo è il conseguimento più alto dello sviluppo interiore; è la realizzazione del Principio finale al quale conducono le altre Leggi e Principi del Regno di Dio - *Il Principio della Divinità Essenziale*.

Ma questa trascendenza della dualità, persino nella sua forma più elevata, questo passare dalla visione all'identificazione, richiede la trasformazione e la rigenerazione della personalità.

Per poter raggiungere questa trasformazione, tutti gli elementi "inferiori", i lati oscuri della nostra natura devono per prima cosa essere riconosciuti e poi "accettati". Poiché ci appartengono, sono dei materiali sui quali si può lavorare per trasformarli ed includerli nella totale ricchezza e sintesi della "nuova persona" rigenerata. Durante le fasi critiche di questo processo di riconoscimento e trasformazione, l'individuo passa attraverso stati penosi di aridità e di buio interiore.

Questa necessità di contattare la "parte buia", "l'ombra", è stata messa bene a fuoco dai più intuitivi psicologi moderni, quali C. G. Jung e Rollo May. Ma prima di loro è stata completamente riconosciuta da tutti i mistici di tutti i tempi, sebbene con terminologie diverse, alcuni enfatizzando l'aspetto purificatore della trasformazione e, da parte dei mistici cristiani, la necessità dell'azione di Dio.

Questo ci aiuta a comprendere la natura e il significato di un altro tipo di contemplazione apparentemente opposto a questo. Evelyn Underhill ce ne riassume la natura con le seguenti parole: "Il sé è nel buio perché è accecato da una luce superiore a quella che può "sopportare", e continua riportando la rivelante spiegazione data da San Giovanni della Croce:

"Più la luce è chiara e più acceca gli occhi del gufo. Più cerchiamo di guardare il sole e più la nostra vista diventa debole e più i nostri deboli occhi sono oscurati. Così la divina luce della contemplazione, quando colpisce l'anima non ancora perfettamente purificata, la riempie di tenebre spirituali, non solo per la sua brillantezza, ma perché paralizza la naturale percezione dell'anima. Il dolore sofferto dall'anima è simile a quello sopportato dagli occhi deboli o malati quando improvvisamente vengono colpiti da una luce potente. Tale sofferenza è intensa quando l'anima non ancora purificata si trova invasa da questa luce purificatrice. Perché in questa pura luce, che attacca le sue impurità per espellerle, l'anima scopre di essere così sporca e miserabile che le sembra che Dio stesso si sia messo contro di essa."

Nei primi stadi di meditazione si riscontrano altri tipi di buio meno drastici, sotto forma di "aridità", di vuoto interiore, di perdita di interesse per la vita. Ciò accade soprattutto (ma non solo) alle persone di tipo emotivo e più o meno inclini al misticismo che iniziano a sviluppare e usare la mente coscientemente. Queste fasi di buio e vuoto fanno parte delle inevitabili fluttuazioni della vita interiore. Dovrebbero essere conosciuti in anticipo in modo che la loro giusta funzione possa essere riconosciuta ed apprezzata. In questo modo verrebbe evitata molta sofferenza inutile. Coloro che stanno vivendo questi stati di depressione debbono restare saldi nella fede - basata sull'esperienza di innumerevoli compagni di pellegrinaggio - che questi stati in verità sono *transitori* e temporanei, e che *per loro tramite* essi potranno raggiungere livelli superiori di realizzazione ed una luce e una gioia sempre più vividi.

## **Irradiazione**

L'importanza di esprimere l'energia contattata in meditazione e di far uso delle idee e delle impressioni ricevute è stata più volte ripetuta durante tutto il nostro studio. Nella VI sezione abbiamo trattato specificamente della *Radiazione e dell'Espressione*, e si consiglia di rileggerlo. Ma data l'importanza di questo "prodotto finale" della meditazione, verranno dati

ulteriori suggerimenti sull'argomento sotto forma di un breve riepilogo.

## Riepilogo sulla Radiazione

### I. Che cosa é la Radiazione?

1. È la fuga dell'essenza soggettiva o radioattività di ogni tipo di forma.
2. È un'espressione di energia, e la corrispondenza inferiore alla irradiazione spirituale del Sé superiore può essere vista nell'atomo, nel minerale, nel fiore e nell'animale.
3. È l'effetto prodotto quando è stato raggiunto uno certo stato di attività vibratoria.
4. È quindi aumentata dalla stimolazione del contatto con l'Anima e dall'infusione d'anima.

### II. Tipi di Radiazione connessi con la Meditazione

1. *Telepatia*
  - a. Ricettiva
  - b. Proiettata
2. *Impressione*
  - a. In arrivo
  - b. In uscita
3. *Proiezione*
  - a. Verso l'alto - allineamento e contatto con il Sé superiore o Esseri superiori.
  - b. Verso l'esterno, emanando nell'ambiente e quindi influenzando, condizionando e cambiando ciò che vi circonda.
4. *Penetrazione*
  - a. Verso l'alto - verso sfere di consapevolezza superiori o interne
  - b. Verso il basso - verso una specifica area di obiettivi.

### III. Effetti

1. *Creatività*. Può assumere varie forme a seconda delle caratteristiche e delle capacità dell'individuo, e non si deve pensare che sia solo artistica. Possiamo essere creativi in molti modi pratici nella vita di ogni giorno, non ultimo con un comportamento di positività che trasforma creativamente il nostro ambiente.

2. *Gioia*. Il valore radiante della gioia è stato trattato nella sezione XI.

3. *Dissolvimento dell'annebbiamento*. Di questo tratteremo più avanti. È un soggetto complesso, e di vasta ed immensa importanza.

4. *Benedizione*. È una particolare trasmissione di energia.

5. *Guarigione*. È un argomento troppo vasto per essere trattato qui, ma dobbiamo renderci conto che tutti noi possediamo energia "guaritrice" nella misura in cui irradiamo amore, innocuità, positività, giusti rapporti e qualità di natura simile.

Le caratteristiche della Nuova Era di positività, dinamismo, estroversione e gioia sono tutte di qualità irradiante. Possiamo quindi aspettarci che la radiazione diventi sempre più un fattore importante e maggiormente compreso nella vita umana in un prossimo futuro. Già ora la radiazione fisica è studiata scientificamente in vari campi, e sta preparando la strada per una più grande consapevolezza delle forme più sottili di radiazione - emotiva, mentale e

spirituale - che dobbiamo studiare, controllare e usare.

È stato detto che “la nostra sfera di radiazione” è un potente strumento di servizio, ed è infatti una delle nostre più grandi responsabilità. Stiamo inviando - trasmettendo - intorno a noi in continuazione, e ricordiamo che possiamo irradiare rabbia con la stessa efficacia della buona volontà e spesso molto più facilmente! Possiamo essere sia di utilità che di ostacolo. Possiamo avere una influenza elevata, trasmutante ovunque ci troviamo, poiché l’irradiazione è uno dei modi migliori di usare la forza dell’Anima.

## II

### TENDENZE E CARATTERISTICHE DELLA NUOVA ERA

#### Unificazione - Sintesi - Universalità

##### Cooperazione con le Nuove Tendenze

Come già detto nella VIII sezione, all'inizio di un'era spesso le nuove energie si presentano o affluiscono in modo primitivo, violento o esagerato. Al momento la tendenza all'*Unificazione e alla Sintesi* è una delle più facili da riconoscere e a cui aderire *teoricamente*, ma forse è la più difficile da mettere in pratica in modo efficiente, perché spesso porta conseguenze drastiche e rivoluzionarie. Al momento ha acquistato rapidamente maggiore importanza e si manifesta a volte in modo violento, come una potente corrente che tenda a spazzare via tutti gli ostacoli. Di conseguenza c'è una maggiore resistenza a questa tendenza all'unificazione, alla fusione e alla socializzazione, che a volte arriva anche alla violenza.

Il passato è ancora potente nella coscienza dell'umanità, il che fa sì che l'accettazione del *nuovo* richiede una serie di *distacchi* a tutti i livelli della vita personale - fisico, emotivo e mentale. Al livello materiale questo significa porre costantemente il bene dell'umanità prima dei propri interessi e prima di quelli del gruppo o dei gruppi a cui apparteniamo. Questo implica la rinuncia a molti privilegi che di solito non sono riconosciuti come tali e vengono considerati come "spettanti per diritto"; implica l'accettazione di buon grado e l'adattamento alle condizioni e alle strutture sociali ed economiche che vanno rapidamente cambiando; richiede il superamento di ogni sorta di "particolarismi" e di pregiudizi, di ogni orgoglio nazionale o di classe.

Non meraviglia quindi che la vita dell'umanità sia oggi caratterizzata da acute divisioni, da profonde differenze e da aspri conflitti in tutti i campi. Ad essi partecipiamo tutti, più o meno volontariamente e coscientemente, perciò è molto difficile avere una visione chiara ed equilibrata della situazione.

Il primo compito da adempiere per prepararci alla Nuova Era, è quello di eliminare gli ostacoli che si trovano sulla via del suo avvento, prima individualmente in noi stessi e poi esercitando la nostra influenza nell'ambiente in cerchi sempre più ampi.

Uno di questi ostacoli è spesso l'attaccamento alle cose materiali, ai possessi e al denaro, dovuto alla fondamentale tendenza ad identificarci con gli aspetti materiali della vita. L'identificazione basilare è quella con il *corpo*, la quale induce a sottometterci ai suoi istinti e desideri e a soddisfare passivamente i suoi capricci. Viene poi la gamma estesissima degli attaccamenti alle *cose*, le quali hanno una qualità attrattiva, quasi una vita propria sì che spesso più che possederle *siamo da esse posseduti*, ci sentiamo tutt'uno con esse.

L'attaccamento alle cose viene accresciuto da un'altra tendenza ed illusione generali, quella di dare importanza eccessiva ai *mezzi* per conseguire le nostre mete, sì da giungere al punto che i mezzi diventano fini a se stessi. e sì da dimenticare lo scopo per cui sono usati. Questo errore è particolarmente ovvio nel caso del denaro. Il denaro è un mezzo pratico e comodo per facilitare lo scambio dei beni e compensare i servizi. In *se stesso* non ha "niente di cattivo", al contrario può essere un potente strumento a scopi umanitari e spirituali. Ma quando, come troppo spesso avviene, diviene il fine a cui si mira, una brama, quasi un'ossessione, esso può spingere alle peggiori specie di egoismo, di inumanità e di

aggressività.

Vi è poi un vasto numero di ostacoli dovuti agli attaccamenti emotivi. Quello predominante, già menzionato è *l'attaccamento al passato*, alle *forme* passate di ogni specie. Queste forme hanno acquistato una loro propria vita e costituiscono entità collettive (nell'incon-scio collettivo) che sono potenti e spesso ossessionano l'individuo.

Una forma più sottile d'illusione emotiva è dovuta alla visione "idealizzata" che spesso si ha del passato; se ne dimenticano gli aspetti negativi e si è allettati da una visione sentimentale nel ricordo di sentimenti ed emozioni allora provati, e che possono essere stati giusti e buoni a quel tempo, ma che necessariamente non possono perdurare dopo aver adempiuto la loro funzione, e che al presente non avrebbero più senso né significato.

Non soltanto il passato ma anche il presente può costituire un ostacolo all'instaurazione della Nuova Era. È ciò che potrebbe essere chiamato *l'illusione dell'immediato*, la visione miope che dà importanza esagerata alle condizioni *presenti* siano esse individuali che di gruppo, e fomenta il desiderio di cambiare *tutto* subito e con i soli mezzi esterni quelle che sono insoddisfacenti o spiacevoli. Questa è mancanza di lungimiranza, di ampie prospettive e di senso delle proporzioni.

Altri ostacoli hanno un carattere più mentale: ideologie ed idee rigide che spesso divengono idee fisse ed atteggiamenti ed attività molto fanatici. Essi sono dovuti a ristrettezza ed unilateralità, ed a mancanza di visione ampia e comprensione. Un tipo di ostacolo molto forte è il pregiudizio, in cui la unilateralità e la grettezza, che a volte giungono al massimo dell'insensatezza, si combinano con intense reazioni emotive spesso condizionate da fattori inconsci. Uno studio pregevole e profondo di questo argomento è stato fatto da Gordon W. Allport nel suo libro *La Natura del Pregiudizio*.

Tutti questi fattori, nelle loro varie combinazioni e a volte tutti riuniti, costituiscono non solo un ostacolo all'inaugurazione della Nuova Era, ma anche un reale pericolo di conflitto. Questi conflitti possono sfociare anche nella guerra poiché va riconosciuto che oggi le cause che la scatenano sono principalmente di natura psicologica.

## **Unificazione e Sintesi nella Nuova Struttura Sociale**

La tendenza *all'unificazione e alla sintesi* solleva il problema dei giusti rapporti tra gli individui e la società o i vari gruppi sociali a cui appartengono. Questo problema è diventato acuto oggi, in particolare nel campo politico, malgrado sia esistito dall'inizio della vita dell'umanità. Gli uomini primitivi formavano tribù di mutua difesa ed assistenza ed il legame era forte, non solo a causa della necessità, ma perché la coscienza individuale era ben poco sviluppata e predominava quella collettiva. Perciò era facile al capitribù esigere e ricevere obbedienza. Dai gruppi sociali primitivi si sono sviluppati vari tipi di comunità, fino ai regni ed agli imperi, alle democrazie e alle grandi confederazioni di stati.

Oggi, il collasso delle vecchie strutture sociali e politiche e la tendenza verso nuove forme di organizzazione collettiva ha provocato nei rapporti tra l'individuo e la comunità una crisi profonda. L'odierna tendenza all'unificazione e all'organizzazione nei campi politico e sociale ha prodotto forme estreme di standardizzazione, di subordinazione obbligata degli individui e di imposizione totalitaria. Ma tali imposizioni hanno suscitato forti reazioni sia da parte di individui che da parte di gruppi. Questa è storia recente ed in corso e non occorre citare esempi.

Il problema, formulato in termini generali, può essere espresso come la ricerca di un

giusto equilibrio tra *unione e libertà*. Il che implica il rendersi conto che:

1. Né l'unificazione né la libertà sono "fine ultimi"; esse non sono antitetichie nel senso di escludersi a vicenda.
2. Unificazione e libertà si limitano reciprocamente; esse possono e debbono essere regolate ed equilibrate da un principio superiore: il principio della *sintesi*. Un modello di tale sintesi è dimostrato dalla coordinazione organica e conseguente subordinazione degli organi e delle funzioni in un corpo sano vivente.
3. Non c'è un modello fisso e statico di organizzazione politica e sociale che rappresenti una sintesi ideale. Le "proporzioni" relative fra unità e libertà e le strutture in cui la loro sintesi può operare possono differire in maniera considerevole a seconda delle condizioni storiche, delle caratteristiche psicologiche, della natura specifica e delle estensioni dei vari gruppi o comunità. Ma vi sono libertà fondamentali che ogni essere umano ed ogni comunità e nazione ha l'indiscutibile diritto di possedere e senza le quali non possono esservi giustizia né pace reale sulla terra. Esse sono le "Quattro Libertà" - di parola, di culto, dal bisogno, dalla paura.
4. La ricerca di soluzioni pratiche per far fronte a queste differenti situazioni concrete non dovrebbe essere condotta sulla base di alcuna teoria od ideologia preconcepita. Dovrebbe essere infusa con uno spirito di sperimentazione e con aperta disposizione a cambiamenti ed adattamenti, a seconda dei risultati degli esperimenti e delle mutate condizioni. Bisognerebbe tener costantemente presente, e valutare, il fatto che le condizioni *stanno* cambiando rapidamente e che *continueranno a cambiare*, spesso in modo imprevedibile fino a quando la Nuova Era non sarà stabilita.
5. Non si dovrebbe tentare di imporre una forma o un modello di una data comunità, per quanto desiderabile possa sembrare e per quanto benefica nelle sue applicazioni, ad altre comunità, per le quali potrebbe non essere affatto adatta.
6. Più importanti e decisivi di qualsiasi forma esterna sono i fattori psicologici e spirituali, cioè a dire il bene del Tutto, l'applicare lo spirito di buona volontà e metodi umani di attuazione da parte dei responsabili dell'organizzazione e del funzionamento della struttura collettiva.

Tutti questi principi guida sono validi anche per una più ampia unificazione ed organizzazione delle varie comunità verso la graduale attuazione (da effettuare per stadi intermedi) di una organizzazione mondiale che includa l'intera umanità.

Malgrado la tendenza verso l'unificazione si stia manifestando particolarmente nel campo dell'economia, dell'ordine sociale e della politica è anche dimostrata dallo stupefacente aumentare delle:

1. *Comunicazioni*. Sia tramite i trasporti che la stampa, la radio e la televisione le comunicazioni tra la gente - e tra interi popoli - hanno raggiunto nelle ultime decadi una nuova fase.
2. *Relazioni, scambi e contatti*. Sulle prime questi sono spesso causa di conflitto piuttosto che di armonia, ma ricordiamoci che anche il conflitto è una forma di rapporto, comparato all'isolamento e alla separatività.
3. *Raggruppamenti, unioni, identificazioni* con il più grande tutto. Questo è un ulteriore

passo verso l'unificazione che sta portando alla *cooperazione nel lavoro di gruppo* e nel *servizio di gruppo*.

Questi stadi di unificazione, operando insieme in proporzioni diverse creano stati intermedi nei quali si formano gruppi e blocchi che sono spesso in conflitto tra loro. Ciò si riferisce particolarmente al momento attuale. Questa situazione presenta un pericolo, che però può essere evitato tramite ulteriori sviluppi della tendenza verso l'unificazione che porta alla sintesi organica su tutti i livelli e che conduce infine alla sintesi mondiale, all'umanità unificata.

I rapporti interpersonali e di gruppo favoriti dall'*unificazione* e dalla *sintesi* generano solidarietà, cooperazione e cameratismo capaci di svilupparsi in amore, comprensione e compassione di gruppo. A questo proposito dovremmo comprendere le qualità che l'amore rivelerà nella Nuova Era. Possiamo aspettarci che sarà meno emozionale, personale e esclusivo; più inclusivo, altruistico e tendente all'azione umanitaria, e dimostrerà responsabilità sociale e di conseguenza attività di gruppo diretta verso il servizio altruistico. Questa tendenza è rinforzata da due altre caratteristiche della Nuova Era menzionate prima - il dinamismo e l'estroversione - che favoriscono l'espressione attiva di tutti i moventi interni nel mondo esterno. Walt Whitman ha espresso la sua visione di ciò nel suo libro *Foglie d'erba*:

“Nel sogno ho visto una città inespugnabile dinanzi  
A cui si infrangono tutti gli attacchi terreni.  
Ho sognato che è la nuova città dell'Amicizia:  
Nulla contiene di più grande della qualità di  
Un poderoso amore che tutto regge.  
Ora per ora, esso si palesa nelle azioni degli abitanti  
Ed in ogni loro sguardo e parola.”

## **Tecniche di Unificazione**

Le tecniche positive per attuare l'unificazione e la sintesi possono essere riassunte così:

### 1. *Informazioni Giuste*

Una delle cause che producono o favoriscono attriti o conflitti è la mancanza di conoscenza scambievolmente fra individui, gruppi e nazioni.

### 2. *Comprensione*

Anche il tipo migliore di informazioni correnti non è sufficiente come mezzo di avvicinamento e di unificazione, a meno che esso non sia valutato adeguatamente e porti ad una vera comprensione.

### 3. *Cooperazione*

All'atto pratico la cooperazione è palesemente vantaggiosa per tutti. Elimina le enormi perdite di ogni genere comportate dal conflitto, facilita la fusione delle risorse ed integra le capacità, tanto che dovrebbe essere proprio un più illuminato interesse personale ad indurre sia il singolo che i gruppi a metterla in pratica.

### 4. *Buona Volontà*

È il mezzo più efficace per eliminare gli ostacoli e giungere all'unificazione ed alla sintesi.

## **Universalità**

Il rapporto tra sé individuale e Sé Universale è stato trattato dal punto di vista psicologico nella IX Sezione, ma l'Universalità nel suo senso più generale è il terzo ed ultimo stadio della tendenza verso l'Unificazione e la Sintesi. È basata sul riconoscimento della Realtà

Universale e del nostro rapporto con essa.

Come è ben risaputo, alcune osservazioni astronomiche provano che l'Universo visibile sta espandendosi a velocità incredibile. Che questa teoria sia vera o meno, la nostra conoscenza e la nostra concezione dell'Universo è andata gradualmente espandendosi, ed in tempi recenti con enorme rapidità.

In Occidente, fino a pochi secoli fa, l'idea prevalente dell'universo era la teoria Tolomaica, secondo cui la terra era il centro dell'Universo, ed attorno ad essa ruotavano i pianeti, il sole e le altre stelle. Poi venne la "Rivoluzione Copernicana", secondo cui il sole diventava il centro del sistema solare, e alla terra veniva dato il posto di uno dei pianeti che gli girano attorno.

In seguito si capì che il sole era solo una dei molti milioni di stelle che compongono la galassia che chiamiamo Via Lattea. Negli ultimi decenni, la costruzione di telescopi sempre più potenti ha portato alla scoperta di innumerevoli galassie e gruppi di galassie che si trovano alla distanza di bilioni di anni-luce. Nel contempo, tramite vari strumenti, in particolare tramite i radiotelescopi, gli scienziati hanno scoperto un sempre maggior numero di radiazioni che piovono sulla terra da tutte le parti dell'Universo.

Così sono state dimostrate scientificamente sia la vastità che l'interrelazione dell'Universo. Ciò ha prodotto nell'umanità il riconoscimento di insiemi sempre più grandi. Stiamo acquisendo un maggior senso *dell'universalità*, di appartenere ad un cosmo senza confini e di essere influenzati da tutto quello che lo compone. Risiedendo sul Pianeta Terra, cominciamo a considerarci veri cittadini del Cosmo.

Ciò ha creato un intenso interesse e una spinta a conoscerlo sempre di più ed anche a trascendere *fisicamente* i confini del pianeta su cui viviamo.

Fino ad oggi, questo senso di "appartenenza cosmica" ha avuto scarsa influenza sugli atteggiamenti della gente verso se stessa o verso gli altri. Si può dire che *psicologicamente* ancora aderiamo ad una "concezione tolemaica"; tuttora ci comportiamo ed agiamo come se fossimo il centro del nostro universo interno. Lo stesso si può dire dei gruppi - e particolarmente delle nazioni! Esiste ancora una grande, e si potrebbe dire stupefacente, mancanza di proporzione tra la nostra espansione mentale ed il nostro modo di essere centrati su noi stessi.

Ma questa mancanza di proporzioni sta cominciando ad essere riconosciuta e si può notare una definita tendenza nella vita sociale verso l'unificazione e la sintesi. Si vanno formando gruppi di ogni genere; l'interdipendenza è sempre più riconosciuta come un *fatto*; si vanno tentando e realizzando molte forme di cooperazione.

Tutte queste sono manifestazioni iniziali del *senso di universalità* che si realizzerà sempre più nella Nuova Era. Esso costituirà la sua gloria maggiore, e porrà le basi necessarie per la manifestazione di quello che potrebbe essere chiamato il Regno delle Anime o il Regno di Dio.

## **Il Presente Periodo di Transizione**

Da tutto ciò si può capire che il periodo in cui stiamo vivendo è di estremo interesse, ma al tempo stesso è uno dei più difficili nella storia dell'umanità. È un periodo di confusione e di acuto conflitto in ogni settore della vita. Tutte le vecchie forme amate vanno rapidamente deteriorandosi ed in molti casi crollano sotto l'impeto delle insorgenti energie. Le forme che

permangono si dimostrano sempre più inadeguate alle condizioni nuove, alla nuova mentalità delle giovani generazioni. D'altro canto, le prime manifestazioni delle tendenze nuove hanno spesso carattere rudimentale, sperimentale ed insoddisfacente sotto vari aspetti. Eppure contengono il germe e la speranza del futuro. Vivere in un simile periodo caotico è molto scomodo; occorrono molta saggezza e capacità nell'agire, ed uno sforzo continuo per vincere il disorientamento e l'abbattimento, la critica negativa e la paura, così diffusi oggi.

Occorre fare una distinzione fondamentale, e cioè distinguere fra la *qualità originale e la natura essenziale* delle nuove tendenze che abbiamo enumerato ed i vari modi spesso discutibili, in cui vengono espresse ed applicate - o male applicate.

È legge generale che, nel processo di manifestazione, nella discesa di un'idea pura da un livello mentale superiore, e nella sua graduale concretizzazione fino al suo esteriorizzarsi in qualche forma, istituzione o attività esterna, l'idea sia inevitabilmente soggetta a molte specie di limitazioni, distorsioni ed applicazioni errate. È bene esaminare attentamente le varie vicissitudini alle quali le idee sono esposte, poiché questo ci rende possibile controbilanciarle o modificarle in qualche misura. Il primo pericolo nell'accettare una idea nuova consiste nell'esagerazione, la quale si manifesta come fanatismo ed idealismo troppo rigido che spinge violentemente ad imporre quell'idea nella sua interezza senza riconoscere che sarebbe consigliabile e persino necessario applicarla per gradi. Anche se nasce da motivi altruistici e superiori, un ideale può diventare un'ossessione tanto da renderci ciechi con la sua luce ad ogni altra considerazione. Oggi non ne mancano esempi. La tendenza all'unificazione ed alla sintesi ha indotto in molti casi ad un totalitarismo imposto, ad un'eccessiva standardizzazione, alla spinta al conformismo, alla soppressione dell'individualità, dell'iniziativa, dell'originalità e dell'auto-espressione.

Anche le altre tendenze di cui abbiamo parlato, *la modalità positiva, il dinamismo e l'estroversione*, assumono manifestazioni esagerate ed unilaterali facilmente riconoscibili.

Il processo di discesa di un'idea o di un impulso originario nella manifestazione esterna si compie per gradi discendenti, ciò che corrisponde al significato etimologico del termine "degradazione". In se stesso questo è inevitabile e normale, ma, disgraziatamente il discendere produce spesso un'effettiva degradazione nel senso corrente della parola. L'idea o impulso originario viene ristretta, compresa in modo superficiale ed indebitamente materializzata, sì che il suo significato e la sua potenzialità vengono limitati, e a volte vanno persino perduti. Ne sono un chiaro esempio la fretta ed il dinamismo, i quali nei loro aspetti più alti, possono considerarsi un trionfo dello spirito sulla materia, una vittoria dell'iniziativa, dell'ardimento e della determinazione sull'inerzia, la pigrizia e la paura, al fine di giungere a mete degne. Ma spesso questo proposito viene dimenticato o addirittura è assente e la bramosia della fretta diviene fine a se stessa, senza scopo, estenuante e dannosa per sé e per gli altri.

Durante il processo di discesa di un'idea possono subentrare molte forme di errata applicazione e cattivo uso. Molte di queste sono dovute all'incomprensione, all'intelligenza inadeguata, ad errori di applicazione per mancanza di capacità, anche quando vi siano le migliori intenzioni. Altri invece sono dovuti a moventi misti e non retti, talvolta più o meno inconsci, ma in altri casi pienamente coscienti e deliberati.

La consapevolezza delle difficoltà, delle sofferenze e dei pericoli del periodo di transizione non deve sopraffarci né farci perdere di vista gli aspetti positivi della situazione, le grandi conquiste già realizzate, e soprattutto le meraviglie verso le quali stiamo avanzando e che saranno la gloria della Nuova Era. Tutti gli ostacoli possono essere superati, tutte le deviazioni possono essere raddrizzate dall'impetuoso afflusso della nuova vita, dall'azione

delle nuove potenti energie che stanno operando con crescente impeto.

Il nostro problema, che è quello dell'umanità intera, sta nell'uso *giusto* di queste energie, quindi ogni mezzo di contribuire a questo è perciò estremamente importante. Non ultimo tra gli altri è la meditazione - la Meditazione per la Nuova Era.

Nel suo libro *Il Fenomeno dell'Uomo*, Teilhard de Chardin ci dà una visione ispirata di una condizione ultra-umana e fa un quadro del vasto scopo del nostro progresso verso un livello nuovo e più alto:

“Stiamo, in questo momento attraversando un'era di *transizione*.

L'era dell'industria, l'era del petrolio, dell'elettricità e dell'atomo; l'era della macchina, delle immense collettività e della scienza. Il futuro deciderà quale sia il nome migliore per indicare l'era in cui stiamo entrando. La parola poco importa. L'importante è l'essere consapevoli che, per quanto dure siano le nostre sofferenze, la vita avanza in modo decisivo in noi ed in tutto quanto ci circonda. Dopo una lunga maturazione che non ha mai cessato di svilupparsi malgrado l'apparente staticità dei secoli dell'agricoltura, è finalmente giunta l'ora del risveglio, caratterizzata dalle doglie del parto, inevitabili in ogni nascita a condizioni nuove. Ci furono i primi uomini - quelli che furono testimoni e partecipi della nostra origine; ce ne saranno altri che assisteranno e parteciperanno alle scene grandiose della fine. A noi, nel breve spazio della nostra vita, sono riservati l'onore e la fortuna di vivere la fase critica del cambiamento della noosfera. In quelle confuse zone irrequiete in cui il presente si mescola al futuro in un mondo in soqquadro, ci troviamo faccia a faccia con tutta la grandezza senza precedenti del fenomeno dell'uomo. Qui e non altrove, ora e non in altro tempo, abbiamo, in modo più legittimo di quanto lo ebbero coloro che ci hanno preceduto, il diritto di pensare che possiamo misurare tutta l'importanza ed indovinare la direzione del processo di formazione dell'uomo...”

“Questa nostra terra di fabbriche, ciminiere ed officine che è in pieno fermento di lavoro e di affari, questa terra dalle centinaia di radiazioni nuove; questo grande organismo vive, in ultima analisi, perché permeato da un'anima nuova ed in virtù di essa. Dietro il cambiamento di età c'è il cambiamento del pensiero. Dove dobbiamo ricercare, dove dobbiamo situare questa “alterazione” rinnovatrice e sottile che, senza apportare cambiamenti sensibili ai nostri corpi, ha fatto di noi creature nuove? In un solo posto e solo quello: nel campo di una nuova istituzione che è causa di un cambiamento totale nella fisionomia dell'universo in cui ci muoviamo, in altre parole, in un *Risveglio*.”

Si sta formando un nuovo e superiore tipo di individuo che possiede un modo di vedere molto più aperto dei precedenti e che sta rapidamente superando le limitazioni del passato. Inoltre, e questa è la più grande garanzia per il futuro, stiamo già dimostrando un senso di “partecipazione” che va oltre il pianeta. Stiamo arrivando a maggior consapevolezza delle dimensioni e delle relazioni cosmiche e ad una sempre più ampia universalità.

### III

#### IL PRINCIPIO DELLA DIVINITÀ ESSENZIALE

“Avendo pervaso quest’intero Universo con un frammento di Me stesso, io rimango.” Krishna dice queste parole nella *Bhavagad Gita* per esprimere il concetto della *Divinità Essenziale* e l’infinità della Vita Divina che anima tutti gli esseri, ma che tuttavia rimane indifferenziata e indivisa.

Le scritture di tutte le grandi religioni parlano di questo principio in vari modi e la ricerca scientifica ci dà giorno per giorno conferme di questa fondamentale, universale Energia di Vita che sottostà ed interpenetra ogni forma e sostanza sulla terra. Eppure è qualcosa che dobbiamo scoprire di nuovo da soli, non si può prendere l’affermazione o la scoperta di qualcun altro e arrivare ad una sua vera “conoscenza”.

Questo perché la divinità essenziale non può essere argomento di ricerca intellettuale o di discussione, non è qualcosa da “dimostrarsi” col raziocinio né da spiegare a parole. È una realtà viva che deve essere *sperimentata*, una rivelazione interna, un’illuminazione, il “risveglio” di un aspetto già esistente in noi ma ancora non realizzato - l’aspetto più alto, la vera *essenza* del nostro essere.

I vari metodi per arrivare a questa realizzazione sono stati trattati nella VI sezione e sarebbe opportuno rileggere quella parte e riflettere su ogni punto del Sommario. Spesso notiamo che siamo capaci di considerare qualcosa su una voluta più alta della spirale, quando torniamo ad essa dopo un anno, scoprendovi un significato ed una realtà completamente nuovi. In questa sezione si troveranno anche parecchi spunti che ci porteranno sempre più addentro nel *Principio della Divinità Essenziale*. Il senso di universalità è strettamente connesso con esso ed è, in effetti, uno sviluppo del nostro riconoscimento del Divino. Come vien detto nelle *Upanishad*:

“Vasto è Quello e la Sua forma incommensurabile,  
Eppure brilla più piccolo della cosa più minuta.  
Malgrado sia più lontano della lontananza  
Risiede pur tuttavia nel centro del cuore.”

Anche la *Contemplazione* è strettamente associata con la divinità essenziale. È tramite essa che si giunge alla realizzazione dell’ “ineffabile Unità” di cui parlano tutti i mistici che sono pervenuti a quell’alto stadio. La realizzazione della divinità essenziale ha luogo su un livello interiore, in uno strato di coscienza che sta sopra od oltre la mente ed il raziocinio “normali”, ma che non è antirazionale. La meditazione è perciò il mezzo più diretto per acquisire questa consapevolezza, e in particolare la contemplazione è “l’aprirsi della porta”.

Pure la *Radiazione* è strettamente connessa con questo tema, poiché cos’è se non l’emergere della divinità essenziale? Approfondendo la nostra coscienza dell’ “immortale Dio dentro di noi”, viene aumentato il nostro potere di irradiare, e viene intensificata la nostra abilità di spandere luce, trasformare il nostro ambiente, e vivere con creatività spirituale.

Ma ricordiamoci di cercare la divinità anche negli altri. La parola “*Namaskara*” è un saluto molto usato in Oriente e significa “Saluto la divinità in te”. Questo riconoscimento ha il potere magico di evocare la divinità essenziale. È sia un saluto che un ricordarsi di essa, ed il suo uso non è solo una tecnica che ci riorienta e ci allinea con il divino, ma ci permette di irradiare benedizioni in modo dinamico e definito ed essere quindi “canali del divino” dovunque la usiamo.

La *Divinità Essenziale* è un riconoscimento gioioso, ed evocarla ed irradiarla è una delle più valide forme di servizio che possiamo svolgere. È anche la grande garanzia della nostra immortalità, come queste parole di un antico canto proclamano:

“La Vita universale mi prende mi porta sulla via di Dio,

vedo svanire le energie minori, Sono l'Uno, sono Dio.  
Sono la forma in cui tutte le forme si fondono.  
Sono l'anima in cui tutte le anime si immergono.  
Sono la Vita in cui tutte le vite minori dimorano.”

Diamo qui di seguito un certo numero di pensieri seme, che si riferiscono a vari aspetti e modi di avvicinamento alla Divinità Essenziale e tra cui ognuno potrà scegliere quelli che maggiormente rispondono al suo tipo psicologico.

“...Il regno dei cieli è dentro di voi, e chiunque conoscerà se stesso lo troverà.”  
Gesù, I Nuovi detti da Oxyrine

“Quanti affermano che prima si deve morire e poi risuscitare, si ingannano. Se da vivi non ottengono la risurrezione, quando moriranno non otterranno nulla”.  
Gesù, Vangelo di Filippo, 73

“...Siate dunque perfetti, come lo è il Padre vostro celeste.”  
Matteo, V, 48

“Agli Dei bisogna farsi simili, non già agli uomini dabbene; non l'essere esenti da peccato, ma l'essere un Dio è il fine.”  
Plotino Enneadi I, 2, 6.

“...bisogna fuggire da qui a lassù al più presto. E fuga è rendersi simili a Dio.”  
Platone Teeteto 176; Plotino Enneadi I, 2, 1.

“Da soggetto più vil divengo un Dio,  
Mi cangio in Dio da cosa inferiore.”  
Giordano Bruno. De Santis, Storia della Letteratura Italiana, p. 470

“Se non vedi Dio nell'Uomo, non lo vedrai in alcun luogo.”  
Inayat Khan Sinfonia Divina

“...In voi sonnecchia la Ragione tutta; sta solo a voi conoscerla nell'interezza; sta solo a voi osare tutto... aver fiducia nella potenza sconosciuta dell'uomo.”  
R. Waldo Emerson The American Scholar

“L'uomo è essenzialmente Spirito: solo colui in cui lo Spirito è divenuto autocosciente raggiunge la completa realizzazione del Sé.”  
H. Keyserling The recovery of Truth p. 489

“Esiste solo una verità in voi, a cui dovete rimanere costantemente fedeli: la verità delle vostre potenzialità divine.”  
Sri Aurobindo

“Dalla natura ascendi alle cime della divinità,  
Fa fronte ai grandi Dei coronati di letizia  
Poi trova un Dio più grande: te stesso al di là del Tempo.”  
da *Savitri* di Sri Aurobindo

“Tutti entreranno per intiero nello stato di Buddha”. Affermazione Buddhista

## SCHEMA DI MEDITAZIONE (Novembre e Dicembre)

### I. Allineamento

1. *Rilassamento*, che calma tutti gli aspetti di se stessi.
2. *Aspirazione*, che eleva i sentimenti ed il pensiero.
3. *Concentrazione* nelle aree superiori della mente.
4. *Realizzazione* dell'unanimità con altri su quei livelli.

### II. Dedicazione

Mi consacro, con tutti gli uomini di buona volontà, a portare in espressione la Nuova Era”.

### III. Meditazione Creativa Temi : *Unificazione, Sintesi, Universalità*

1. *Stadio Ricettivo*. Apritevi a queste idee e qualità ed assimilatele.
2. *Stadio Riflessivo*. Considerate una alla volta ognuna di queste idee nei suoi differenti aspetti. Riflettete sul ruolo che possono avere nell'istituire l'era futura. In secondo luogo meditate sulla Divinità Essenziale e sul suo apparire nella Nuova Era.
3. *Stadio Creativo*. Infondete l'energia del *sentimento* nel tipo di forma pensiero che avete costruito e, con un atto di volontà, *affermete* che si manifesti nella vita.
4. *Irradia telepaticamente* queste idee.

### IV. Invocazione