

COLLANA CINTAMANI

5

GRUPPO
DI
MEDITAZIONE
PER LA
NUOVA ERA

1° ANNO



ISTITUTO CINTAMANI

Via S. Giovanni in Fiore, 24 – 00178 Roma Tel. 067180832
www.istitutocintamani.org 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 dell'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
istitutocintamani.org
Telefono 06/7180832
c/c postale N. 75396002

© 1990 Istituto Cintamani
Roma - Italia

Stampato in proprio dall'Associazione Culturale Istituto Cintamani Roma

INDICE

Introduzione	4
LEZIONE I	
1. Cos'è la Meditazione?	7
2. Stadi della Meditazione	10
3. Preparazione	11
Tecnica di Disidentificazione	13
4. Concentrazione	14
5. La Legge dei Giusti Rapporti Umani	18
LEZIONE II	
1. Tipi di Meditazione	23
2. Meditazione Riflessiva	24
3. Il Principio della Buona Volontà	28
LEZIONE III	
1. Meditazione Ricettiva	37
2. Stadi e Metodi della Meditazione Ricettiva	38
3. Pericoli connessi con la Meditazione Ricettiva	44
4. La Legge dell'Attività di Gruppo	45
LEZIONE IV	
1. Preghiera	49
2. Tipi di Preghiera	52
3. Visualizzazione	55
Tecnica della Rosa	59
4. Il Principio dell'Unanimità	60
LEZIONE V	
1. La Volontà	65
2. Invocazione ed Evocazione	69
3. La Legge dell'Avvicinamento Spirituale	74
LEZIONE VI	
1. Irradiazione	78
Benedizione sul Mondo	81
2. Pianificazione - Esecuzione - Manifestazione	82
3. Il Principio della Divinità Essenziale	86

INTRODUZIONE

La meditazione è una delle discipline spirituali più antiche, che oggi ritrova un interesse diffuso e quasi inatteso. Probabilmente ciò è dovuto all'estrema incertezza e stress dei tempi attuali e al conseguente bisogno di una ricerca di significati più profondi, ma anche al fatto che la mente di oggi, più sviluppata ed indagatrice, necessita di nuovi metodi mediante cui avvicinarsi alla vita spirituale e di nuove aree di coscienza da esplorare. Ma qualunque sia il motivo di questa attrazione, è confermato che la pratica della meditazione è stata trovata di profondo e duraturo valore da parte di coloro che l'hanno praticata seriamente, ed essa è diventata una disciplina largamente adottata nelle ultime decadi.

Coloro che desiderano approfondire l'argomento si trovano davanti una serie sconcertante di differenti tipi di meditazione tra cui scegliere. Ogni genere di gruppo la pratica, in particolare quale terapia e nel servizio di guarigione, e si trovano innumerevoli scritti su di essa.

La parola significa molte cose nelle differenti tradizioni spirituali, Orientali ed Occidentali, antiche e moderne, e nei vari gruppi e movimenti che la usano. Essa comprende anche metodi di autoindagine e di penetrazione in aree di coscienza interne o transpersonali che non sono necessariamente connesse con un qualche tipo di credo spirituale, ma che sono basate sul riconoscimento dell'esistenza di stati superiori di consapevolezza, aree di esistenza o di esperienza "a quattro dimensioni".

In Oriente, la meditazione è sempre stata considerata come porta d'ingresso a stati soggettivi, ed in Occidente è stata ampiamente usata per acquietare la mente ed entrare nel silenzio, nella riflessione e nella contemplazione.

Ma tutto ciò è lontano dall'essere la sua funzione migliore. È anche un processo creativo di potenza illimitata. Mediante la meditazione creativa possiamo trasformare in modo ampio noi stessi ed il nostro ambiente, e collaborare nel creare il mondo futuro, la Nuova Era. In questo senso la meditazione è un'autentica forma di servizio di vasta portata sia per gli altri che per i nostri tempi, oltre che per noi stessi. Va aggiunto che essa può contribuire grandemente a porre le necessarie basi spirituali di una nuova e migliore epoca, ed è per questo scopo che è stato fondato il Gruppo di Meditazione per la Nuova Era.

In tutto il mondo ed in innumerevoli lingue diverse varie persone praticano questa particolare forma di meditazione, rendendo il servizio di riflettere, pregare ed invocare i Principi e le leggi spirituali su cui la Nuova Era dovrà basarsi. Questi - sebbene possano essere formulati in vario modo - possono essere riassunti in tre Leggi e tre Principi che sono universali, e che possono essere adottati quale base comune, indipendentemente dalle nostre convinzioni o fedi religiose. Essi sono:

La Legge dei Giusti Rapporti Umani
Il Principio della Buona Volontà
La Legge dell'Attività di Gruppo
Il Principio dell'Unanimità
La Legge dell'Avvicinamento Spirituale
Il Principio della Divinità Essenziale

La Legge dei Giusti Rapporti Umani, è il grande fattore d'unione tra l'uomo ed il suo simile ed oggi riceve considerevole enfasi da tutti coloro che si interessano del benessere dell'umanità e della pace nel mondo, ed altrettanto può dirsi del *Principio della Buona*

Volontà, il cui proposito fondamentale è il bene. La loro importanza è già ampiamente realizzata, la loro pratica viene riconosciuta come vitale per la soluzione dei nostri problemi siano essi di natura familiare, politica, economica o sociale. La scienza dei Giusti Rapporti Umani è solo nella sua infanzia, ma viene attentamente studiata e favorita dalla psicologia, dalle scienze sociali e dagli altri numerosi campi di attività mondiali con i quali è connessa; il che porta al sempre crescente riconoscimento della grande importanza e potenza dei giusti rapporti e della buona volontà.

La Legge dell'Attività di Gruppo, o della cooperazione per il bene comune, ed il *Principio dell'Unanimità*, o forza di coesione, portano inoltre al manifestarsi di alcune tra le tendenze più importanti della Nuova Era. Ovunque possiamo vedere lo sforzo di lavorare in gruppo ed all'unisono, e nonostante l'influenza di questa Legge e di questo Principio sia spesso distorta e degeneri in forme esteriori di irreggimentazione esterna e di forzata uniformità essa fa anche aumentare la resistenza a violare la Legge spirituale della Libertà. Si comincia a riconoscere il valore dell'individuo e l'importanza della sua integrazione nel gruppo e l'unione dei due, senza predominanza né dell'uno né dell'altro, viene considerata come meta auspicabile. Sono sempre più numerosi i casi di gruppi che sono tenuti insieme da aspirazioni e propositi interiori unanimi, anziché da regolamenti esterni obbligatori. Oggi questo si verifica in molti settori con la forza di una unanimità liberamente accettata.

La Legge dell'Avvicinamento Spirituale che ci unisce al nostro Sé Superiore ed il *Principio della Divinità Essenziale*, o scintilla di Dio in ogni uomo, ci aprono la via alla partecipazione ad una vita più grande della nostra. Esse mostrano che non esiste vera scissione tra noi e Dio, e che si può giungere a questa scoperta non solo in virtù della esperienza religiosa, ma anche tramite il riconoscimento del posto che noi occupiamo nel "Tutto". Si può dire che giornalmente una qualche branca della scienza scopre uno dei legami che ci uniscono alla Grande Vita Una, e mette in rilievo la nostra interdipendenza quali parti di un tutto in seno a quella Realtà che tutto abbraccia. Tra tutte le scoperte meravigliose, nessuna ci ha dato una rivelazione più profonda ed incoraggiante di quella che ha mostrato la stessa natura del microcosmo e del macrocosmo, dell'atomo e di una stella.

Queste Leggi e Principi rappresentano un codice fondamentale per la vita nella Nuova Era. Fanno risuonare la nota delle nostre possibilità più elevate, e se sapremo lavorare in base ad essi la loro forza porterà al manifestarsi sulla terra di quelle condizioni che permetteranno di costruire un mondo veramente nuovo e migliore.

Essi possono essere facilmente riconosciuti quali concetti pratici e spirituali che fanno già parte della nuova coscienza emergente, ma che non sono ancora praticati nel nostro attuale modo di vivere. Molto va ancora fatto entro noi stessi e nella intera struttura della società, nei suoi valori, mete e metodi, prima che queste leggi e Principi siano un codice stabilito, che motivi i nostri atteggiamenti e le nostre azioni.

È qui che la meditazione può espletare una delle sue più necessarie funzioni, creare le necessarie forme pensiero e correnti di pensiero e collegarci alle necessarie qualità.

Davanti alle condizioni e agli avvenimenti del mondo tendiamo a scoraggiarci ed a sentirci impotenti perché sembrano talmente più forti di noi. Ma non occorre esserlo. La meditazione di natura creativa rappresenta una forza immensa per il bene. Tramite essa le energie del cuore, della mente e della volontà si uniscono e vengono dirette con intento spirituale, e quando ciò viene attuato unanimemente, insieme con altri sparsi in tutto il mondo, come accade in questo gruppo, si ha un grande potenziale per trasformare le correnti di pensiero che condizionano l'umanità e per ricostruire "l'aura di pensiero" del Mondo.

Pochi comprendono la responsabilità del pensiero. Il pensiero è alla base di tutto ciò che facciamo. Nel mondo della mente nascono gli inizi pratici di qualsiasi evento accaduto sulla Terra. Dagli statisti che dirigono gli eventi mondiali, agli economisti internazionali, agli scienziati, agli educatori, a tutti coloro che si trovano in posizioni autorevoli, e ad ognuno di noi, l'ordito e la trama della vita quotidiana vengono intessuti dal pensiero. In questo modo il mondo di domani nasce ora per ora, ed è per questa ragione che abbiamo bisogno di maggior comprensione e controllo dei processi di pensiero.

Frequentemente il pensiero agisce in noi inconsciamente, ci guida e ci trascina giù verso ogni tipo di vie traverse di preoccupazioni, tensioni e depressioni, vie che in realtà ci potremmo risparmiare. La mente tende anche ad essere critica, eccessivamente sicura di essere nel giusto, assertiva, separativa, e perfino distruttiva. D'altro canto è un attivatore vitale. Può unire, promuovere, sviluppare e creare, e tramite essa possiamo esplorare nuovi mondi di conoscenza e di significato, cogliere la visione di quanto sta oltre, le rivelazioni che aspettano di scendere nel pensiero dell'umanità.

La pratica della meditazione allena la mente a servirci più efficientemente, ma fa molto più di questo. Ogni volta che eleviamo il nostro pensiero e la nostra aspirazione a livelli elevati e più astratti, tocchiamo in qualche misura sfere al di là dell'individuale e del personale. Inoltre affina la nostra sensibilità ed eleva la nostra comprensione. Ciò, a sua volta, ci rende più consapevoli sia del mondo intorno a noi, dei nostri compagni e di noi stessi, sia delle immensità che dobbiamo ancora scoprire.

Per apportare la forza della meditazione simultanea ad ognuna delle Leggi e dei Principi, mediteremo per due mesi ogni anno su ognuno di essi, nell'ordine seguente:

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

Questo scritto può pervenire nelle mani del lettore in ogni momento dell'anno, e anche se lo studio e la pratica della meditazione vanno eseguite sequenzialmente, il *tema* della meditazione dovrebbe essere quello del mese mostrato nello schema. In questo modo tutti si intonano al ritmo prestabilito che assicura il focalizzarsi simultaneo di innumerevoli cuori e menti in tutto il mondo. Ricordarsi di questo ci ispirerà e ci incoraggerà, e ci rammenterà che nei piani di coscienza interiori lo spazio non ci separa dai nostri compagni, come accade nel mondo esterno.

LEZIONE I (21 Dicembre – 20 Febbraio)

I

COS'È LA MEDITAZIONE?

Anche senza esserne consapevoli noi creiamo continuamente mediante il pensiero, quindi prima di iniziare lo studio della meditazione dobbiamo realizzare che i nostri pensieri e desideri colmano continuamente il mondo interiore con delle “forme pensiero”. Una forma pensiero è una creazione della mente generalmente satura di desiderio. Essa ha una forma tangibile nelle aree relativamente elevate del mondo del pensiero, e la sua forza, qualità e durata dipendono dal modo in cui noi la creiamo e la teniamo in vita.

Una delle cause dell'attuale disagio diffuso nel mondo è la miriade di forme pensiero negative, contrastanti e distruttive che l'umanità crea e diffonde ininterrottamente. Senza dubbio lo sviluppo dell'attività mentale - dovuto al fatto che l'umanità sta imparando ad usare sempre più la mente - rappresenta un reale progresso, ma ha prodotto un aggravamento della situazione, sia pure temporaneo, dato il carattere prevalentemente negativo dell'attività mentale. Perciò uno dei principali compiti è quello di imparare l'arte del dominio della mente e pensare costruttivamente invece di accrescere nell'etere il numero delle forme pensiero confuse o distruttive.

Il mondo della mente è relativamente poco noto, ma oggi tutti cominciano a vivere sempre più in esso e coloro che vi svolgono opera di pionieri ne scoprono le immense possibilità. Questo ribadisce la grande importanza della meditazione e dimostra che oltre ad essere una tecnica di allenamento mentale, la meditazione è l'arte di rientrare in possesso del nostro patrimonio spirituale. La maggior parte delle persone ha idee molto vaghe su quel che la meditazione sia effettivamente, è quindi opportuno spiegare come vada fatta, come operi, a quali mete conduca e quali benefici se ne possono trarre. Questa comprensione è necessaria per farne un buon uso in relazione alle Leggi e ai Principi della Nuova Era, ed anche per contribuire al concetto generale di meditazione.

Il pensiero è energia, un potere invisibile ma reale, e mediante la meditazione possiamo focalizzarlo per creare, nutrire, sviluppare e mantenere in vita un'idea, una qualità, una norma o legge di vita. Più semplicemente, la meditazione è azione interiore. Esistono molti tipi di *azione interiore*, ogni pensiero, speranza, immagine, aspirazione e desiderio sono attività di questo tipo: ma abitualmente esse sono usate senza intenzione consapevole e senza senso di responsabilità. Al contrario la meditazione consiste nell'uso consapevole e deliberato del pensiero al fine di raggiungere un proposito determinato.

Ogni azione umana esteriore è il risultato di un certo tipo di attività interna. Troppo spesso ci lasciamo trascinare da desideri e pensieri incontrollati, e questo può creare ogni sorta di difficoltà ed avere perfino conseguenze dannose per l'individuo in particolare e per l'umanità in generale. È quindi essenziale divenire padroni del nostro regno interiore, imparare a creare in esso soltanto quel che riteniamo essere giusto e costruttivo, contribuendo al bene comune con l'attività nei mondi interni con la stessa intensità con cui cerchiamo di farlo nella vita esterna.

All'inizio impariamo ad agire in tal modo nell'ambito della nostra area interiore, quell'area della quale noi siamo responsabili, poi passiamo ad esercitare il nostro influsso sull'insieme di vita psichica che abbiamo in comune con tutta l'umanità, cioè sia

singolarmente sui nostri simili, sia nell'ambiente psichico generale (che è stato chiamato anche inconscio collettivo). A questo punto è bene richiamare l'attenzione sul pericolo delle suggestioni individuali e collettive. Ognuno di noi deve rendersi conto che, allo stesso modo con cui noi creiamo continuamente forme pensiero, sia che ne siamo coscienti o no, veniamo influenzati da quelle altrui. Questo significa che siamo "aperti" in vario modo agli influssi delle forme pensiero diffuse nel mondo psichico, e questo è uno dei motivi per cui non è bene essere negativi e vaghi sui livelli interiori ed occorre invece fare di tutto per sviluppare una vita interiore positiva.

Dobbiamo divenire consapevoli di quanto forti siano gli influssi psichici che subiamo continuamente nella vita quotidiana. Basta pensare all'abile tecnica della pubblicità che va sotto il nome di "persuasione occulta". Coloro che lavorano nel campo degli affari conoscono questa tecnica e la sanno usare in modo più efficace di quanto non facciano coloro che hanno interesse per la vita dello spirito; questo è uno stato di cose che bisogna cambiare. Chi è veramente interessato al bene dell'umanità ed ha un orientamento spirituale dovrebbe essere per lo meno così abile ed esperto come gli uomini d'affari nel maneggiare ed utilizzare con successo il pensiero, l'immaginazione, le emozioni ed i moventi umani.

Questo offre un'opportunità ed un campo di azione benefica aperti ad ognuno, indipendentemente dalle condizioni esteriori in cui si trova. Il pensare in modo costruttivo è qualcosa che ognuno di noi può fare, in qualsiasi momento libero ed ovunque si trovi. Naturalmente la vera meditazione richiede tranquillità ed un luogo appartato, almeno finché non si sia imparato a praticarla bene; ma usare il pensiero costruttivo in ogni momento libero è un buon esercizio per imparare a controllare la mente. Gradatamente saremo in grado di farlo anche nelle condizioni e nei luoghi che sembrano meno favorevoli come in treno, aspettando l'autobus, durante le file dinanzi agli sportelli e persino mentre eseguiamo i lavori domestici.

Spesso facciamo due o tre cose alla volta senza rendercene conto, ma abitualmente ci lasciamo andare a fantasticare o permettiamo che la mente vaghi inutilmente qua e là rimpiangendo il passato, temendo per l'avvenire, o non pensando assolutamente a niente. Invece dovremmo sempre vigilare affinché la nostra mente funzioni costruttivamente, e con un po' di allenamento la cosa non è poi così difficile.

A questo punto occorre accennare al fattore "tempo". È un problema dinanzi a cui ci troviamo tutti. La maggior parte delle persone ritiene di avere troppo da fare, di avere una vita complicata, scarse possibilità di star soli; le esigenze familiari e del lavoro sono oggi tali da lasciare poco tempo libero o scarse energie, cosicché anche se si riconosce il grande valore della meditazione fatta giornalmente, si ritiene di non potersi imporre questa disciplina. Si tratta di difficoltà reali. L'organizzazione e il meccanismo della vita moderna non tengono alcun conto dei diritti della vita interiore, e i ritmi attuali non le sono favorevoli. Però, malgrado queste difficoltà, se sentiamo adeguatamente il valore della vita interiore ed abbiamo una sincera intenzione di dedicarvi un poco di tempo, potremo sempre riuscire a trovarlo, almeno per una breve meditazione giornaliera. Dieci o quindici minuti non sono troppo lunghi per essere inseriti nel ciclo delle ventiquattro ore.

È chiaro che non è il caso di attendere di trovarsi nelle condizioni ideali, perché nella vita moderna è molto difficile trovarle o crearle, ma si tratta invece di utilizzare ogni momento tranquillo che riusciamo ad avere durante la giornata. Il miglior modo è quello di fare la meditazione nello stesso luogo, tutte le mattine, prima di iniziare la turbinosa attività giornaliera. La regolarità è molto importante, tuttavia non dovremmo renderci schiavi di tale ritmo e dobbiamo invece imparare a fare la meditazione indipendentemente dalle condizioni

circostanti, anche se ciò ci riesce più difficile. Ognuno ha i suoi problemi personali che deve cercare di risolvere come meglio può.

C'è un altro valore nell'azione interiore della meditazione, di cui abitualmente non ci si rende conto. La meditazione *redime* sia per la qualità che per gli effetti. Essa serve a liberare la densa atmosfera psichica da cui siamo circondati, e questo effetto si fa sentire in noi ed intorno a noi, tanto più se meditiamo insieme ad altri. L'atmosfera viene purificata e trasformata e la meditazione diventa un metodo per collaborare con le forze della redenzione. La maggior parte di noi ha una concezione troppo astratta della redenzione, ed è portato a pensare che si tratta di qualcosa che solo i Grandi Esseri possono attuare, mentre in realtà si tratta di un processo continuo a cui ognuno di noi dovrebbe partecipare.

Non si tiene mai sufficientemente conto della realtà della vita del pensiero, della sua efficacia e creatività potenziale, mentre la comprensione della sua importanza ci porterebbe a riconoscere che ognuno di noi ha una parte importante da svolgere. Ci mostrerebbe che abbiamo un potere di cui non siamo coscienti e di cui, per conseguenza, non abbiamo fatto giusto uso, mentre se lo volessimo potremmo aiutare in modo efficace lo stabilirsi di una nuova e migliore Era. È per questo motivo che la pratica meditativa qui insegnata è diretta a certe leggi e Principi che sono stati chiamati della Nuova Era.

L'arte della meditazione non è ancora diffusa nella nostra civiltà occidentale, perciò una serie di istruzioni che trattano dei suoi vari aspetti dovrebbe essere utile per capire le Leggi ed i Principi che rappresentano il proposito fondamentale del Gruppo. Quindi, verranno date istruzioni su diversi aspetti della meditazione, con il seguente programma:

MEDITAZIONE	Generalità e preparazione ad essa.
CONCENTRAZIONE	Primo stadio della meditazione.
MEDITAZIONE RIFLESSIVA	Attività mentale disciplinata e diretta.
MEDITAZIONE RICETTIVA	Silenzio interno, contemplazione, risveglio dell'intuizione.
PREGHIERA	Funzione del sentimento, potente energia interna.
IMMAGINAZIONE	Forse la forza più efficace nella azione interiore.
AFFERMAZIONE	Suo uso tramite la visualizzazione.
INVOCAZIONE - EVOCAZIONE	Uso della volontà.
	Azione sintetica del nostro intero essere per "far scendere" ciò che è superiore (invocazione) e risposta dall'alto (evocazione) alla richiesta.
CREAZIONE DI FORME	Combinazione equilibrata di pensiero, sentimento, immaginazione e volontà.
PENSIERO	A beneficio dell'umanità su due livelli.
USO DI FORME PENSIERO	Interno, mediante l'irradiazione o trasmissione telepatica. Esterno, quale effetto manifesto del lavoro interno.

II

STADI DELLA MEDITAZIONE

La frase “conquista dello spazio interno” indica bene quello che ci sforziamo di conseguire mediante la meditazione - l’esplorazione dei mondi interni e l’uso della nostra mente per la conquista di nuove dimensioni.

La prima cosa di cui dobbiamo convincerci è che *esistono* dei mondi interni, e che noi viviamo continuamente in essi tramite gli aspetti della nostra natura emotiva e mentale. La vita psicologica ha un’esistenza reale in questi mondi di energie e di qualità, e quindi essi non dovrebbero essere considerati interamente soggettivi, astratti e senza forma come generalmente ed erroneamente avviene.

I mondi interni sono quelli delle cause e dei significati e sono, in effetti, più *reali* del cosiddetto mondo visibile, perché più potenti. Nella loro sfera ha infatti origine tutto quello che più tardi precipita nel mondo esterno visibile e, tutto quello che accade intorno a noi è l’espressione visibile dell’attività delle energie di questi regni interni. Lo stesso mondo materiale, come la fisica moderna ha dimostrato, è di natura molto diversa da quel che appare ai nostri sensi, e la percezione dei mondi interni dietro gli aspetti esterni tangibili ci dà un’immagine della vita che porta a nuove comprensioni.

Possiamo farci una buona idea dei diversi tipi di azione che ci proponiamo di dominare in meditazione - la nostra esplorazione dei mondi interni - per mezzo dell’analogia con un missile che, inviato nello spazio, segua la sua traiettoria e ritorni sulla terra. Un ciclo analogo ha luogo nel processo della meditazione.

Il primo stadio è quello della *proiezione*. L’energia propulsiva del missile vince l’attrazione di gravità e lo proietta in alto. Così allo stesso modo possiamo proiettare il nostro “centro di coscienza” in alto verso i mondi interni. Attraversando la sfera del sentimento e della immaginazione penetriamo nel mondo del pensiero ed anche oltre - nei livelli spirituali. L’energia propulsiva è quella dell’aspirazione, che è stata giustamente chiamata “aspirazione ardente”, e noi la dirigiamo, come in effetti dobbiamo dirigere l’intero processo meditativo, con la grande potenza, ancora non pienamente apprezzata, della volontà.

Il secondo stadio per il missile è il suo ingresso nel campo gravitazionale di un altro centro di attrazione. Ciò corrisponde, in meditazione, al venire in contatto con qualche centro superiore di energia o di vita, con qualche sfera di pensiero, con qualche specifica regione nei mondi interni.

Lo stadio successivo è il più delicato perché bisogna equilibrare l’attrazione verso il basso esercitata dalla terra e l’attrazione verso l’alto esercitata dall’altro Centro. Se ci riesce di farlo correttamente, l’energia autopropulsiva ancora esistente nel missile lo metterà in grado di girare attorno al nuovo Centro, mantenendosi in orbita. Lo stesso accade alla coscienza individuale quando penetra nei livelli interiori superiori. Essa deve raggiungere la regione verso cui è diretta, ma deve mantenere la propria libertà e non divenirne prigioniera. Deve rimanere in quell’area soltanto per il tempo necessario al suo scopo, cioè sperimentare e registrare qualunque cosa possa essere raccolta da quel centro che si è contattato o dalla regione di pensiero dove si è arrivati. A questo punto possiamo volontariamente concludere armoniosamente la meditazione.

La ricezione di informazioni da parte degli strumenti nel missile corrisponde al nostro

modo di percepire e giustamente interpretare le idee che troviamo nelle sfere superiori; tutto ciò poi deve essere utilizzato e integrato nella nostra coscienza ed esperienza di veglia, come avviene per l'informazione ottenuta dal missile.

Vi è ancora un ulteriore punto in questa analogia: il controllo dei missili lanciati rimane, per il loro intero corso, nel punto di partenza, la terra.

Così è per la meditazione: il controllo cosciente non dovrebbe mai essere abbandonato. È possibile cadere in stato di trance o di incoscienza, ma ciò è errato e pericoloso. La meditazione deve essere sempre un processo *cosciente*, dobbiamo restare completamente consapevoli per tutto il tempo, e da quel punto di consapevolezza - lì dove ci troviamo - dirigere l'intero procedimento, osservandolo e regolandone l'estensione e la durata.

III

PREPARAZIONE

La buona riuscita della meditazione dipende in gran parte da una preparazione diligente ed appropriata. Per cominciare, dovrebbe essere scelto, se possibile, un luogo tranquillo dove presumibilmente il nostro raccoglimento non sia disturbato. Sedersi poi in posizione comoda. Il modo orientale di sedere a gambe incrociate ha il vantaggio di mantenere la colonna vertebrale eretta, ma costituisce una posizione difficile per coloro che non vi sono abituati e non è indispensabile. Una utile introduzione alla meditazione è quella di leggere o studiare qualcosa connesso col tema sul quale vogliamo meditare e, avendone il tempo, è opportuno farlo, poiché questo predispose la mente alla attività mentale.

Dovremo poi cercare di eliminare ogni tensione fisica, emotiva e mentale, poiché la tensione è un dispendio inutile di energia sia nervosa che muscolare. Rilassarsi è un'arte che va imparata e non è semplice come potrebbe sembrare. Nel conseguirla siamo inclini a cadere nell'estremo opposto - uno stato di passività che può arrivare alla sonnolenza. Lo scopo è di eliminare ogni tensione superflua, pur mantenendo il tono muscolare, nervoso e psicologico necessario per la vigilanza e la piena attenzione verso quel che stiamo facendo.

Non è possibile qui descrivere le varie tecniche di rilassamento, ma vi sono molti libri che ne approfondiscono i vari aspetti. Uno dei modi più efficaci per arrivare al rilassamento è quello di respirare lentamente e ritmicamente. Gli esercizi di respirazione devono essere fatti con cautela, perché possono essere dannosi se praticati in modo esagerato. Un buon esercizio consiste nel fare dieci profondi respiri, inspirando ritmicamente e lentamente, con brevi pause alla fine di ciascuna inspirazione e di ciascuna espirazione. Non dovrebbe esservi alcuno sforzo sia nel respirare che durante le pause, dato che lo scopo da raggiungere è quello di stabilire un ritmo costante. I muscoli respiratori dovrebbero venire rilassati nella espirazione; questa eliminazione della tensione può essere trasmessa a tutti gli altri muscoli del corpo, ottenendo così un rilassamento generale.

Il rilassamento *fisico* è soltanto un primo e necessario passo verso quello, più importante, del rilassamento *psicologico*. Questo comprende il rilassamento emotivo e mentale, che devono essere conseguiti in due fasi distinte, corrispondenti ai differenti livelli del mondo interno sui quali opereremo - l'emotivo e il mentale. Ciascuno deve essere fatto separatamente e nel modo adatto.

Se, dopo esserci rilassati fisicamente, passiamo ad osservarci psicologicamente, ci

accorgiamo che, quasi sempre, varie emozioni e sentimenti sono presenti in noi. Queste emozioni debbono essere calmate. Non è bene reprimerle, ma il fatto stesso di osservarle, per così dire, tranquillamente “dall’alto”, senza identificarci con esse, fa loro perdere gradatamente la loro presa su noi cosicché smettono di controllarci e si placano, se non completamente, almeno fino a non costituire più un serio ostacolo. Ciò in un primo tempo è sufficiente.

Questa è la prima fase del rilassamento psicologico. La seconda è il rilassamento *mentale*. La mente è per sua natura irrequieta ed in continua attività, attività ed irrequietezza accresciute anche dall’intenso ritmo della vita moderna e dagli stimoli emotivi. Se avremo interrotto momentaneamente le attività della vita ordinaria e se saremo riusciti ad acquietare le emozioni, sarà meno difficile calmare l’innata irrequietezza della mente. Non importa se non riusciamo a farlo in modo completo, perché compito principale in questo stadio preparatorio è la concentrazione. Basta conseguire un certo grado di disidentificazione dall’attività della mente opponendoci alla tendenza della mente stessa a trascinarci qua e là. Tale attività è ben diversa dalla coscienza del Sé, che potremmo chiamare “*l’Osservatore*”. Queste sono le fondamenta su cui basare la meditazione vera e propria.

Anche in questo caso non si tratta di reprimere con violenza o con sforzo. Ciò crea tensione, perciò è controproducente. Il metodo da usare è quello di non prestare attenzione e di non alimentare col nostro interesse tutti i pensieri vaganti o le immagini che si affacciano alla mente. Così facendo essi non interferiranno seriamente con l’azione interna della meditazione. Questa preparazione potrebbe essere descritta come “far posto” nel campo della coscienza agli esercizi di concentrazione che debbono seguire. Non è necessario in questo stadio preliminare, tentare di liberare completamente l’intera area.

Questo ci porta naturalmente alla domanda: Quale parte di noi è il vero meditatore? Non sempre realizziamo che la natura umana è costituita di differenti aspetti, e che ognuno di essi ha il proprio genere di vita ed espleta il proprio ruolo nel complesso della personalità. Ognuno di essi dà il suo contributo ed ha le proprie necessità. Ognuno deve essere anche controllato dall’ “Io” centrale così come una pariglia di cavalli deve avere qualcuno che tenga le redini e che conosca la direzione in cui devono andare.

Nel caso della meditazione, dobbiamo riconoscere che il meditatore non è la mente, come all’inizio si potrebbe supporre, ma l’ “Io” al centro che *usa* la mente. La seguente *Tecnica di Disidentificazione e Riconoscimento del Sé* sarà di grande valore per pervenire ad una reale interiore consapevolezza di questo. Può quindi diventare il primo esercizio da praticare, prima di procedere alla meditazione, poiché è un eccellente metodo di orientarci e stabilire un più sano equilibrio tra i vari aspetti della nostra natura. Dopo averla praticata per un periodo scopriremo le implicazioni profonde di ogni affermazione; avremo un nuovo quadro di noi stessi e degli altri, ed avremo una migliore comprensione dei problemi psicologici che ognuno di noi deve affrontare. Ecco una forma semplice della tecnica:

TECNICA DI DISIDENTIFICAZIONE

Sedete in posizione comoda ed eretta.

Rilassatevi. Fate tre respiri per tranquillizzarvi e portare la respirazione ad un ritmo più lento in cui vi sentiate a vostro agio.

Adesso dite:

“Pongo il mio corpo in posizione confortevole 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 riposato o stanco, ma 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* una mente, ma *non sono* la mia mente. Essa può essere più o meno sviluppata ed attiva; è indisciplinata, ma poco a poco posso dominarla e dirigerla. È un organo di conoscenza sia del mondo esterno sia del mondo interno, ma *non è me stesso*. Io *ho* una mente, ma *non sono* la mia mente.”

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

Malgrado questo esercizio possa sembrare semplice, esso implica dei riconoscimenti profondi e non facili da compiersi, come può sembrare in un primo momento. Ci siamo, per abitudine, identificati con parti diverse della nostra natura, e allontanarsene e osservarli, riconoscendo la realtà che *non* siamo loro, e mantenere quest'atteggiamento durante le vicissitudini del vivere quotidiano, richiede tempo e persistenza. Ma l'uso giornaliero della tecnica lo costruirà gradualmente stabilendolo sia nell'inconscio che nella coscienza. In breve tempo ci accorgeremo che sapremo affrontare con maggiore distacco le burrasche della vita e mantenere il sereno atteggiamento dell'*osservatore* delle azioni e reazioni dei vari aspetti della personalità che man mano perverranno sotto il nostro controllo. Soprattutto, iniziamo a realizzare la nostra natura *essenziale*; diventa chiaro che è il *centro di autocoscienza* che sta cercando di meditare, e tramite la meditazione raggiungere le Sorgenti superiori che esso sente, e a cui occasionalmente risponde, ma che ancora conosce solo debolmente.

IV

CONCENTRAZIONE

È evidente che l'arte della meditazione porta ad avere il controllo della nostra mente. E ciò è qualcosa che non si ottiene facilmente; in effetti questo primo requisito è forse il più difficile di tutti per molte persone. Quindi non dovremo scoraggiarci se all'inizio non vi riusciamo. È, comunque, un aspetto essenziale della pratica della meditazione in tutte le sue tappe, perciò dobbiamo essere preparati a lavorare per acquisirlo con pazienza e persistenza.

È opportuno anzitutto comprendere bene la differenza tra concentrazione spontanea, automatica, e concentrazione deliberata e diretta. Esse sono diverse tanto per natura, quanto per il modo nel quale operano. Quella che chiamiamo concentrazione spontanea è determinata dal funzionamento della mente sotto l'impulso di un forte interesse, desiderio o sentimento, che fa funzionare la mente lungo una certa linea. Un esempio tipico è quello dell'uomo d'affari che fa progetti per il successo della sua impresa. Un altro esempio è la concentrazione dello studente sugli argomenti sui quali si aspetta di essere esaminato.

Coloro che possono concentrarsi in tal modo si illudono che il loro potere di concentrazione sia buono. Ciò indica un certo grado di concentrazione, ma la capacità di mantenere la mente fissa su di un lavoro od argomento, allorché è spinta da interesse intenso, bisogno o paura, non significa che possano farlo quando manchino quegli incentivi. Se tentiamo di concentrarci su qualche argomento astratto o su qualche cosa che non comporti alcun interesse o beneficio personale, troviamo difficile farlo, e scopriamo che in realtà non abbiamo un effettivo dominio sulla nostra mente.

Tale scoperta è umiliante, ma salutare. Dimostra quanto siamo in balia delle nostre istanze e, in questo senso, negativi e passivi, anche se esternamente possiamo essere positivi ed attivi. Si può dire che i nostri pensieri, emozioni ed impulsi agiscano in noi in modo quasi automatico ed indipendente costituendo delle forze a sé nella nostra vita. In altre parole, siamo trascinati da essi, non siamo *noi* a scegliere, dirigere e controllare.

Questo è uno dei motivi per cui nell'uomo comune gli interessi intellettuali e spirituali non hanno la potenza trainante degli interessi personali. Ciò avviene anche perché vi è una differenza nella natura di quegli interessi. Gli argomenti astratti sono troppo "sottili", sono troppo intangibili perché la mente possa afferrarli e focalizzarli facilmente, per cui essa, non abituata a questo metodo di funzionamento più faticoso e sottile, è recalcitrante a farlo e si distrae. È un nuovo tipo di attività e generalmente parlando, qualunque argomento o area di conoscenza nuovi presentano delle difficoltà all'inizio. Le nostre menti non amano iniziare lavori in campi nuovi, poiché in quelli che sono loro familiari la maggior parte del lavoro è stato già fatto, l'esperienza e le relazioni facilitano il lavoro, mentre un soggetto nuovo richiede più concentrazione e sforzo.

Ciò spiega la riluttanza di molti ad accettare nuove idee ed a cambiare le loro convinzioni ed i loro interessi. Temono o detestano il nuovo e vi oppongono resistenza. Un esempio divertente, che ora sembra quasi incredibile, è la dichiarazione di un eminente astronomo francese, il quale nel 1884 disse che non c'era più nulla da scoprire nel campo dell'astronomia!

La constatazione che non siamo padroni della nostra mente può sorprenderci, ma se ciò avviene è bene in quanto ci spinge a compiere sforzi per acquistarne la padronanza aiutandoci a creare l'incentivo emotivo che prima mancava. Un altro importante risultato di queste

scoperte su noi stessi è la consapevolezza della differenza tra noi, la nostra mente e le nostre emozioni. Lo sforzo infruttuoso per dominare la mente dimostra che vi è un conflitto, e conflitto significa che vi sono due parti in contrasto. Perciò questa consapevolezza del conflitto è preziosa in quanto mette in evidenza la distinzione tra l' "Io", con la sua volontà, e la mente che spesso è indisciplinata, pigra o ribelle, e che ha per certi versi una vita propria.

Questi riconoscimenti preliminari, ma importanti, costituiscono le basi necessarie per imparare a concentrare la mente a *volontà*. Inoltre ci aiutano a comprendere noi stessi e ci danno l'incentivo che occorre per divenire padroni di questo prezioso strumento, la mente, che è un ottimo servitore quando è dominata, ma che può essere causa di grossi problemi quando non è controllata.

La tecnica da seguire per acquisire dominio sulla mente e capacità di concentrarla ed usarla è opposta a quella frequentemente usata nell'educazione per destare l'interesse dell'allievo. Questo interesse rende l'acquisizione della conoscenza più facile, ma non sviluppa un vero controllo e padronanza sulla mente. Per ottenere una concentrazione deliberata su soggetti difficili e astratti, la tecnica è quella di iniziare la concentrazione su soggetti semplici e neutri. In tal modo impariamo a mantenere fissa la mente, senza l'aiuto del desiderio e dell'interesse personali. Esistono vari tipi di esercizi di concentrazione che possiamo praticare per allenarci. L'osservazione è uno dei mezzi più semplici e quindi più adatto per cominciare. È un esercizio di *attenzione*, non di uso dei processi del pensiero, e sviluppa una capacità elementare di focalizzare l'attenzione; questo è il primo passo verso più difficili e complicati processi di meditazione su argomenti astratti.

Un semplice esercizio di percezione visuale consiste nell'osservare rapidamente una serie di oggetti. Osservate, ad esempio, gli oggetti in una stanza, per mezzo minuto, e quindi scrivete un elenco il più dettagliato possibile. Lo stesso esercizio può essere fatto guardando le vetrine di un negozio, oppure osservando un quadro. Questo esercizio ci dà la possibilità di accertare il grado di sviluppo della nostra capacità poiché lo possiamo verificare statisticamente se usiamo il giusto tipo di immagine,

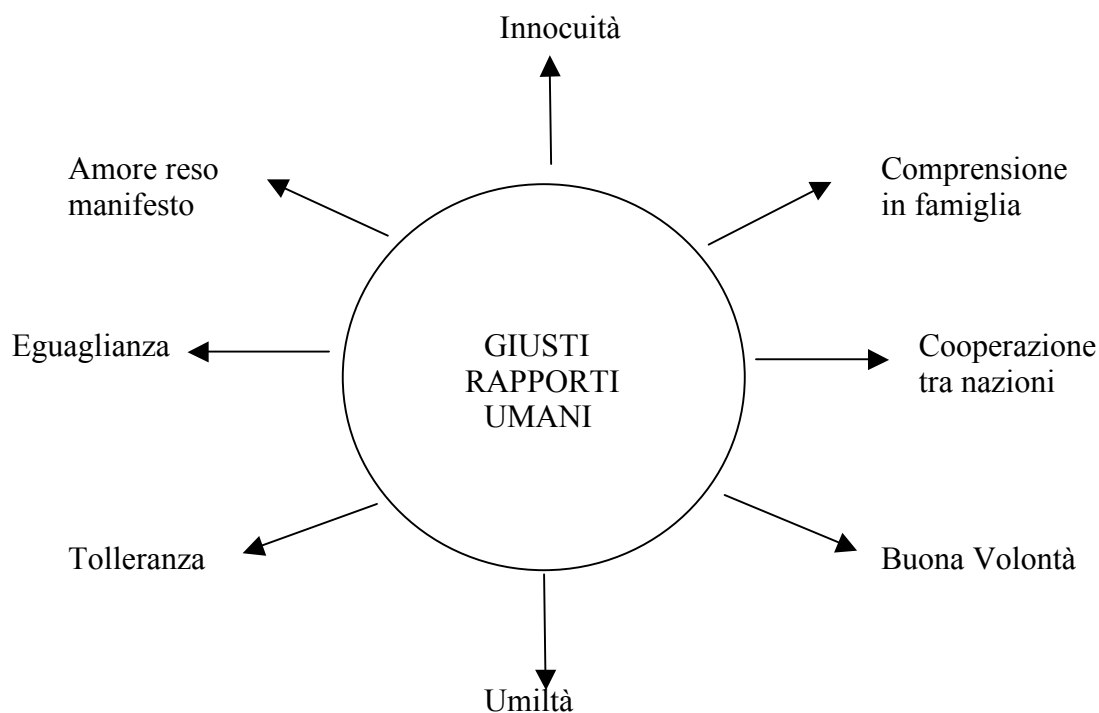
Tali esercizi dimostrano anche che la capacità di osservare varia molto secondo i diversi tipi psicologici. Alcune persone trovano questo genere di esercizio relativamente facile perché sono interessati al mondo esteriore ed osservano abitualmente quello che li circonda. Per costoro questi esercizi sono inutili. Sono invece particolarmente utili per chi ha tendenza a vivere con l'attenzione rivolta verso l'interno, su livelli di vita più astratti, il cui interesse è diretto principalmente verso i mondi dell'emozione, dell'immaginazione e del pensiero puro. Questi esercizi aiutano ad osservare ed a concentrarsi su quello che meno interessa. Ciò porta a sviluppare un lato relativamente poco coltivato della nostra natura. L'intento è di sapersi concentrare *quando lo si voglia*, su ogni livello di vita e su ogni particolare argomento o oggetto, a prescindere dal nostro interesse.

Gli esercizi di osservazione di oggetti esterni sono una preparazione per la concentrazione sugli oggetti interni, su immagini o figure interne. Un esercizio che costituisce una via di mezzo tra i due è quello di osservare un'immagine per venti o trenta secondi, quindi, ad occhi chiusi, cercare di trattenerla davanti all'"occhio della mente" o "occhio interiore". Tutti noi abbiamo questo potere d'immaginazione, nel senso di poter raffigurare oggetti, volti e immagini che ci sono familiari. È più sviluppato e vivido in alcune persone che in altre, ma per lo scopo che ci si propone qui non è tanto importante la vividezza e la potenza dell'immagine quanto la capacità di mantenere l'immagine fissa davanti all'occhio della mente, e di poter concentrare l'attenzione su di essa. Guardare l'immagine per un po' aiuta considerevolmente ad avere un'immagine chiara e quindi a mantenerla.

Il primo obiettivo consiste nell'evocare un'immagine e *mantenerla* saldamente per un breve periodo senza averla guardata prima. Si può cominciare con qualche oggetto ben noto quale un edificio che si vede ogni giorno, un panorama che si conosce bene, o una persona di famiglia. L'immagine dovrebbe essere costruita con precisione, con concentrazione sui dettagli, e poi tenuta fissa per un certo tempo. Nel farlo si crea una vera lotta, un'interessante ma talvolta esasperante schermaglia tra la nostra volontà di mantenere saldamente l'immagine, e la natura fluida dell'immaginazione che è abituata a passare da un soggetto all'altro in modo rapido e spesso in successione disordinata. La mente giocherà ogni sorta di tiri. Distorcerà l'immagine, la ingrandirà, vi aggiungerà qualche elemento estraneo, la dividerà in due o più parti, la sostituirà con qualche altra; farà insomma qualsiasi cosa per non lasciare l'immagine ferma davanti all'occhio della mente.

Anche questo fatto è umiliante per noi, ma al tempo stesso rivelatore. Una volta di più ci troviamo di fronte all'evidenza che non siamo padroni del nostro meccanismo e che vi è conflitto tra esso e noi stessi. Il processo di autodominio comincia veramente qui, nel senso di controllare, dirigere ed usare a volontà il nostro "intero meccanismo".

Un ottimo esercizio di concentrazione si trova nel libro: *Concentrazione* di Ernest Wood. Studiate il seguente diagramma:



Copiatelo su un pezzo di carta e cercate di aumentare il numero delle frecce fino ad arrivare a cento. Potete aggiungere idee personali e concrete come ad esempio: dire ai vostri collaboratori che avete apprezzato qualcosa che essi hanno fatto, restituire un libro preso in prestito alla biblioteca, riallacciare i rapporti con un conoscente, guidare la macchina con più attenzione, essere pazienti con qualcuno che si muove ad un ritmo diverso dal vostro.

Non passate il tempo pensando alla Buona Volontà, all'Eguaglianza, alla Cooperazione. Notateli solamente, scriveteli e riportate la vostra attenzione ai Giusti Rapporti Umani. Poi chiedetevi: "Cosa implicano ancora?" Considerate i Giusti Rapporti Umani. Scrivete ancora qualsiasi idea vi venga in mente. Insistete ancora per permettere alle idee di venire in superficie anche dopo averne scritte parecchie e quando la mente vi sembra vuota e non viene

fuori altro. Questo esercizio può essere inserito nella meditazione riportata alla fine di questo opuscolo. Non solo è un aiuto per la concentrazione ma vi dà anche un modello per riflettere sul tema.

La chiave per conseguire il potere di concentrazione è, come in ogni altro campo, una perseverante pazienza o una pratica ripetuta. L'evocare delle immagini, oltre a sviluppare la nostra capacità di concentrazione, ci dà modo di sviluppare l'immaginazione. Le immagini hanno una loro propria forza che può essere utilizzata sia coscientemente che inconsciamente. Questo tema sarà comunque esaminato in seguito, quando tratteremo dell'uso della visualizzazione quale parte importante della tecnica della meditazione; per ora consideriamo la visualizzazione soltanto come una fase della concentrazione.

Indipendentemente da questi specifici esercizi tecnici, vi sono numerose occasioni per allenare la nostra concentrazione durante la vita quotidiana. Possiamo farlo col prestare piena attenzione alle attività che stiamo svolgendo, senza lasciar vagare la mente. Le azioni abituali vengono spesso compiute in modo più o meno automatico, con pensieri estranei che ci distraggono ed occupano il campo della coscienza. Ciò crea uno stato di dissociazione passiva che può arrivare a proporzioni dannose, ed è in ogni caso uno spreco di energia. Più innanzi, nel corso dei nostri studi, prenderemo in esame la possibilità di fare due cose contemporaneamente, il che vuol dire essere coscienti e attivi su due differenti livelli simultaneamente, ma ciò è cosa del tutto diversa. In questo caso siamo ben consapevoli ed attivi su entrambi i livelli, invece nel primo caso vi è una esecuzione più o meno automatica di attività fisiche mentre l'immagine va per conto suo, senza controllo e in contrasto con il nostro volere.

A tale proposito si può dire che molte persone non vivono nel presente. La massima parte del loro interesse, della loro attenzione, della loro vita psicologica è diretta o al passato, o al futuro, e così ricordano o rimpiangono cose passate, o si crucciano per cose che potrebbero accadere. Questo atteggiamento è dannoso, e dovrebbe essere eliminato. Riassumendo, concentrazione significa capacità di vivere nel presente, e specificamente in quella parte o area del presente che riguarda il nostro compito immediato.

Vi è poi un tipo di concentrazione più importante e superiore a quelli finora indicati. È quella dell'Osservatore o Spettatore interno il quale, perfettamente concentrato, osserva il mutevole panorama della vita psicologica - quella che William James chiamò la "corrente mentale" - e la percepisce in modo distaccato, la regola e, quando occorre, interviene per mutarla. Non è facile mantenere questo atteggiamento interiore. Trovandoci per così dire "sulla sponda" del flusso mentale, tendiamo ad essere travolti dalle sue correnti. L'attenzione è facilmente assorbita da qualche ondata di emotività, da qualche idea interessante, da qualche impulso, e dobbiamo continuamente riportarla verso il centro di concentrazione, verso il Sé consapevole, quella parte in noi che persiste ed è immutabile in mezzo a tutti i cambiamenti del flusso psicologico.

Il dedicare i primi due mesi a questo lavoro preparatorio di concentrazione, costituisce un passo necessario per la futura pratica della meditazione. Occorre tuttavia evitare due estremi. Uno è quello di eseguire questi esercizi apparentemente non interessanti, in modo più o meno meccanico, come una specie di routine; eseguiti così superficialmente non raggiungerebbero lo scopo. L'altro è quello di eseguirli con troppo sforzo o tensione. In questo lavoro non dovrebbe esserci alcuno sforzo. Inoltre non dovremmo tentare di eseguirli quando siamo stanchi, poiché allora vi è una limitata probabilità di riuscita, ed ogni progresso fatto avrà un costo troppo elevato.

Un altro avvertimento è che non ci si dovrebbe scoraggiare per degli insuccessi, specialmente per quel che riguarda l'incapacità di mantenere fissa la concentrazione per un certo tempo. All'inizio è già abbastanza se si può conseguire una vera concentrazione per dieci o venti secondi; un minuto o due sono già molti. Perciò è meglio compiere vari esercizi brevi con qualche successo, anziché cercare di mantenere a forza l'attenzione concentrata per un periodo più lungo.

Infine vi sono due atteggiamenti utili che, quale Osservatore, ciascuno di noi dovrebbe cercare di mantenere durante tutti gli esperimenti ed esercizi. Il primo è la pazienza verso noi stessi, o più esattamente verso il nostro "meccanismo" - l'atteggiamento che adotteremmo verso un fanciullo indisciplinato nella speranza di ottenerne a poco a poco la collaborazione. L'altro è la fiducia nella perseveranza, che porterà al successo. Le seguenti parole di H. Keyserling - dal suo "Diario di Viaggio di un Filosofo"- potranno rafforzare la nostra fiducia così come enfatizzare il valore di ciò che cerchiamo di raggiungere.

"Indubbiamente il potere di concentrazione è un reale potere propulsore della totalità del nostro meccanismo psichico. Nulla eleva la nostra capacità di azione quanto il suo accrescimento. Ogni successo, non importa in quale sfera, può essere riferito all'intelligente sfruttamento di questo potere. Nessun ostacolo può resistere a lungo all'eccezionale potere della massima concentrazione. L'attenzione costringe ogni problema a rivelare, prima o poi, tutti quegli aspetti che possono essere riconosciuti."

V

LA LEGGE DEI GIUSTI RAPPORTI UMANI

Abbiamo diversi miliardi di vicini - non vicini che abitano nella nostra strada, ma nostri simili, esseri umani con i quali siamo collegati mediante i mezzi di comunicazione moderni, cosicché in realtà sono nostri "vicini".

Ciò significa che i Giusti Rapporti Umani debbono avere una importanza predominante nella Nuova Era in cui stiamo entrando. Inoltre occorre considerare come questo aumento di rapporti sia avvenuto in uno spazio di tempo molto breve in confronto al lento evolversi della vita nel passato. Rapidamente le distanze che separano una persona dall'altra sono state accorciate, ed è possibile ascoltare e vedere notizie e avvenimenti in tutto il mondo grazie alla radio e alla televisione, direttamente nelle nostre case. Le persone viaggiano e si spostano come mai prima, viviamo nell'era dell'informatica e dell'informazione.

Abbiamo sviluppato delle abitudini che ci rendono economicamente dipendenti da altri popoli; ciò richiede da parte nostra un certo adattamento. Coscientemente o no, siamo obbligati a mutare i nostri atteggiamenti, a pensare in nuove dimensioni, ad espandere le nostre coscienze, tanto rapidamente quanto la scienza e la tecnica stanno facendo progredire la nostra civiltà, e questo non è un compito facile per la natura umana.

Tuttavia dobbiamo riconoscere che queste circostanze esterne ci obbligano finalmente ad accettare quel rapporto che è la nostra vera eredità quali esseri umani. Questa relazione è alla base della nostra esistenza; non è soltanto un ideale per una vita armoniosa o una necessità per sopravvivere, ma è *un fatto naturale*. Noi siamo indissolubilmente legati, poiché cresciamo insieme nel grande dramma della vita che si svolge sulla terra. Siamo in continuo contatto reciproco, non soltanto socialmente o sul piano fisico, ma anche per lo scambio che avviene di continuo fra i nostri pensieri, sentimenti e quelli altrui. Siamo parte di un tutto, come le cellule dei nostri corpi, ciascuno distinto, ma allo stesso tempo parte integrante di un più ampio

gruppo umano. Siamo membri della nostra famiglia, abitanti della nostra città, apparteniamo alla nostra nazione. ma per la stessa legge siamo membri di *tutta* l'umanità.

Tutto ciò ci permette di intravedere la vasta prospettiva in cui la Legge dei Giusti Rapporti Umani trova il suo posto e la sua funzione. Non è soltanto una legge per i nostri rapporti personali con gli altri, ma è una regola fondamentale dell'intera vita, ed il suo campo è l'area globale in cui viviamo, cioè l'azione esterna, il sentimento, l'atteggiamento ed il pensiero interno.

Noi sperimentiamo quotidianamente l'arte dei Giusti Rapporti, anche se spesso in modo inconsapevole e cieco. Ogni giorno tramite i nostri atti, l'organizzazione della nostra vita, ed i vari contatti con il prossimo, facciamo pratica e ricaviamo esperienza dai vari aspetti, gradi e tipi di rapporti. Inoltre creiamo continuamente tutto ciò nei livelli interiori, mediante il nostro pensare e sentire.

Nello studiare i Giusti Rapporti Umani dobbiamo pensare a varie qualità: senso di responsabilità, comprensione, compassione, amore ed innocuità, sono tutti anelli della stessa catena di Giusti Rapporti che devono essere anzitutto creati nei nostri cuori. È questo il problema basilare: lo stabilire questo giusto atteggiamento *entro* noi stessi, atteggiamento che determinerà il libero flusso dei giusti rapporti, abbattendo le barriere e aprendo la strada all'espansione verso gli altri.

La meditazione sulle necessarie qualità ci rende più consapevoli della loro importanza e maggior comprensione di come possiamo coltivarle, svilupparle ed usarle. L'innocuità, ad esempio, può sembrare una qualità negativa finché meditiamo su di essa e vediamo come essa sia alla radice di ogni forza benevola, e come essa si contrapponga con efficacia alle caratteristiche del nostro essere che ci spingono al conflitto, alla critica ed a atteggiamenti duri e distruttivi. L'innocuità è stata chiamata "il contributo meno pubblicizzato ma più benefico che possiamo dare alla vita", e la meditazione su di essa ci aiuterà a rivelare in noi il suo segreto potere.

Nel corso dei secoli abbiamo avuto vari esponenti del Giusti Rapporti Umani. Molti pensatori li hanno insegnati in un modo o in un altro, e tutti coloro che si sono prodigati per la libertà umana, per la giusta e libera associazione fra gli uomini, hanno aiutato ad indicare la giusta direzione a meglio orientare i confusi rapporti che tanto spesso sono apparsi nei vari stadi della nostra civiltà e della nostra cultura.

È bello pensare che noi tutti costituiamo *una sola famiglia umana*. Sebbene questo riconoscimento sia stato ostacolato dall'individualismo e dall'autoaffermazione (che d'altronde hanno costituito uno stadio necessario), siamo ora ad un punto in cui il delicato equilibrio tra l'individuo e la società può cominciare ad essere attuato. La legge dei Giusti Rapporti Umani riguarda l'*intelligente* partecipazione alla vita sociale; ciò è diverso dal conformismo irriflessivo e dallo "istinto del gregge" che non hanno un futuro nel modo di vivere della Nuova Era. Quali individui autocoscienti dobbiamo tentare in futuro di inserire appropriatamente le nostre piccole personalità nel mosaico della vita dell'Umanità Una, ed è questa cooperazione intelligente con questa Legge dei Giusti Rapporti Umani che deve essere risvegliata da coloro che cercano di aiutare a stabilire la Nuova Era.

Suggerimenti di Lavoro

Lo sviluppo della concentrazione, che è, come abbiamo visto, un requisito primario per una meditazione efficace è legata ai giusti rapporti. Questa legge regola, o almeno dovrebbe

regolare, ogni aspetto della nostra vita quotidiana. Essa è alla base di ogni cooperazione e collaborazione costruttiva, ed è necessaria in ogni nostro atteggiamento, e praticarla in ogni nostro contatto significa mantenerla costantemente in mente, usandola anche *entro* noi stessi, cioè tra gli stati emotivi e la mente, e tra queste e l'Osservatore o Spettatore.

Si dovrebbe ricordare che a parte i contatti diretti con chi incontriamo noi siamo in contatto *indiretto* con gli altri (tramite la corrispondenza, amici comuni ed altri mezzi); e che, e questo è più difficile da ricordare, noi siamo in contatto ed influiamo sugli altri costantemente sui piani interni tramite i nostri sentimenti ed i nostri pensieri. Noi di fatto operiamo giornalmente con la scienza dei giusti rapporti, anche se perlopiù ciecamente e inconsapevolmente.

Gli esercizi di questo tipo sono più utili di quanto possa sembrare a tutta prima, e possono essere usati per raggiungere vari scopi, come verrà indicato nei successivi capitoli. Essi se usati al mattino non soltanto condizionano il nostro atteggiamento generale per tutto il giorno, ma aiutano a sviluppare un modo di pensare che col tempo potremo mantenere costantemente. Si potrebbe dire che essi aiutano a stabilire la vibrazione desiderata, così come una radio trasmittente è predisposta a trasmettere su una determinata lunghezza d'onda e, se eseguiti con cura, avranno un effetto notevole.

Il sommario dovrebbe essere usato sistematicamente nei due mesi dedicati ai Giusti Rapporti e aumenterà ampiamente la nostra consapevolezza del ruolo importante e vitale che questa legge gioca nella nostra vita. Esso ci fornirà inoltre di pensieri seme per la Meditazione suggerita. Questa dovrebbe essere eseguita tutti i giorni o due volte a settimana e non dovrebbe essere molto lunga; 10 o 15 minuti saranno sufficienti, poiché una meditazione breve e dinamica è più efficace di una che si protrae nel tempo, perdendo concentrazione ed impulso.

Tecniche per Stabilire Giusti Rapporti Umani

1. Visualizzazione

Al mattino prima di dare inizio alle attività ed ai contatti quotidiani, concentratevi e "prevedete", o visualizzate i probabili rapporti con altre persone. Immaginate di attuarli in modo giusto, vedeteli come *giuste* relazioni, e se alcuni di questi contatti dovessero essere difficili a causa di qualche antipatia verso le persone o di qualche divergenza di opinione con esse, sforzatevi di eliminare l'antipatia o la critica applicando la Legge dei Giusti Rapporti Umani. Immaginate che questa legge operi tramite ogni contatto od evento del giorno, e stabilisca un modello di giusti rapporti in ogni aspetto della vita.

Quale esercizio giornaliero visualizzate i vostri rapporti con gli altri come viventi fili dorati o canali lungo i quali luce ed amore possano fluire liberamente.

2. Pensiero Seme

(Da ripetere ogni mattino al risveglio)

"Che ogni essere col quale verrò oggi in contatto sia benedetto."

3. Preghiera per l'Unificazione

"I figli degli uomini sono un essere solo ed io sono uno con essi.

Cerco di amare, non di odiare;

Cerco di servire e non di esigere il servizio che mi è dovuto.

Cerco di sanare, non di nuocere

Che il dolore rechi il debito compenso di Luce e di Amore.

Che l'anima domini la forma esterna, la vita, ed ogni evento.

E porti alla luce l'Amore che sta dietro a quanto sta avvenendo.
Che ci siano date visione ed intuizione.
Che il futuro sia svelato.
Che l'unione interna si manifesti e le scissioni esterne scompaiano.
Che l'Amore prevalga.
Che tutti gli uomini amino.”

SOMMARIO

Tipi di Rapporti

1. Tra i vari aspetti di se stessi:
Mente
Emozioni
Azioni
Il “Sé.”
2. Tra noi e il nostro ambiente:
Membri della famiglia
Compagni di lavoro o soci
Conoscenti
Amici.
3. Tra i gruppi a cui apparteniamo per esempio:
Sociali
Religiosi
Politici
Professionali.
4. Tra nazioni.
5. Questi sono tutti rapporti “orizzontali”; vi sono inoltre rapporti “verticali”:
Con coloro che sono “al di sopra” di noi.
Con i regni inferiori della natura.

Alcuni Impedimenti all'Applicazione dei Giusti Rapporti

1. Egoismo
2. Paura
3. Odio
4. Ambizione
5. Orgoglio
6. Separatività.

Alcune Qualità Necessarie per i Giusti Rapporti.

1. Senso di Responsabilità
2. Comprensione
3. Compassione
4. Amore
5. Innocuità
6. Spirito di Compartecipazione.

Libri di cui si consiglia la lettura

Concentrazione, Ernest Wood. Astrolabio, Roma

Piccolo è bello, E.F. Schumacher. Mondadori, Milano

Lo Sviluppo Transpersonale, Roberto Assagioli. Astrolabio, Roma

MEDITAZIONE sui GIUSTI RAPPORTI UMANI

I. Allineamento

1. *Rilassamento* fisico, emotivo e mentale.
Dedicate un po' di tempo ad acquisirlo su ogni livello, acquietando il respiro, allungandone i tempi, finché si giunga ad uno stadio di silenzio interiore e di serenità.
2. *Aspirazione*.
A questo punto l'energia della natura emozionale viene indotta a cooperare ed a armonizzarsi con lo scopo della meditazione.
3. *Concentrazione mentale*
Calmate la mente e indirizzatela sull'argomento su cui volete meditare.
4. *Identificazione*
Collegatevi ed identificatevi con coloro che eseguono questa Meditazione in tutto il mondo.

II. Dedicazione

Dite a voce alta o silenziosamente ma con chiara intenzione interiore:

“Mi consacro a fare del mio meglio per favorire l'avvento di una Nuova Era basata sulla comprensione, sulla cooperazione e sulla compartecipazione, e nella quale ognuno e tutti possano sviluppare ed esprimere i propri poteri creativi e le più alte possibilità spirituali.”

III. Meditazione sulla Legge dei Giusti Rapporti Umani

1. *Concentratevi* per pochi minuti sui Giusti Rapporti.
2. *Riflettete* sul significato, sul valore e l'importanza di questa Legge.
3. *Visualizzate* un simbolo dei Giusti Rapporti Umani. Ad esempio: Due mani che si stringano a vicenda. Gente di tutte le razze che forma un cerchio tenendosi per mano. Bambini che giocano insieme gioiosamente.
4. *Considerate* i modi migliori di applicare questa Legge individualmente, e programmate come contribuire personalmente alla sua attuazione nel mondo.
5. *Irradiate* telepaticamente:
 - a. Ripetendo a voce alta la frase: “Giusti Rapporti Umani.”
 - b. Inviando la forma pensiero dei Giusti Rapporti Umani da voi costruita, lungo raggi di luce in ogni direzione.

IV. Affermazione

“Aiutateci a fare la nostra parte.”

LEZIONE II
(21 Febbraio – 20 Aprile)

I

TIPI DI MEDITAZIONE

La meditazione è uno degli argomenti che oggi suscita maggior interesse. La gente vuole saperne di più e si riunisce per discuterne e praticarla. È un segno positivo, e significa che un sempre maggiore numero di persone riconosce che l'eccesso di attivismo della vita esterna deve essere controbilanciato da un'adeguata vita interna, dedicando attenzione, pensiero e concentrazione alle verità invisibili.

Ma spesso la parola *meditazione* viene usata in senso vago. Il significato che si dà ad essa non è preciso e si riferisce ad attività ed atteggiamenti interiori molto diversi quali la concentrazione, la meditazione riflessiva, la meditazione creativa, certe forme di preghiera, la visualizzazione di simboli, il silenzio, la contemplazione e l'ispirazione dall'alto. Perciò occorre innanzi tutto chiarire l'argomento cominciando col definire i termini usati.

In generale possiamo chiamare *meditazione* il processo complessivo di attenzione e di attività mentali continuate. Da questa definizione generale, si può passare a descriverne i vari tipi, le sue fasi e le sue tecniche. Abbiamo già trattato della prima fase della meditazione, la *concentrazione*. Diamo ora un breve cenno sui principali tipi di meditazione, prima di parlarne separatamente:

1. *Meditazione riflessiva*, che è un'attività strettamente mentale. È un pensare coordinato e sequenziale intorno ad un soggetto definito, una parola o un pensiero, chiamato "pensiero seme"; espressione questa molto adatta, poiché la frase è paragonabile al "seme" che si sviluppa e dà vita all'argomento.

2. *Meditazione ricettiva*, che ha lo scopo di far sì che la mente venga illuminata su qualche verità o realizzazione spirituali. È importante rendersi conto che "ricettiva" non significa passiva o negativa, anzi è una condizione di attenzione ben sveglia, che esclude qualsiasi automatismo.

Può essere paragonata ad un ascolto attento, od allo sforzo di vedere un oggetto in lontananza, o alla mente che agisce da stazione ricevente e cerca di sintonizzarsi sulla stazione trasmittente. In questo caso, la stazione trasmittente è il Sé, l'Anima; ed il processo è chiamato ispirazione o in qualche caso intuizione, ed il risultato è l'illuminazione della mente.

Ma gli effetti di tale tipo di meditazione non si limitano solo a questo, poiché le nuove verità più alte che vengono in tal modo percepite hanno il potere di trasformare la personalità. Esse trasformano l'intero uomo.

3. Un terzo tipo è la *Meditazione creativa*, il cui scopo è di costruire "forme pensiero" dinamiche ed efficaci, ben determinate che siano animate dalla forza propulsiva della volontà, cosicché possano compiere una funzione o missione ben definita. Questa funzione si espleta nel mondo interno con la radiazione e l'azione telepatica, e nel mondo esterno fornendo incentivi alle azioni e ai piani per eseguirla.

4. Esiste un altro tipo di meditazione, detta *elevazione o Ascesa*. In questo caso, si tenta di elevare deliberatamente il centro di consapevolezza, spostandolo a livelli sempre più alti del mondo interiore. È come salire una scala interna verso il Sé o Anima, stabilendo a volte un breve contatto con essa. Quando si giunge al punto più alto, può verificarsi uno scambio attivo

tra la mente ed il Sé. È quello che Martin Buber ha definito il *dialogo interno*.

Perciò è evidente che prima di dedicarsi alla meditazione, occorre orientarsi in questo campo piuttosto nuovo, rendersi conto dei diversi tipi di meditazione, e solo allora potremo cominciare a vedere la ricchezza di una simile azione interiore, ed i grandi doni che essa può elargire.

II

MEDITAZIONE RIFLESSIVA

La definizione più semplice di questo tipo di meditazione è “pensare”. È una definizione corretta ma incompleta, perché generalmente non si hanno le idee chiare sulla funzione del pensiero. In genere riteniamo che essendo intelligenti possiamo *pensare*, ma farlo su un argomento che ci interessi è in effetti uno stadio piuttosto elementare dell’attività mentale.

Potremmo dire che normalmente la mente “pensa in noi”, anziché essere noi a formulare un pensiero. Ciò significa che l’attività della mente è un processo che si svolge da solo, sotto stimoli o interessi di vario tipo, e che scorre in modo piuttosto disordinato. Una serie di pensieri attira l’altro e così via. Per meglio descrivere questo stato di cose, si può precisare che in condizioni normali la mente è indipendente dal Sé e dalla volontà. Le emozioni, le immagini, le istanze, gli stimoli esterni interferiscono continuamente con la sua attività. Ma questo lavoro cerebrale merita a mala pena il nome di pensiero! È solo quando un interesse importante riesce a tenere la mente fissa su di un argomento che essa funziona in modo ordinato e produttivo.

Ci sono molte persone che praticano una meditazione spontanea - che potremmo dire inconscia e di cui non si rendono conto. Un esempio è dato dallo scienziato che pensa e lavora su di un quesito, dal filosofo che elabora un concetto, dal manager che prepara progetti intelligenti per l’organizzazione dei propri affari. Si tratta di forme di uso corrente ed organizzato della funzione del pensiero. Dobbiamo ammettere una verità piuttosto umiliante, spesso, queste persone pensano - in realtà meditano - in modo più efficiente di quanto lo facciano coloro che percorrono le Vie dello Spirito. Questi ultimi hanno la tendenza a diventare negativi e passivi, a trascurare o bloccare l’attività coerente e sequenziale della mente con un eccesso di emozione e sentimento.

Se vogliamo imparare a meditare, dobbiamo renderci conto che la mente è in effetti uno strumento, uno strumento interno dal quale dobbiamo disidentificarci se vogliamo facilitarne il suo giusto uso. La pratica della concentrazione ci ha insegnato il primo passo, cioè come controllare la mente, come mantenerla ferma e stabile verso la direzione voluta. Dobbiamo ora passare allo stadio successivo, far sì che la mente muova, proceda lungo la direttrice da noi designata, verso la meta prefissa.

In questo senso pensare significa riflettere, meditare, elaborare profondamente un soggetto, prendendone in esame tutte le implicazioni, diramazioni, significati in esso contenuti. Anche un modesto allenamento di questo genere ci rivelerà quanto sia debole, superficiale ed inadeguato il nostro cosiddetto pensare! Siamo sempre pronti a giungere a conclusioni affrettate, a considerare solo un aspetto del soggetto in esame, e la mente, anziché lavorare lungo una linea precisa, divaga qua e là, in risposta a reazioni emotive,

Il primo requisito per sviluppare l’arte di pensare è quindi quello di *seguire con attenzione* il processo del pensiero; per esempio, rendersi conto immediatamente dell’istante

in cui esso comincia a deviare, sotto l'impulso di reazioni emotive, o di un atteggiamento mentale preconcepito, o, come avviene frequentemente, in risposta ad associazioni meccaniche che trascinano la mente ben lontano dal punto di partenza, facendola divagare nei meandri di soggetti affini.

Il secondo requisito è *persistere* nell'approfondire il soggetto. In questa fase avviene un fatto curioso. Dopo pochi minuti di riflessione ci sentiamo sicuri di avere esaurito l'esame dell'argomento e che non ci resta altro da pensare su di esso. Ma se persistiamo nel riflettere, cominciamo a scoprire altri aspetti insospettati, e giungiamo perfino ad accorgerci che quel che ci sembrava penuria di ulteriori significati, è invece ricchezza di sviluppi così ampia da confonderci a tutta prima. È quello che i francesi chiamano un "*embarras de richesses*". Si presenta allora un'altra difficoltà, come esplorare tutti gli aspetti e le complessità del soggetto, come affrontare ed organizzare tutti i pensieri che si affacciano alla mente.

Questo però non avviene sempre! In altre occasioni, ci sentiamo come paralizzati e giriamo intorno alla stessa idea, senza via di uscita. In questi casi, uno stimolo esterno può essere di aiuto, ed è pienamente giustificato. Per esempio, si possono consultare enciclopedie, o si può leggere quel che altri hanno detto o pensato sullo stesso argomento. Un altro metodo è fare una lista di argomenti che si riferiscono ai molti aspetti inerenti al soggetto in esame o da esso derivati. Il seguente esempio preso dalla preghiera usata a pag. 20 ci chiarirà molte cose:

"Cerco di amare, non di odiare".

A tutta prima, la cosa ci sembra semplice ed ovvia, tanto da non stimolare il pensiero. Sembra quasi banale, e siamo indotti a concludere: "*Ma naturalmente*, essendo io una persona rispettabile con intenzioni rette, cerco di amare, non di odiare. È tanto ovvio che non trovo altro da aggiungere!". Ma se rivolgiamo a noi stessi alcune delle domande che seguono, ci renderemo conto che il soggetto è meno semplice di quanto sembri.

Che cosa significa veramente "amare?"

Che cosa è l'amore?

Quanti e quali tipi di amore ci sono? In quale modo amo io?

Come cercherò di amare d'ora innanzi?

Chi amo e chi *riesco* ad amare nello stadio attuale del mio sviluppo?

Sono sempre riuscito ad amare come avrei voluto? In caso negativo, perché no?

Quali sono stati gli ostacoli, e come posso eliminarli? Quale tipo di amore è stato portato in manifestazione dall'umanità, nelle sue varie civiltà e culture? (Sono state usate parole diverse per i diversi tipi di amore, come è dimostrato dalle parole greche, *eros* ed *agape*.) La qualità del mio amore dipende dal tipo di persone cui è diretta, o dalla mia natura interna?

Passiamo ora ad esaminare la parola "odio" e poniamoci le seguenti domande:

Sotto quali aspetti può nascondersi?

Riesco a rimanere libero da ogni tipo di odio?

Quali sono i miei sentimenti verso coloro che fanno del male? Sono giusti, ed in caso negativo come posso correggerli?

Quale atteggiamento bisognerebbe avere verso il male in generale?

Quale è il mio atteggiamento e quali sono le mie reazioni verso i miei nemici?

Qual'è il significato dell'apparente paradosso: "Un nemico è utile quanto un Buddha?"

È ovvio che non si possono prendere in esame tutti questi quesiti in una sola meditazione, anche se si riuscisse a tenere la mente ferma molto a lungo sullo stesso argomento. Essi

offrono possibilità di riflessione per una serie considerevole di meditazioni, dato che ogni domanda ha elementi sufficienti per una singola meditazione.

Un'altra considerazione è quella dello *scopo* della meditazione. Prima di iniziare questa forma di azione interiore, dobbiamo avere un'idea chiara degli scopi da noi perseguiti, perché essi sono determinanti, sia per il soggetto da scegliere che per i procedimenti da usare. Uno degli scopi della meditazione riflessiva è puramente mentale o intellettuale, cioè farsi idee chiare su un dato soggetto o problema. Ma lo scopo più importante è quello di **Conoscere noi stessi** e ad esso riserveremo un'attenzione speciale.

Meditazione Riflessiva su Se Stessi

Questo soggetto richiede, più di ogni altro, l'assumere l'atteggiamento dell'"Osservatore" o dello "Spettatore" di cui si è parlato nello studio della concentrazione a pag. 14. È necessaria una netta discriminazione tra la pura autocoscienza ed i "contenuti" psicologici della nostra personalità. Essa comporta l'esame dei vari elementi psicologici quali (sensazioni, emozioni, immagini, idee) e delle varie attività, funzioni ed istanze esistenti in noi. Per far questo bene sarebbe utile una conoscenza adeguata della psicologia, soprattutto dei concetti moderni della "psicologia del profondo" e della "psicologia dinamica".

Questa autoconsapevolezza superiore e l'abilità di osservare la propria personalità "dall'alto" e da una certa "distanza interna" non va confusa con ciò che viene chiamato egocentrismo. L'Egocentrismo è una identificazione penosa con la propria personalità e le sue deficienze e la preoccupazione per l'opinione ed i giudizi altrui su di noi.

La meditazione riflessiva sulla propria personalità non va considerata come una semplice osservazione passiva, come fare un inventario o una raccolta meccanica di dati. Essa include l'analisi, la comprensione del significato e la conseguente valutazione dei fatti osservati. Richiede quindi, valutazione, pensiero ed interpretazione. È quindi vera meditazione *riflessiva* e azione interna. La realizzazione delle deficienze, dei problemi, dei conflitti esistenti nella nostra personalità suscitano la decisione e la volontà di creare ordine, armonia ed unità dentro di noi. Questo è possibile perché il Sé non è soltanto l'Osservatore e lo Spettatore, ma è "Colui che agisce", Colui che ha il potere di decidere, di volere, di dirigere e governare.

Riflettendo su tutto questo possiamo valutare il valore dell'Esercizio di Disidentificazione dato a pag. 13. Si raccomanda il suo uso continuo, specialmente quale preliminare a questo tipo di riflessione sul proprio sé, perché esso ha un effetto soggettivo e permanente maggiore di quello che appare mentre lo ripetiamo. È questa ripetizione che ha un effetto cumulativo e trasmutante a un livello più profondo di quello di cui siamo consci, e troveremo che col tempo esso produrrà dei cambiamenti genuini e atteggiamenti più distaccati.

Suggerimenti Tecnici sulla Meditazione Riflessiva

Il primo è di non concentrarsi mai sugli aspetti negativi, ma di dirigere l'attenzione su quelli positivi. Il secondo è di scrivere immediatamente qualsiasi pensiero o conclusione a cui si sia giunti degni di nota, poiché anche concetti che sembrano chiari e vividi sul momento scompaiono rapidamente dalla nostra coscienza e - se non vengono fissati sulla carta - spariscono, per lo meno momentaneamente. Questo fatto di formulare pensieri per iscritto, ci obbliga alla chiarezza di pensiero e alla precisione, e mette in risalto quanto il nostro pensiero sia spesso vago e poco chiaro. Il fatto stesso di scrivere stimola la meditazione, e può favorire il flusso di pensieri nuovi che sembrano, per così dire, "nascere dalla penna". In questo senso, lo scrivere diventa una tecnica di meditazione, ed aiuta definitivamente a mantenere la mente

orientata ed attiva lungo le linee volute, e a darle un centro di attenzione.

La durata di ogni meditazione, ed il tempo dedicato ad un singolo tema, possono variare molto. In via generale, si può dire che per cominciare è opportuno non superare i dieci o quindici minuti. In quanto al periodo di tempo da dedicare ad ogni soggetto, il minimo dovrebbe essere una settimana, ma via via ci si accorge che un mese non è troppo lungo. Ci sono infatti dei temi che si rivelano inesauribili. Un buon metodo è quello di meditare *ciclicamente* su ciascun soggetto. Ad esempio si può fare una lista di argomenti e dedicare una settimana ad ognuno. Quando la serie è terminata si può ricominciare da capo.

Gli argomenti adatti alla meditazione riflessiva sono innumerevoli, quindi noi accenneremo soltanto alle loro diverse categorie. Le qualità psicologiche e spirituali offrono una serie quasi senza fine - coraggio, fede, serenità, gioia, volontà e così via. I simboli costituiscono altri temi, ma di questi parleremo più a lungo quando tratteremo della visualizzazione.

Si può anche meditare su una frase che racchiude un pensiero. Tali “pensieri seme”, possono essere molti, e potremmo dividerli in due classi: quelli che sembrano semplici ed ovvi come quello dell’esempio dato, ma che si rivelano ricchi di significato, e quelli che sono formulati in modo paradossale, tanto da lasciarci perplessi. Spesso, questi ultimi sono espressi con apparenti contraddizioni, la cui conciliazione può essere raggiunta solo in una sintesi più elevata e più comprensibile dei due termini opposti. Ad esempio:

Agire con interesse e senza interesse.
Soffrire con gioia (il che *non* significa godere della sofferenza)
Affrettarsi lentamente (il vecchio detto latino “*festina lente*”)
Vivere nell’eterno e nell’Ora.
Vedere l’azione nell’inazione e l’inazione nell’azione.

Molti dei detti di Gesù riportati dai Vangeli appartengono a questa categoria, e sono temi di grande valore per la meditazione riflessiva. Gli scritti degli antichi Maestri Cinesi, quali Lao-Tse, offrono molti pensieri semi di questa natura. Ad esempio:

Chi si pone sulla punta dei piedi non è stabile.
Chi allunga il passo non può mantenerlo.
Chi ostenta non è illuminato.

I vantaggi derivati dalla meditazione riflessiva sono numerosi e grandi. Il primo e più diretto è quello di far aumentare in noi il senso di padronanza e il dominio dello “strumento mentale”, di accrescere la nostra efficienza nell’uso della mente. Questa è un cattivo padrone, ma può diventare un servitore molto utile! Naturalmente, si giunge a ciò per gradi, e non dobbiamo aspettarci di arrivare alla perfezione in questo campo, ma anche un grado relativo di dominio è molto utile e gratificante. Altri vantaggi potranno essere ottenuti se porteremo avanti seriamente e con continuità questa forma di azione interna che va intesa come uno stadio preliminare necessario per gli altri tipi di meditazione che esamineremo più avanti. È un buon allenamento in questo campo di lavoro e getta le basi di futuri sviluppi.

Tutti i fiori
di tutti i domani
sono nei semi di oggi.
Proverbio Cinese

III

IL PRINCIPIO DELLA BUONA VOLONTÀ

Un segno incoraggiante nel confuso mondo attuale, così pieno di idee contrastanti e di manifestazioni allarmanti, è il fatto che la Buona Volontà è diventata un argomento frequente di conversazione, e che viene riconosciuta e sostenuta. Ma in generale è concepita in modo superficiale e generico perché non è facile riconsiderare ciò che è familiare con freschezza di visione. Quello che è stato detto a pag. 25 della frase “Cerco di amare non di odiare”, si può applicare ugualmente alla Buona Volontà.

Troppo spesso essa è stata considerata come qualcosa di semplice ed ovvio, qualcosa che ogni persona ben intenzionata dà per scontato ed usa senza troppo rifletterci sopra e certamente senza molto slancio. Si crede che essa sia, più o meno, sinonimo di una buona disposizione d'animo, un atteggiamento cortese - qualche volta con un tono di condiscendenza, con una specie di paziente tolleranza verso le mancanze di altri individui e gruppi che vengono considerati, implicitamente, come inferiori e meno sviluppati di noi! O ancora, la si pensa come qualcosa che rende i contatti umani facili e piacevoli, un sostituto di quella cortesia che sembra essere passata di moda, espressa mediante buone maniere esterne. Ma nessuna di queste nozioni comunemente accettate è adeguata; è importante comprendere il significato più profondo, le implicazioni più ampie ed il carattere positivo e dinamico della Buona Volontà.

Che cosa è la Buona Volontà? La Buona Volontà è un Principio - ed un principio è stato definito una “idea di Dio”, qualcosa che dà orientamento e direzione alla nostra vita, che fornisce ciò che potremmo definire un metro di misura, una scala di valori per le nostre azioni e comportamenti. Un Principio è una realtà spirituale, una verità a cui il Sé Superiore, l'anima, che è in ciascuno di noi, risponde, poiché essa tende sempre al maggior bene del maggior numero di persone. E poiché le grandi Leggi si basano sui Principii, in questo caso uno studio del Principio della Buona Volontà ci porta a considerare più profondamente le basi della Legge dei Giusti Rapporti Umani.

Consideriamo ora la parola in se stessa, perché la sua struttura ci suggerisce i molti aspetti che essa include. La Buona Volontà può essere considerata come il terzo stadio o aspetto del Volere.

1. *Volontà*. 2. *Volontà di Bene*. 3. *Buona Volontà*.

Un esame di ciascun aspetto può aiutare a rivelarne insospettite dimensioni.

La *Volontà* è un'energia potente, forse la più potente che esista nell'Universo. È il Primo Aspetto della Divinità, quello che più direttamente ne indica ed esprime la natura essenziale. È stato detto che l'umanità deve conseguire tre realizzazioni della Divinità; la prima che Dio è *Mente*, Intelligenza, la Mente Cosmica, che la scienza moderna ha cominciato ad ammettere e anche a dimostrare. La seconda è che Dio è *Amore* - che è il grande messaggio delle religioni ancora lontano dall'essere praticato. La terza è che Dio è *Volontà*; si può dire che questa realizzazione sia soltanto embrionale nell'umanità attuale. L'ulteriore realizzazione sintetica sarà che Dio è un'*intelligente, amorevole Volontà*, concezione *sintetica*, in quanto include i tre aspetti finora conosciuti dall'umanità. Potrebbero esservene altri, ma per il momento sarà già molto realizzare questi tre!

Purtroppo finora la sintesi o l'armonia fra questi tre aspetti è molto scarsa nell'umanità. Si fa largamente uso dell'intelligenza, dell'attività mentale, ma essa viene spesso usata senza

amore e per fini egoistici. Vi è molto amore di natura emotiva, ma generalmente è privo di intelligenza che lo illumini e lo guidi. Ma il fatto più pericoloso è che la volontà degli uomini non è affatto amorevole; è una volontà usata egoisticamente per fini personali.

Il cattivo uso delle potenzialità umane va dagli individui autoritari che esercitano il loro potere sui loro prossimi vicini, fino ai capi potenti che mantengono un intero popolo in una degradante sottomissione alla loro cattiva volontà. Generalmente si potrebbe dire che, la condizione attuale dell'umanità è principalmente dovuta al fatto che coloro che hanno volontà, non hanno Volontà-di-Bene, e che coloro che hanno amore, hanno poca o nessuna volontà; sono o deboli o timorosi o pigri. Perciò, la realizzazione e l'evocazione della volontà deve essere seguita e accompagnata dalla realizzazione dello scopo e della direzione verso cui la volontà deve essere usata. Naturalmente, dovrebbe essere indirizzata verso il Bene; in altre parole la volontà, per poter essere costruttiva e non distruttiva, dovrebbe essere *Volontà-di-Bene*. Ciò richiede un livello elevato di sviluppo e di consapevolezza spirituale. La Volontà-di-Bene può e deve manifestarsi attraverso la personalità, e quando ciò avviene è chiamata *buona volontà*.

La Buona Volontà promuove fundamentalmente l'armonia e l'unità, che si esprimono nell'umanità come Giusti Rapporti Umani. Simbolicamente parlando, essa abbatte muri e barriere e costruisce ponti per stimolare un giusto agire tra gli individui, i gruppi e i popoli. La Buona Volontà è la chiave che apre nuovi e spesso inaspettati modi di pensare. Vi è un'interessante azione reciproca tra Buona Volontà e comprensione. Da un lato la Buona Volontà eliminando reazioni separative e creando linee di comunicazione, alimenta la comprensione. Dall'altro lato, la vera Comprensione crea ed accresce la Buona Volontà.

Poiché la Buona Volontà dissipa la paura ed evoca la fiducia, rende possibile una vera cooperazione. Agisce come un lievito e può cambiare l'atmosfera psicologica nei rapporti personali ed in ogni attività di gruppo. Eliminando i conflitti e gli ostacoli in noi e tra noi e gli altri, tende così ad aumentare l'armonia e l'unità. La Buona Volontà è efficace nel sanare sia l'individuo che i mali sociali.

Comprensione Amorevole

Se tentiamo di scoprire le cause degli attriti o delle lotte che tanto turbano o fanno soffrire individui o gruppi, troviamo che una delle principali è la mancanza di comprensione. Molte parole e molte azioni nocive, attribuite comunemente a malvagità, sono invece dovute a mancanza di comprensione.

Noi siamo per natura inclini a disprezzare o condannare ciò che non comprendiamo, e da questo atteggiamento critico e negativo sorgono facilmente pregiudizi, prevenzioni, antagonismi. Questo avviene fra individui, fra nazioni, fra razze ed anche fra coloro i quali pur dichiarandosi religiosi, dovrebbero più degli altri dare esempio di amore e di fraternità.

Un esempio tipico di questo atteggiamento ci viene offerto dalla parola russa "*niemtez*", che designa i tedeschi. Il significato originario di questa parola è "muto", e ciò dimostra come gli antichi Russi consideravano muti gli stranieri che non parlavano la loro lingua. A noi questo può sembrare molto primitivo, ma non facciamo qualcosa di simile quando consideriamo "privo di senso" tutto ciò che non è in accordo con le nostre vedute e quando non sappiamo riconoscere una verità se è espressa con una terminologia diversa dalla nostra?

La mancanza di comprensione non nuoce soltanto perché rende ostile colui che non comprende, ma ancor più in quanto essa suscita una più forte ostilità, un aspro risentimento in

colui ed in coloro che si sentono incompresi. Come dice il Keyserling, “Nulla ferisce più profondamente dell’incomprensione, perché essa significa anzitutto negazione dell’identità dell’altro.” Così viene creata una lunga catena di reciproche incomprensioni, di animosità, di lotte, con tutte le sofferenze che ne derivano.

Ma la mancanza di comprensione non sempre si associa ad antagonismo o mancanza di simpatia anzi può coesistere con l’amore intenso ed appassionato... o con ciò che viene chiamato tale. L’esempio più comune di questo fatto viene offerto dai rapporti fra genitori (e particolarmente le madri) ed i loro figli. Vi sono padri e madri che amano teneramente i loro figli, che lavorano instancabilmente e fanno grandi sacrifici per essi e che pure al tempo stesso non si rendono conto di quello che avviene nell’animo dei loro cari, non comprendono affatto quali siano i loro bisogni vitali e più veri. Quest’amore cieco ha non di rado conseguenze nocive e talora disastrose e se coloro che inconsciamente ne sono la causa potessero rendersene conto, resterebbero allibiti. Si tratta di vite mutilate, di caratteri rovinati.

Prima si affronterà questa realtà, meglio sarà. Dovremmo avere il coraggio di abbandonare la vecchia idea sentimentale che l’amore solo sia sufficiente, dobbiamo riconoscere che vi sono varie specie di amore e che un amore cieco, per quanto bene intenzionato e pronto al sacrificio, non impedisce di errare o far del male alla persona amata... Dobbiamo renderci conto che l’amore, per adempiere bene la sua missione, per aiutare ed appagare chi ne è l’oggetto, deve allearsi all’intuito, deve essere permeato di saggezza. Senza comprensione dunque non si può fare a meno di nuocere.

Pure non dobbiamo essere troppo severi con coloro che non comprendono; dobbiamo anzi comprendere anche loro! La piena comprensione di un’altro essere umano è ben lungi dall’essere agevole; è in realtà spesso molto difficile. Ogni individuo è un complicato intreccio di elementi innumerevoli e dissimili che hanno origini molto diverse, che esistono a vari livelli psichici e che agiscono o reagiscono a vari livelli psichici gli uni sugli altri formando in ogni persona una combinazione nuova ed unica.

Inoltre, non tutti gli elementi psicologici che costituiscono gli individui che noi cerchiamo di comprendere sono visibili “alla superficie”, per così dire; molti di essi sono profondamente celati nell’inconscio e noi possiamo dedurne l’esistenza solo da manifestazioni indirette ed occasionali. Ma non basta, quella combinazione di elementi non è statica: nuovi elementi entrano continuamente a farne parte, mentre altri se ne distaccano ed altri ancora si trasformano per un loro processo organico di sviluppo e di trasmutazione.

Così l’essere umano che noi tentiamo di comprendere, cambia di continuo a guisa di Proteo sotto il nostro sguardo meravigliato. Dato che ogni individuo rappresenta un problema nuovo ed unico, anche la soluzione del problema deve essere nuova ed unica. Così ogni individuo richiede di essere trattato in modo diverso. Per usare un’analogia matematica, la “formula psico-algebrica individuale” richiede in ciascun caso un’integrazione nuova.

È perciò evidente che i consigli stereotipati che, richiesti o no, molti sono sempre pronti a dare, sono molto spesso inopportuni e per quanto offerti con le migliori intenzioni possono confondere e sviare. Contro l’insidiosa tendenza a consigliare vi è un rimedio efficace; la lettura attenta, seguita da un sincero esame di coscienza, delle pagine di finissimo humor nelle quali il Manzoni tratteggia il tipo di Donna Prassede.

La difficoltà di comprendere giustamente ed aiutare efficacemente gli altri diviene ancora più grande nei casi in cui la persona della quale ci occupiamo si trova in uno stato di crisi o di oscuramento interno. In tali condizioni sogliono sorgere dall’inconscio elementi psichici

inferiori. In realtà non è un male che questo affioramento avvenga, poiché quegli elementi possono così essere conosciuti, dominati e trasmutati (anzi spesso viene provocato di proposito nei malati neuropsichici mediante speciali tecniche di psicoterapia). Ma quei periodi di crisi sono molto penosi per chi vi si trova e danno luogo ad impressioni errate ed ingiuste in coloro che ne osservano solo le manifestazioni esterne. Dobbiamo quindi imparare a riconoscere tali casi e ad astenerci più che mai dal giudicare e dal condannare.

Tutto quello che abbiamo detto riguardo agli altri è, in gran parte, vero anche riguardo a noi stessi; anche in questo caso è necessaria una profonda comprensione ed essa presenta spesso difficoltà non minori. Se trattandosi di noi stessi abbiamo più elementi, più dati a nostra disposizione, siamo però più facilmente portati a giudicare in modo non spassionato e parziale. Mentre siamo propensi a giudicare troppo sfavorevolmente gli altri tendiamo ad essere molto indulgenti verso noi stessi, verso le nostre manchevolezze, le nostre colpe, per le quali troviamo ogni sorta di giustificazioni e di scuse. Vi è però una minoranza (non piccola) che erra nella direzione opposta: persone tormentate da un eccessivo senso di inferiorità, di colpa, di svalutazione di sé che le opprime e le paralizza.

Vediamo con quali mezzi possiamo sviluppare e conquistare la comprensione amorevole. Un grande aiuto può esserci dato dalla psicologia spirituale che è attualmente in via di formazione. La scienza psicologica sta attraversando una crisi; ma una crisi costruttiva, un travaglio per superare le proprie limitazioni. L'esistenza di facoltà parapsicologiche, di poteri spirituali, di un Sé Superiore o anima, comincia ad essere riconosciuta da un numero crescente di scienziati di mente aperta, da molti pensatori e studiosi. Si comincia ad ammettere che l'intuizione è un diretto e genuino mezzo di conoscenza; che l'illuminazione spirituale e l'ispirazione provengono da un livello superiore dell'inconscio: il supercosciente.

Possiamo perciò confidare che l'esistenza del Sé spirituale, dell'anima, quale Realtà permanente ed indipendente, verrà ammessa come un fatto ben dimostrato, sebbene, certo, non da tutti direttamente sperimentato. Questo riconoscimento potrà avere conseguenze incalcolabili, cambiando del tutto il nostro atteggiamento verso noi stessi e verso gli altri.

Se infatti consideriamo noi stessi e gli altri quali realmente siamo, cioè anime che cercano di manifestarsi attraverso personalità più o meno imperfette, cieche, ribelli; se riconosciamo che questo è lo scopo immediato della nostra esistenza; se realizziamo che le anime non sono entità separate ed isolate, ma sono unite tra loro e con lo spirito universale, tutto si trasforma in noi ed intorno a noi, allora percepiamo ed intuimo dietro ad ogni essere umano, un'anima imprigionata ed il nostro amore va naturalmente verso di essa, allora ci accorgiamo quanto il criticismo, il disprezzo, la gelosia e l'antagonismo siano fondamentalmente errati, e come la sola cosa giusta, buona, ragionevole, sia il cooperare con l'anima altrui permeandola del nostro amore e cercando di comprendere i suoi problemi e le sue lotte.

L'unità essenziale di tutte le anime non esclude però che fra loro vi siano delle differenze di qualità e che esse appartengano a gruppi e tipi diversi, ognuno dei quali rispecchia ed esprime l'uno o l'altro degli attributi e della Vita Divina. A questa diversità tra le anime si aggiungono le grandi differenze di costituzione psicologica e biologica esistenti tra i singoli esseri umani e quelle dovute al sesso, alla nazione e alla razza a cui ognuno appartiene.

Tutte queste diversità sono causa di innumerevoli incomprensioni e conflitti. Occorre dunque studiare quelle differenze in modo sereno ed imparziale, sì da rendersi conto della loro natura, della loro origine, del loro valore e quindi arrivare a comprendere ed apprezzare ogni qualità umana, ogni tipo psicologico, individuale e collettivo.

Tale studio forma l'oggetto di varie branche della psicologia: la psicologia individuale o "differenziale" detta anche "caratterologia", la psicologia dei sessi, la psicologia etnica. Sono scienze ancora in formazione, ma che possono offrire già dati utili.

Ma per comprendere profondamente gli altri "dal di dentro" per così dire, non basta uno studio puramente obbiettivo ed analitico; occorre usare l'intuizione e l'"immedesimazione" spirituale. Con questa si arriva, in certi momenti, a vivere veramente la vita di un'altra persona, a farla propria e quindi a sentirla e comprenderla in modo pieno, amorevole, fraterno. Tale identificazione spirituale è ben diversa dall'identificazione emotiva che si produce spesso tra persone che si amano appassionatamente e che è cieca, assorbente esclusiva, esigente; la prima invece è scevra da attaccamento e disinteressata.

Gli effetti della comprensione amorevole sono sommamente benefici. È creativa; quale vivido e caldo raggio di sole produce lo sviluppo interno e favorisce l'espressione di coloro verso i quali è diretta e che compenetra con il suo influsso sottile e potente. Essa evoca direttamente la loro parte più vera e migliore, la loro anima. Chi si sente compreso in tal modo si apre, sboccia e talvolta si trasforma quasi magicamente. Il suo atteggiamento interno teso, contratto, di "difesa", si scioglie; la sua vita profonda viene naturalmente in superficie e così l'individuo si rende conto - allo stesso tempo - tanto delle proprie possibilità insospettate, quanto della meschinità e vacuità di certe "doti" personali di cui spesso si compiace.

Così avviene non di rado che una persona trovandosi con qualcuno da cui si sente compresa "amorevolmente", faccia una spontanea confessione delle proprie deficienze e dei propri "peccati" ed esprima su se stessa giudizi dei quali si sarebbe aspramente offesa se fossero stati emessi da altri con tono critico ed ammonitore. Questo immenso potere di bene della comprensione amorevole dovrebbe suscitare un forte proposito di acquistarla, ed a tal fine - come per le altre conquiste spirituali - occorre fare due cose: coltivarla direttamente ed eliminare gli ostacoli che impediscono e rendono difficile la sua manifestazione. Perciò dobbiamo sforzarci di sviluppare, da un lato l'intuizione, la simpatia, la visione spirituale e dall'altro il disinteresse, l'oblio di sé ed il distacco emotivo. In tal caso sapremo comprendere ed amare i nostri "fratelli in umanità" d'un amore saggio, d'un amore generoso, d'un amore che lascia spiritualmente libero chi lo dà e chi lo riceve.

Tecniche per sviluppare la Buona Volontà

I metodi per sviluppare la Buona Volontà possono essere distinti in due gruppi. Il primo che potrebbe chiamarsi "negativo", consiste nell'eliminazione degli ostacoli alla libera espressione della Buona Volontà. Gli ostacoli principali sono: egocentrismo, autoaffermazione, risentimento, ostilità, pregiudizio, critica ed intolleranza. La loro eliminazione richiede auto-osservazione, sincera autoanalisi e valutazione distaccata. È inoltre necessaria una dose iniziale di buona volontà per cercare di eliminare gli ostacoli e fare in modo che la buona volontà diventi una forza potente nelle nostre vite.

Il secondo metodo consiste nel coltivare intensamente le qualità positive che per la maggior parte sono gli opposti degli ostacoli. Le qualità più necessarie a questo riguardo sono: comprensione, pazienza, generosità, umiltà, spirito di fratellanza (fino ad un senso cosmico dell'universalità), spirito di servizio e gratitudine. Quest'ultima qualità spesso non viene considerata indispensabile in rapporto all'attuazione della Buona Volontà e merita perciò un commento speciale.

Per alcune persone è veramente difficile sentire e, ancor più, esprimere gratitudine. Può sembrare strano che vi siano alcune persone più inclini a dare che a ricevere, ma questo

atteggiamento si rivela ad un attento esame meno encomiabile di quanto appaia in superficie. Nel dare, specialmente se si possiede abbondantemente, vi è un piacevole senso di superiorità; mentre nel ricevere, l'orgoglio e la vanità si sentono spesso feriti. Questo forse spiega la ben nota mancanza di gratitudine e di Buona Volontà verso i benefattori! Può anche esservi un'ambivalenza tra una gratitudine vistosamente espressa e un risentimento più o meno nascosto. Ma una gratitudine genuina, *sentita ed espressa*, è un forte mezzo per creare ed accrescere la buona volontà.

Queste tecniche sono principalmente impiegate per l'eliminazione degli ostacoli che si oppongono alla realizzazione di una vita superiore, e per la stimolazione attiva di sentimenti e qualità elevati. Esse sono troppo numerose per essere qui descritte in dettaglio e di alcune si parlerà in seguito, ma possiamo citarne tre che sono particolarmente efficaci, *immaginazione, visualizzazione, realizzazione del bisogno*. Il senso del bisogno immediato degli altri siano essi individui o gruppi, l'interesse e la compassione per i nostri simili, rappresentano una sfida ed evocano la buona volontà. Ciascuno di essi stimola a soccorrere chi ha bisogno e sollecita un approccio costruttivo.

Spesso la mancanza di buona volontà deriva dall'ignoranza, dalla mancanza di contatto col dolore umano, con l'umana miseria, sia fisica che psicologica. Non ci si rende conto di quanti aspetti del dolore esistano. Una disposizione gentile ed amorevole spesso porta solo alla pigrizia, a prendere le cose con comodo! Il diretto crudo contatto con la miseria umana nelle prigioni, negli ospedali, manicomi, bassifondi, o con gli abitanti dei paesi poveri e sottosviluppati, serve per stimolare la gente all'azione. I giovani sono specialmente aperti a contatti di questo genere ed attraverso il contatto con la sofferenza, la povertà, l'ingiustizia e il male sono più facilmente spinti a riconoscere la necessità della buona volontà e del servizio. I metodi per porre in pratica la buona volontà tramite convegni, discussioni e consultazioni, sono quelli consigliati da chi agisce nel campo dei Rapporti Umani per creare intese e collaborazioni soddisfacenti e costruttive fra persone e gruppi. Essi sono descritti in molti libri e noi qui possiamo solo riassumerne i punti principali:

- a. Esaminare le cause di contrasto da *ogni* punto di vista ed includerle in un più ampio quadro di riferimento. Scorgerne i rapporti e le connessioni con la situazione globale. Considerarle "dall'alto", da un livello superiore. Stabilire la meta comune da conseguire, formularla chiaramente, tenerla sempre presente e durante le discussioni, di tanto in tanto, far riferimento ad essa.
- b. Trovare e stabilire i punti di accordo, di unanimità già esistenti e facilmente conseguibili. Esaminare quindi insieme obiettivamente (cercando di eliminare il fattore emotivo) i punti di disaccordo o di conflitto.
- c. Prepararsi a fare sacrifici parziali (compromessi legittimi) per poter conseguire un *maggior* beneficio per tutti. Arrivare ad un'intesa pacifica e intraprendere un'azione costruttiva concertata. Rinunciare a qualche beneficio immediato per futuri maggiori vantaggi prodotti dall'accordo e dalla cooperazione.

Tutte queste tecniche possono essere motivate da un interesse individuale illuminato. Tuttavia ad un livello superiore, la buona volontà è motivata dal riconoscimento delle Leggi dell'Armonia, della Giustizia, e dell'Affinità. Mediante la loro azione, il bene attrae il bene, la generosità evoca generosità.

Campi di Azione della Buona Volontà

Questi campi possono essere visualizzati come una serie di cerchi concentrici. Al centro, l'individuo, cioè ciascuno di noi. Per quanto ciò possa meravigliare, è precisamente da qui che la buona volontà dovrebbe cominciare. Sebbene possa sembrare che generalmente noi abbiamo troppa buona volontà verso il nostro "caro sé", questo è vero solo superficialmente finché indulgiamo alle nostre debolezze e ai nostri impulsi. Vi è un aspetto più profondo della realtà; questa indulgenza o discolparsi è soltanto inerzia, assenza di volontà. Non è affatto buona volontà verso noi stessi, poiché è dannosa. Indulgendo a noi stessi diveniamo nostri nemici. Vi è poi in alcune persone una curiosa ambivalenza: mentre indulgono ai loro desideri per debolezza di volontà, hanno allo stesso tempo un senso di autocondanna o insoddisfazione che può divenire, quando è abbastanza forte, un vero complesso di colpa, con la conseguente tendenza all'autoavversione e all'autopunizione.

La buona volontà è quindi necessaria anche verso se stessi. Questa buona volontà *illuminata* implica anzitutto un coraggioso riconoscimento cui si può arrivare se si è completamente sinceri sulle proprie manchevolezze e sui propri difetti. D'altra parte non occorre giudicarsi e condannarsi troppo aspramente, ricordando che essi fanno parte della "condizione umana" generale e che il solo modo costruttivo per eliminarli non è né l'autogiustificazione né l'autopunizione né lo scusarsi, ma una seria determinazione di eliminarli e di liberarci da essi, di trasformare la nostra personalità. Questa determinazione richiede una buona volontà costante ed attiva.

Il secondo campo include il nostro prossimo, prima di tutto la famiglia. Sembra appena necessario segnalare quanto sia necessaria la buona volontà nei rapporti tra marito e moglie e tra genitori e figli. Vi sono poi cerchi via via più ampi che includono coloro con cui abbiamo rapporti di lavoro; quelli che lavorano alle nostre dipendenze, quelli che operano al nostro stesso livello e i nostri superiori nella gerarchia a cui apparteniamo.

Circoli ancora più ampi sono quelli delle varie comunità, delle nazioni, dei continenti, ed infine dell'intera umanità. In tutti questi rapporti ricordiamo la funzione essenziale già esaminata della *comprensione*. Dovrebbe essere un esercizio costante e cosciente cercare di *comprendere* quelli con cui abbiamo rapporti, di modo che venga costruita e mantenuta la necessaria buona volontà nell'azione comune.

Occorre anche ricordare sempre e mettere in pratica il principio che ogni *trasformazione creativa opera dall'interno all'esterno*. La Volontà-di-Bene *in noi* costituisce la forza motrice e produce l'energia necessaria per le dimostrazioni attive della buona volontà nella nostra vita di ogni giorno.

Tutti questi punti costituiscono dei temi di meditazione. Il Sommario che segue può essere di aiuto a questo scopo, particolarmente se viene usato assieme a quello sui Giusti Rapporti Umani, perché sono complementari l'un l'altro.

Per tornare alla meditazione sul Principio della Buona Volontà, esso può apparire ad un primo sguardo superficiale un soggetto semplice che non necessita di pensiero intenso, ma la sua apparente semplicità è ingannevole. Non solo ha molti aspetti e campi di applicazione, ma è anche un'energia trasformante e di vasta portata che può provocare effetti soggettivi ed oggettivi sia su noi stessi che sull'intera umanità. La Buona Volontà è quindi una chiave magica per aprire la porta ad un'era nuova e migliore.

SOMMARIO

I Cos'è la Buona Volontà

Un Principio.

Un'energia costruttiva.

La sorgente dei giusti rapporti.

Una forza positiva, radiante, magnetica.

Un'espressione della volontà-di-bene; la volontà di porre in atto quel che dovrebbe essere manifestato.

II Effetti della Buona Volontà

Stimola alla giusta azione.

Abbatte le barriere

Promuove armonia e unità.

Accresce la comprensione.

Trasforma l'atmosfera psicologica attorno a noi.

Facilita il risanamento dell'individuo e dei mali sociali.

Contribuisce alla soluzione dei problemi.

III Modi di Attuare la Buona Volontà

1. Eliminazione degli ostacoli quali:

Egocentrismo

Autoaffermazione

Risentimento

Critica

Ostilità

Pregiudizio

Intolleranza

2. Coltivazione delle qualità positive quali:

Armonia

Entusiasmo

Fratellanza

Semplicità

Bellezza

Buona Volontà

Amore

Serenità

Compassione

Buonumore

Libertà

Silenzio

Coraggio

Bontà

Pazienza

Saggezza

Gioia

Creatività

Tolleranza

Volontà

IV Tecniche Speciali

Immaginazione

Visualizzazione

Contatto diretto con le sofferenze ed i bisogni altrui

Tecniche delle relazioni interpersonali e di gruppo.

V Esercizi Suggestivi

Immaginate la condizione del mondo allorché la maggioranza degli uomini si interesserà al bene degli altri e non alle proprie mire egoistiche. *Realizzate* la parte che potete svolgere nel costruire questo mondo. *Visualizzate* lo Spirito di Buona Volontà come un'irradiazione proveniente dal Centro di Buona Volontà che voi costituite per quegli individui, problemi e situazioni che vi riguardano da vicino.

VI Invocazione

“Possano gli uomini di Buona volontà incontrarsi ovunque in spirito di cooperazione”.

MEDITAZIONE
sul
PRINCIPIO DELLA BUONA VOLONTÀ

I. Allineamento

1. *Rilassamento* fisico, emotivo e mentale.
Dedicate un po' di tempo ad acquisirlo su ogni livello, acquietando il respiro, allungandone i tempi, finché si giunga ad uno stadio di silenzio interiore e di serenità.
2. *Aspirazione*.
A questo punto l'energia della natura emozionale viene indotta a cooperare ed a armonizzarsi con lo scopo della meditazione.
3. *Concentrazione mentale*
Calmate la mente e indirizzatela ai temi su cui volete meditare.
4. *Identificazione*
Collegatevi ed identificatevi con coloro che eseguono questa Meditazione in tutto il mondo.

II. Dedicazione

Dite a voce alta o silenziosamente ma con chiara intenzione interiore:
“Mi consacro a fare del mio meglio per favorire l'avvento di una Nuova Era basata sulla comprensione, sulla cooperazione e sulla compartecipazione, e nella quale ognuno e tutti possano sviluppare ed esprimere i propri poteri creativi e le più alte possibilità spirituali.”

III. Meditazione Creativa sul Principio della Buona Volontà

1. *Riflettete* profondamente sul significato, sul valore di questo Principio e su quello che esso implica.
2. *Visualizzate* un simbolo della Buona Volontà.
 - a) La distribuzione del pane.
 - b) Un uomo che versa l'acqua da un'anfora.
3. *Considerate* i modi migliori di applicare questo Principio individualmente, e programmate come contribuire personalmente alla sua attuazione nel mondo.
4. *Irradiate* telepaticamente:
 - a. Ripetendo in modo concentrato le parole: Buona Volontà.
 - b. Inviando la forma pensiero della Buona Volontà da voi costruita, lungo raggi di luce, in ogni direzione.

IV. Affermazione

“Aiutateci a fare la propria parte.”

Libri di cui si consiglia la lettura:

L'Arte di Amare, Erich Fromm, Mondadori, Milano

Amore e Volontà, Rollo May, Astrolabio, Roma

Rapporto Brandt, Nord-Sud Programma per la sopravvivenza, Mondadori. Milano

LEZIONE III (21 Aprile – 20 Giugno)

I

MEDITAZIONE RICETTIVA

Ricettività alle Influenze

La meditazione ricettiva è la parte più importante del nostro allenamento mentale, ma può essere anche considerata la più difficile, quella in cui è più facile incorrere in errore, e che può presentare dei pericoli effettivi. Per questo si può essere indotti ad ometterla o a non praticarla affatto. A dire il vero, non è consigliabile a tutti, e daremo qui le condizioni per eseguirla senza pericolo, tenendo presente che ci sono ottime ragioni per allenarsi alla meditazione ricettiva, ed adottarla regolarmente come parte dell'attività interna.

Innanzitutto, dobbiamo renderci conto che i risultati da essa derivati sono importanti, e che può dare una penetrazione interiore preziosa sia per le realizzazioni spirituali, che come guida nella nostra vita personale. In secondo luogo, la ricettività alle "impressioni" è un risultato spontaneo ed inevitabile del nostro allineamento interiore, del nostro rapporto e contatto con l'Anima, o Sé. In terzo luogo, quando è ben fatta, non solo non è pericolosa, ma è di grande aiuto per evitare i pericoli della ricettività *inconscia*. Questo è un punto tanto importante e la cui applicazione è così estesa che è bene trattarlo in modo più particolareggiato.

Bisogna cominciare con l'ammettere apertamente il fatto che siamo sempre esposti ad innumerevoli influenze individuali, di gruppo e di massa. Queste ultime assumono la forma di ondate di eccitamento, di panico, o di ostilità che investono l'umanità o gran parte di essa, trascinandosi tutti coloro che non sanno come resistervi. Tutte queste suggestioni possono raggiungerci tramite i normali canali dei sensi o telepaticamente attraverso "impressioni" psichiche o dai livelli mentali.

È molto utile, ma allo stesso tempo sorprendente, rendersi conto di come o quanto ognuno di noi sia strumento o vittima di influenze di cui non ha consapevolezza o a cui sottostà in modo passivo. Un esempio importante - che può essere considerato come un esperimento gigantesco e molto riuscito di suggestione di massa e di influenza esercitata sul comportamento generale - è quello della pubblicità, la cui efficacia può essere valutata in miliardi di lire. All'inizio, essa era usata più o meno empiricamente, anche se con inconscia abilità psicologica, ma recentemente è stata usata con sempre maggiore deliberazione e con piena consapevolezza utilizzando determinate tecniche psicologiche. Queste sono state chiaramente espone nel libro: "*I Persuasori Occulti*" di Vance Packard. Oggi l'influenza della pubblicità è ancora più insidiosa e seria perché ha un impatto continuo di tipo visuale ed uditivo nella maggioranza delle case.

A tutta prima, se ne potrebbe dedurre che dovremmo cercare di educarci a non essere ricettivi alle influenze esterne; ma questa non è la soluzione giusta. Anzitutto è virtualmente impossibile non essere ricettivi, ed in secondo luogo non è desiderabile. Non viviamo nell'isolamento, siamo in stretti rapporti con singoli e con gruppi con i quali svolgiamo attività comuni. L'isolamento significherebbe egocentrismo, e questa è una condizione così antinaturale, che non solo è molto penosa, ma spesso diviene insopportabile. Produce quell'angoscia della solitudine che è stata vividamente descritta da parecchi scrittori esistenzialisti quali Kirkegaard e Kafka. L'esempio estremo di individuo non ricettivo è dato

dal paranoico che, essendo completamente ossessionato da una sola idea o concezione, è chiuso a tutto il resto. E questa è certamente una condizione poco desiderabile!

I rapporti umani implicano ricettività e dove essa manca, non c'è amore. La soluzione giusta richiede chiarezza di pensiero, abilità nell'azione, e comprende tre stadi di attività interiore: consapevolezza, controllo o dominio del fenomeno e saggia utilizzazione. Queste funzioni della meditazione ricettiva ci danno la possibilità di convertire in vantaggi attivi tutte le passività, gli errori potenziali ed i pericoli della ricettività. È bene tener sempre presente che la meditazione ricettiva è una forma precisa di *meditazione*; il che significa che è *un'attività mentale consapevole e controllata*. È del tutto diversa dalla semplice ricettività psichica che ci espone alle influenze di carattere emotivo e dell'immaginazione. Il suo approccio mentale ci permette di discriminare i vari tipi di impressione, di registrarli correttamente ed infine di interpretarli nel modo giusto. Questi punti che qui ci limitiamo a menzionare, saranno sviluppati in seguito quando descriveremo la tecnica della meditazione ricettiva.

II

STADI E METODI DELLA MEDITAZIONE RICETTIVA

La prima condizione per eliminare ogni eventuale rischio nella meditazione ricettiva è la capacità di mantenere ben salda la nostra consapevolezza sul livello mentale, e quindi dovrebbe essere iniziata solo dopo aver portato a termine la preparazione preliminare descritta nella seconda Dispensa, necessaria alla meditazione riflessiva. Ciò significa completare le fasi di rilasciamento, preparazione mentale da effettuare con letture adatte, disidentificazione del Sé dal corpo e dalla vita emotiva, elevazione del centro di consapevolezza e raggiungimento dell'atteggiamento dell'Osservatore. Quest'ultimo è una condizione di consapevolezza positiva e vigile. È anche consigliabile - qualora possibile - fare a questo punto una breve meditazione riflessiva, allo scopo di consolidare l'atteggiamento interiore positivo e di sviluppare la capacità di usare la mente come strumento obbediente.

Per comprendere bene la differenza tra meditazione riflessiva e meditazione ricettiva, è utile considerare la mente come un "occhio interiore", il che - sotto certi punti di vista - è vero. Nella meditazione riflessiva, l'occhio della mente è rivolto orizzontalmente, per così dire; guarda dinanzi a sé e, come abbiamo già detto, cerca di vedere qualcosa che sia oltre le apparenze, o interpretare giustamente cosa entra nel campo della consapevolezza. Invece nella meditazione ricettiva, l'occhio della mente è rivolto verso "l'alto" e cerca di discernere quello che sta "sopra", su di un livello superiore a quello della nostra consapevolezza. È come se cercassimo di udire, di percepire qualche messaggio o suono interiore proveniente da una regione più alta e sottile.

Silenzio

Dopo aver effettuato questo cambiamento di atteggiamento, viene lo stadio successivo: quello del *silenzio*. È necessario fare una precisazione perché ci sono vari tipi di silenzio: quello veramente efficace a cui si deve mirare è il silenzio *positivo*, cioè il mantenere una calma interiore positiva in cui si elimina - per quanto è possibile - ogni attività spontanea della mente, per un determinato periodo di tempo.

Questa fase è condizione necessaria per ricevere e registrare le influenze superiori. Una persona esperta in fatto di meditazione si è resa chiaramente conto di ciò, e riferisce il seguente episodio divertente: "Desidero condividere con voi una mia piccola esperienza. Ero immerso in profonda meditazione, e sapevo bene di aver raggiunto un "posto" limpido e

radioso, quando un pensiero traversò la mia mente con la rapidità di un lampo: “So di trovarmi in una “dimensione” veramente elevata eppure sono sordo e cieco e non riesco ad udire o vedere nulla.” Passò un attimo, ed ecco giungere la risposta ricca di umorismo: “Se, tu fossi anche muto, forse riusciresti a vedere e sentire.”

Raggiungere e mantenere il silenzio interiore è un compito difficile che richiede persistenza e ferma determinazione; è un atto di volontà ben sostenuta. Il nostro meccanismo psicologico non è abituato ad una simile disciplina, si ribella e cerca di sfuggirle. Un'ondata di impressioni, sensazioni, emozioni, immagini e pensieri invade il campo della consapevolezza, ed inizia una lotta violenta per il controllo di questo campo. Sembra impossibile riuscire ad espellere questi “invasori”, e si ha l'impressione che affluiscano improvvisamente da ogni parte. Non è comunque necessario ricorrere ad un'azione drastica, ed uno sforzo troppo intenso è poco opportuno e non raggiunge lo scopo.

Possiamo usare diverse tecniche. Una è il ripetere con persistenza una parola od una frase; un'altra è l'evocare un'immagine e tenerla ben chiara e ferma nel centro di coscienza. A tale scopo, le migliori parole ed immagini sono quelle che evocano uno stato di calma, di pace, di silenzio. Una frase efficace (tratta da un inno dei Misteri Greci) è: “Tacete o corde, sicché una nuova melodia fluisca in me.” Immagini adatte per calmare la mente potrebbero essere: un lago tranquillo su cui si specchia l'azzurro del cielo, una maestosa vetta montana, un cielo stellato nel silenzio della notte.

Un sistema che può essere usato da coloro che hanno già un certo allenamento o pratica di meditazione, è quello di osservare questo fluire della corrente mentale in modo distaccato, senza passionalità, come qualcosa di oggettivo che non ci appartiene. Se si riesce a mantenere abbastanza a lungo questo atteggiamento di sorveglianza positiva, la corrente delle emozioni e dei pensieri rallenterà il suo corso, fino a quando le “acque psichiche” si placheranno.

In altri casi, può accadere che sopravvenga una sensazione di appesantimento o di sonnolenza. Ciò va evitato energicamente perché non favorisce la ricezione di impressioni superiori e può sfociare in una forma di medianità psichica tutt'altro che desiderabile e persino pericolosa.

Il raggiungimento del vero silenzio interiore è cosa di tale importanza da compensare dello sforzo e dell'allenamento costante che esso richiede. Oltre ad essere una condizione necessaria per la meditazione ricettiva, ha un suo proprio valore spirituale, porta ad una condizione di armonia, di pace, di calma gioiosa e produce un senso di espansione di coscienza. È riposante e rigeneratore. Il valore del silenzio è stato messo in rilievo non solamente dai mistici e dai contemplativi, ma anche da scrittori “laici” quali Carlyle e Maeterlinck. Esercizi del silenzio fanno parte del metodo educativo Montessori.

Quando sia stata raggiunta una condizione di silenzio, cioè quando, dopo un periodo di sforzo e di lotta per ottenerla, possiamo rimanere tranquillamente in silenzio, almeno relativo, siamo pronti per la fase successiva della ricezione. L'atteggiamento interiore è di paziente attesa e di calma “osservazione”. Si può anche descrivere come uno stato di interesse vivo, ma privo di emotività, per tutto quanto possa accadere o di cosa possiamo diventare coscienti. La fonte da cui attendiamo di ricevere le impressioni deve essere l'Anima o Sé, e quindi la nostra attenzione deve essere tesa verso di essa, che è fonte sicura di ogni “impressione” genuina. Non è la sola fonte, le “impressioni” possono venire da varie parti, ma se sono di natura elevata e sono genuine, vengono incanalate attraverso il Sé e trasmesse alla mente cosciente.

Visione Interiore

Le modalità di ricezione sono varie: Una “impressione spirituale” può rivelarsi alla nostra consapevolezza in modi diversi, i principali sono: *vista, udito, contatto e spinta all'azione*. Forse, il modo più frequente è quello della vista o illuminazione. In realtà, la mente è simbolicamente un occhio interiore, e quindi viene spesso usato il simbolismo della visione. Si parla di visione interiore, o illuminazione, di “vedere”, nel senso di comprendere, di rendersi conto del significato o messaggio recato da alcuni fatti od eventi; del vedere la soluzione di un problema, di avere un'idea *luminosa*. Qualche volta, si formano ed affiorano alla nostra consapevolezza, figure geometriche ed altri simboli. Possono anche apparire serie di immagini concrete, forme o colori; ma questi sono il prodotto dell'immaginazione, e non hanno carattere mentale. Si deve porre fine a questo fluire di immagini o al massimo osservarle distaccatamente per un certo tempo senza alcun vero interesse.

Una forma superiore di “visione” spirituale è *l'intuizione*. Questa parola può indurre ad inganno, essendo stata usata nei modi più diversi. Etimologicamente, ha rapporto con la visione e significa “vedere dentro”. Nel suo significato più alto e più puro, l'intuizione può essere considerata una comprensione diretta superrazionale della vera natura della realtà di qualcosa, della sua vera qualità, scopo ed essenza. Quindi, è del tutto diversa da ciò che potrebbe essere più esattamente definito “presentimento” che è un'impressione psichica di carattere personale su persone ed avvenimenti che destano interesse puramente personale.

L'atteggiamento di chi cerca di vedere realtà interiori è stato qualche volta chiamato *contemplazione* o atteggiamento contemplativo; ma questa parola è stata spesso usata, e lo è, anche nel senso più generale di calma attesa, ed in questo senso è sinonimo di silenzio. Qualche volta, si usa anche nel senso di tenere dinanzi agli occhi della mente un soggetto di meditazione. La forma più alta di visione interiore è *l'Illuminazione*, che può essere definita come la rivelazione della Divinità immanente in tutte le cose, della Presenza di Dio nella manifestazione, nella natura, in ogni essere esistente. Non ci dilungheremo su questo argomento che esula dal nostro tema della ricettività all'ispirazione.

Udito Interiore

Il secondo modo di ricevere “impressioni” è quello *dell'udito interiore*. Anche qui bisogna fare un'attenta discriminazione tra il sentire psichicamente delle voci, e l'udito spirituale interiore. Questa discriminazione non è facile a farsi e richiede un senso più sottile di quello necessario per la discriminazione tra immagini e vere *visioni interiori*. La differenza è di *qualità e livello*. Dopo un certo allenamento alla ricettività si diviene sempre più capaci di rendersi conto del livello su cui funziona l'inconscio. Se funziona sui livelli emotivi o dell'immaginazione, molto probabilmente le voci sentite trasmettono messaggi a carattere personale, fortemente colorati da sentimenti di qualche genere.

Per contro, l'ispirazione che proviene dai livelli più alti è - in via generale - di carattere impersonale. I messaggi sono brevi, incisivi e ricchi di significato. Generalmente, si riferiscono al progresso spirituale del soggetto; contengono consigli saggi, mettono in rilievo difetti da eliminare, qualità spirituali da sviluppare, mete elevate da raggiungere. Spesso hanno carattere simbolico e questo può avvenire anche quando sembra che la frase abbia un significato concreto. Un caso è dato dal ben noto messaggio ricevuto da San Francesco, che gli ingiungeva “Va, e ricostruisci la mia Chiesa”. All'inizio, egli lo interpretò come ingiunzione a ricostruire una vicina chiesetta distrutta; ma in seguito comprese che gli era stato richiesto di riordinare la Chiesa Romana dell'epoca.

A questo tipo di “impressioni” appartengono molte ispirazioni artistiche, letterarie e musicali. Il poeta od il musicista ha l'impressione che qualcosa dentro di lui o qualcuno gli detti quel che deve scrivere. Sembra che egli “senta” interiormente ed il poema o la melodia appaiono spontaneamente nel campo della sua consapevolezza. Il simbolo della Musa che ispira e parla all'orecchio attento del poeta è stato un modo di esprimere questo fatto attraverso i secoli.

Qualche volta, ha luogo un *dialogo* tra la personalità cosciente ed il Sé, cioè a dire: la mente raccolta in meditazione rivolge domande e riceve risposte interiori rapide e chiare, che sembra si formino nella sua consapevolezza. Se la personalità fa commenti o contrapposizioni, si registrano altre risposte. Questi dialoghi, in senso generale, sono tutti trattati da Martin Buber in vari suoi scritti, ed egli applica il sistema ad ogni tipo di rapporto spirituale. A questo riguardo, si può precisare che un modo di facilitare il dialogo è quello di usare uno dei simboli del sé: quello del Vecchio Saggio. Ma parleremo più diffusamente di questo nella parte che sarà dedicata alla visualizzazione.

Contatto Interiore

La terza forma di ricettività può essere chiamata *contatto* perché ha qualche analogia con il senso fisico del tatto, o del sentire per contatto. Ma questa espressione non deve essere presa in senso troppo letterale. Il suo significato è più simile a quello contenuto nelle frasi: “stabilire contatto con qualcuno” - “essere in rapporto con qualcuno”. Esse non hanno il significato di toccare una persona con le mani, ma stanno ad indicare un rapporto, un interscambio che può essere stabilito a volontà. Lo stesso si può dire del *contatto interiore*, alludendo in modo specifico al contatto con il Sé, con l'Anima. Ciò significa un facile rapporto, un collegamento od allineamento con il Sé, che ci consente di essere ricettivi alla sua influenza, di essere consapevoli della sua qualità e natura e di identificarci gradualmente ed unificarci in coscienza, sia pure parzialmente e momentaneamente, con quella Realtà od Essere Spirituale.

Siamo armonizzati, vivificati, ricaricati di energia, grazie a questa vicinanza interiore, a questo “tocco” dell'Anima, e riceviamo in modo specifico quello di cui abbiamo maggior bisogno in quei momento, e che l'anima cerca in ogni modo di farci pervenire. Gli effetti possono essere considerati chiarificanti ed illuminanti. Ci sentiamo pervasi di certezza, coraggio e gioia; ci sentiamo rinnovati e pronti a rientrare con nuova lena nell'arena della vita personale e ad affrontare tutte le sfide e le emergenze. Abbiamo l'impressione che una potenza superiore sia scesa su di noi ed abbia aggiunto maggior potere alla nostra potenza. Il contatto ripetuto porta poi gradualmente ad un certo grado di unione, di fusione, di pervasione da parte del Sé o ad una irradiazione dai livelli del superconscio. Quando questa forma di permeazione diviene in qualche modo permanente, si ha una condizione che viene chiamata “personalità infusa d'anima”.

Spinta all'azione

Il quarto modo con cui si può ricevere l'impressione da parte del Sé Superiore è la spinta all'azione. Ne diventiamo coscienti perché sentiamo un vivo bisogno di fare qualcosa, di intraprendere qualche attività o di accollarci doveri nel campo di servizio, di sentire di dover compiere un'azione interiore di un certo tipo, di dover cambiare qualcosa in noi stessi. Questo tipo di ricezione è quello che i Quacqueri, i quali in occidente sono quelli che hanno maggiormente sviluppato l'arte della meditazione ricettiva e del silenzio, chiamano “sollecitudine”.

Anche in questo campo occorre attenta discriminazione tra gli impulsi che provengono dall'Anima o da qualche livello del superconscio e quelli che vengono da livelli medi o bassi dell'inconscio. Il modo con cui questi impulsi si presentano alla nostra consapevolezza è simile, se non uguale. La differenza è data dalla *qualità e dal contenuto* dell'impulso stesso. Quando questa spinta ad agire assume la forma di un appello a compiere una grande missione, oppure a fare un qualcosa da cui ci derivi un vantaggio personale, dobbiamo metterne in dubbio la genuinità ed essere cauti. Essendo contraria ai principi etici è dubbia, proviene da un livello basso, e quindi non se ne deve tener conto.

Registrazione

Dopo la ricezione, viene lo stadio della registrazione. Qualsiasi "impressione", indipendentemente dal genere o dal modo con cui la riceviamo, dovrebbe essere registrata immediatamente per iscritto. Le impressioni di qualità più elevata, che sono molto spesso vivide e chiare al momento, hanno la strana tendenza a dileguarsi rapidamente dal campo della consapevolezza, e se non sono "afferrate" e registrate subito, si corre il rischio che vadano perdute. Inoltre, il solo fatto di formularle e fissarle su carta, ci aiuta a comprenderle meglio. Qualche volta, l'impressione prosegue, per così dire, mentre scriviamo, quindi così facendo, continuiamo a ricevere. In effetti lo scrivere può essere usato come una tecnica per evocare l'ispirazione, perché offre un canale adatto per le "impressioni" provenienti dall'alto. Ma mentre scriviamo dobbiamo restare vigili e completamente consapevoli per non permettere nessuna forma di scrittura "automatica" che potrebbe essere indesiderabile e perfino dannosa.

Ricezione Ritardata

Ed ora, prendiamo in esame un altro aspetto interessante della ricettività, la *ricezione ritardata delle impressioni*. Accade spesso che nel corso della meditazione ricettiva si abbia la sensazione che nulla avvenga. Rimaniamo in uno stato di oscurità e mediocrità, nulla di nuovo affiora nella nostra consapevolezza, eccezione fatta, forse, di una sensazione generale di calma, di riposo e di rilasciamento. Ciò non significa che la meditazione sia stata inutile o non sia riuscita. Molto spesso avviene che, nel corso della giornata, o nei giorni successivi, una qualche "impressione" o ispirazione si presenti improvvisamente alla nostra consapevolezza. Questo può avvenire nel corso di un'altra meditazione, oppure in qualsiasi momento della giornata, mentre si è impegnati in attività di carattere del tutto diverso, o in momenti di riposo o rilasciamento, oppure al risveglio la mattina. Si può allora riconoscere un rapporto, tra la meditazione apparentemente non riuscita e la susseguente ispirazione. Questo rapporto appare evidente quando balena nelle nostre menti la risposta ad alcune domande, o la soluzione ad un problema, o quando si riceve luce e guida su un tema esaminato precedentemente nella meditazione riflessiva.

Quindi, finita la meditazione, dovremmo mantenere un atteggiamento interiore di osservazione, di attenzione, che potremmo definire "atteggiamento meditativo" che, una volta raggiunto, ci può accompagnare per tutta la giornata. Possiamo allenarci a sviluppare uno stato di doppia consapevolezza, cioè a dire, riuscire a concentrarsi normalmente nella nostra attività esterna ed al tempo stesso mantenere la nostra attenzione rivolta al mondo interno. È questo "l'atteggiamento dell'Osservatore", che prende nota al tempo stesso di quel che avviene nel mondo esterno e di quel che avviene nei vari livelli di vita interiori.

Ma la risposta, o ricezione ritardata può anche presentarsi in altro modo, sotto forma piuttosto misteriosa che lascia perplessi, anche se desta vivo interesse, come sperimentato ripetutamente da molti. La risposta al nostro quesito, il messaggio o la spinta di cui abbiamo

bisogno possono venirci anche da altre fonti: “accade per caso” che ci capiti in mano un libro che contiene proprio quello che stiamo cercando o che lo apriamo proprio alla pagina in cui leggiamo la risposta attesa; un amico od uno sconosciuto pronunciano una frase in cui riconosciamo la risposta che attendevamo; un evento o un cambiamento di circostanze ci danno l’aiuto richiesto o ci indicano chiaramente la via da seguire etc.

È difficile spiegare questi fatti di cui non ci rendiamo conto, ma si tratta di fatti registrati con frequenza e che colpiscono in modo tale che sarebbe molto difficile, oltre che inopportuno, spiegarli con semplici coincidenze. D’altra parte dobbiamo guardarci dall’enfatizzare troppo tali possibilità e dall’interpretare in modo arbitrario e fantastico gli avvenimenti normali della vita.

Meditazione di Gruppo

C’è un modo di eseguire la meditazione ricettiva che ha un valore speciale ed offre molti vantaggi - farla in gruppo -. Nella *meditazione di gruppo* c’è un’integrazione scambievolmente delle qualità, c’è una protezione comune contro alcuni pericoli presentati dalla meditazione ricettiva, e di cui tratteremo ancora. C’è il grande vantaggio del controllo scambievolmente e della fusione dei risultati. Ma c’è *ben di più*, un qualcosa alquanto misterioso ma molto reale, che è dato dalla stessa natura dei gruppi. Usando un’analogia alquanto materialistica, possiamo dire che nel gruppo avviene qualcosa di simile ad una combinazione chimica. Questo scambio di energie tra varie persone, sia pure parziale e temporaneo, crea un qualcosa di diverso e di più della semplice somma dei componenti del gruppo.

Bisogna tener presente che al livello del Sé la differenza e i separativismi sono molto meno marcati di quanto lo siano sul piano umano normale. Il Sé ha due aspetti, uno individuale ed uno universale. Questo ultimo rende possibile non solo il contatto facile e la fusione con gli altri Sé, ma anche un contatto ed un rapporto più intimi con il Sé Universale, con l’oceano dello spirito, e con gli Alti Esseri che vivono in quell’oceano di Vita. Questo fu detto dal Cristo con le parole: “Ovunque due o tre si riuniranno nel mio nome, io sarò in mezzo a loro.” Non fa meraviglia, quindi, che molti abbiano affermato per loro diretta esperienza, che il silenzio e la ricettività di gruppo riescono più facili e danno risultati migliori.

Ci sono diversi modi e sistemi per la meditazione di gruppo. Il primo è il *silenzio libero*, cioè silenzio di gruppo, senza che sia stato stabilito alcun soggetto di meditazione. Il secondo è il *silenzio guidato*, cioè il silenzio con la mente rivolta ad un argomento o tema predisposto, sia esso di carattere spirituale o di interesse generale, su cui i membri del gruppo cercano di ricevere illuminazione e guida. C’è poi il metodo dei Quacqueri, il silenzio di gruppo, in cui ognuno dei partecipanti può comunicare un messaggio ricevuto agli altri, se lo ritiene di interesse per tutti. I vantaggi e gli svantaggi relativi di ognuno di questi sistemi sono trattati ampiamente nel libro: “The Fellowship of Silence”, che è un resoconto di esperienze fatte da varie persone e, che, per la sua importanza, può essere letto con grande profitto da tutti coloro che sono interessati all’argomento.

C’è un altro metodo per la *ricezione di gruppo*, nel caso in cui non sia possibile riunirsi in un luogo, e cioè, la meditazione ricettiva fatta alla stessa ora dai membri del gruppo, ognuno nella propria abitazione. Questo metodo è basato sulla esistenza di comunicazioni telepatiche, di rapporto telepatico tra persone che hanno lo stesso interesse, e che concentrano le loro menti sullo stesso argomento. Per questo, non è neppure necessaria la simultaneità, cioè a dire, fare la meditazione esattamente alla stessa ora, perché il pensiero, e tanto più la realizzazione spirituale non sono limitati né dal tempo né dallo spazio. Quindi se i membri del

gruppo meditano sullo stesso soggetto per un certo periodo - una settimana o un mese - lo scambio di energie e di comunicazioni avvengono ugualmente, anche se i membri non praticano la meditazione alla stessa ora. Questo avviene più facilmente quando i membri del gruppo sono uniti da una stretta comunione interiore.

III

PERICOLI CONNESSI CON LA MEDITAZIONE RICETTIVA

Esistono dei possibili pericoli di cui occorre tenere conto, e che è bene conoscere, in modo da poterli capire con chiarezza e prevenire con cura. I due principali sono: passività e negatività da un lato, eccesso di stimolazione ed eccitazione dall'altro. Lo stato di passività fa sì che nel campo della consapevolezza possa verificarsi l'intrusione di forze ed elementi provenienti dall'inconscio, ivi compresi i livelli inferiori. Spesso, questi elementi non vengono individuati, ma anche quando lo sono, riesce difficile controbilanciare la loro influenza e resistere al loro assalto. La difficoltà è maggiore quando questi elementi si presentano sotto apparenze allettanti. Possono apparire innocui e persino di livello superiore, invece non solo non hanno alcun valore effettivo, ma possono condurre su false strade.

La coscienza può essere invasa da influenze che hanno la loro origine all'infuori dell'inconscio *individuale*. Usando un'espressione generica, diremo che provengono dall'inconscio collettivo. Però questo termine può includere correnti psichiche generali, simboli e forme generali (che Jung chiama "Archetipi") ed, in modo più specifico, centri di influenza di gruppo. Questo è un campo molto vasto ed ancora poco conosciuto, e non possiamo addentrarci qui in ulteriori discussioni sul soggetto. Per il nostro fine, è sufficiente far notare che il pericolo esiste veramente.

Come già detto, la principale salvaguardia contro questo pericolo, è una costante sorveglianza positiva. Un'altra difesa è data dall'abilità di fare una netta distinzione tra "impressioni" spirituali ed influenze psichiche di vario tipo e natura. Dovremmo renderci conto che i fenomeni psichici non hanno alcun carattere spirituale, e quindi non dovremmo lasciarci deviare da un interesse profondo in essi. È saggio ricordare che le facoltà paranormali o psichiche sono notevoli anche nei primitivi e negli animali. Le ricerche scientifiche su questi fenomeni hanno la loro funzione, ma in quel caso ci si occupa di fatti che richiedono metodi differenti da quelli usati nella meditazione ricettiva.

Un altro pericolo contro cui bisogna proteggersi è quello della *eccessiva stimolazione*. Questa è del tutto indipendente dalla natura e dalle origini delle impressioni ricevute, poiché anche un'influenza spirituale di natura elevata, che investa la personalità con tutta l'energia, può produrre effetti molto dannosi. In qualche caso si manifestano, tensione nervosa, esaurimento, eccitazione emotiva, fanatismo, attività eccessiva e febbrile, e manifestazioni di fenomeni psichici incontrollati. Per rendersi conto di questo, basta pensare agli effetti di un aumento improvviso di voltaggio in un impianto elettrico, può fulminare le lampadine, rovinare gli apparecchi radio e tutti gli apparecchi elettrici in genere, e può causare persino l'incendio di un palazzo. Ma tutte queste conseguenze spiacevoli possono essere evitate con il regolare saggiamente l'esercizio della meditazione, e magari, con il sospenderlo per un periodo di tempo alla prima avvisaglia di pericolo.

Certo, il fatto che i pericoli esistano fa sì che bisogna usare la massima cautela, ma non deve ingenerare timori né scoraggiamenti e tanto meno impedire di fare la meditazione. Anche la cosa più costruttiva può essere fonte di pericolo, ed anche la medicina più adatta, se presa in dosi eccessive, può nuocere. Per usare un'altra analogia, sia le ascensioni interiori che

le ascensioni in montagna possono essere pericolose. Ma un allenamento adeguato, la cautela e l'abilità nell'azione sono destinati a minimizzare il pericolo e, - nel caso della meditazione - i vantaggi sono tali e tanti che vale bene la pena di affrontarne i rischi.

Ripetiamo che la meditazione ricettiva praticata nel modo giusto, e cioè con una costante sorveglianza positiva e seguita da discriminazione e saggia interpretazione dei risultati, può proteggere efficacemente da influenze e suggestioni provenienti dai mondi esteriori e interiori, che spesso vengono riconosciute subito e respinte. La meditazione fa sì che la consapevolezza si focalizzi sul livello mentale, da cui si può esercitare da un lato un controllo intelligente sul regno dell'emozione, dell'immaginazione e dei fenomeni psichici; e dall'altro ricevere luce, ispirazione e potere dall'Alto.

IV

LA LEGGE DELL'ATTIVITÀ DI GRUPPO

Questa Legge può essere considerata la più importante tra quelle della Nuova Era. Ma la prima cosa di cui bisogna rendersi conto, è che i gruppi della Nuova Era avranno un carattere del tutto diverso da quelli oggi esistenti. L'atteggiamento autoritario del Capo al centro del gruppo fa parte del passato, ed i gruppi della Nuova Era saranno associazioni libere di individui che verranno tenute insieme da un'idea comune, un proposito comune ed un servizio da svolgere in comune. Il modello di questi gruppi non sarà più quello di un sistema solare, con un grande centro di luce ed unità minori che girano intorno ad esso, ma sarà quello di una costellazione formata da stelle o soli che procederanno insieme verso una meta comune.

Questo richiede, da parte dei membri, un livello più elevato di integrazione ed una dedizione comune agli scopi per cui il gruppo si è costituito, cose tutte che possono essere raggiunte solo grazie ad un orientamento interiore unanime. Si tratta di cosa ben diversa dalla disciplina esteriore autoimposta, e per comprendere come si possa arrivare a ciò, può esserci di aiuto il fare un rapido esame di come è costituito un gruppo.

Innanzitutto, bisogna rendersi conto che un gruppo, cioè una fusione di individui, forma di per se stesso una entità vivente. Questa è una concezione alquanto difficile per le nostre menti abituate ad associare ogni singolo essere al corrispondente corpo separato e visibile. Ma se prendiamo in esame l'analogia di una nazione, o di un corpo umano, ci appare chiaro che lo scambio e la fusione tra le varie parti che lo compongono formano un tutto che, a sua volta, diviene una entità vivente, con un proposito e delle qualità, e che può esistere tramite loro quale forza in manifestazione.

In tal modo, nazioni, tribù, comunità, famiglie e tutti i tipi di collettività costituiscono *entità di gruppo* come lo sono pure i raggruppamenti a carattere temporaneo quali: assemblee, udienze, squadre e così via. È cosa nota che quando due o più persone si riuniscono, lo scambio che avviene fra loro dà inizio ad un processo di unione che porta ad una combinazione nuova, come avviene in chimica. In altre parole, comincia a prendere forma un qualche tipo di vita di gruppo. L'esempio più comune è dato da una folla che si riunisca per determinati scopi; spesso essa si integra rapidamente ed il suo "umore" si sviluppa e cambia, tanto da dare qualche volta origine ad avvenimenti drammatici ed importanti.

Una entità di gruppo è composta di tutte quelle parti di cui siamo composti noi, come esseri umani, con tutti i nostri più diversi aspetti. Ha uno spirito che è il suo proposito integrante, un'anima o aspetto qualitativo, un aspetto mentale ed un aspetto emotivo che sono formati dalla fusione mentale ed emotiva degli aspetti dei suoi componenti, ed una

manifestazione fisica attraverso le organizzazioni esterne e le loro attività. Tutto ciò costituisce una “personalità di gruppo”, cosicché per conoscere e comprendere realmente un gruppo, dovremmo cercare di conoscere ognuna delle parti che lo compongono, proprio come dobbiamo fare per noi stessi.

L'integrazione spontanea interna dei gruppi della Nuova Era deriverà principalmente dal *proposito unito*. Questi gruppi non saranno costituiti per perseguire il miglioramento di ogni singolo membro, ma con un proposito più vasto ed un obiettivo che i singoli individui non potrebbero raggiungere da soli e che risplende dinanzi a loro come una meta magnetica ed irresistibile. Il proposito o scopo perseguito può essere quello di soddisfare alcuni bisogni essenziali di una parte dell'umanità, di diffondere un'idea o un ideale, ma indipendentemente dalla loro natura, perseguiranno sempre il bene di una vasta categoria.

Lo scopo principale della Legge dell'Attività di Gruppo è l'elevazione del tutto. In passato il tentativo fu fatto individualmente, ma ora questa elevazione può essere accelerata con il fonderci assieme nel lavoro di gruppo.

La potenza dello sforzo unito sul piano fisico oggi è riconosciuta ed utilizzata su vasta scala. Anche la potenza delle emozioni di massa è largamente riconosciuta; spesso sfruttata ed anche temuta. Ma la potenza del pensiero unificato e concreto ancora non è giustamente valutata. Esso è destinato però ad essere il grandioso tipo di attività creativa della Nuova Era.

Un lavoro di gruppo di questo genere richiede *un'autodisciplina* considerevole. L'individualità, le cui qualità sono necessarie, deve essere così fusa nel proposito comune da non essere più individualista nell'espressione o attaccata alla propria libertà perché anche la libertà può diventare un annebbiamento. Non si dovrebbe permettere alle preferenze della personalità di interferire nel proposito di gruppo, di sovrapporsi ad esso e tanto meno di dominare la vita di gruppo. Le qualità dell'amore, tolleranza, comprensione e servizio debbono essere incessantemente coltivate ed usate deliberatamente, mentre il senso critico, l'autoaffermazione, l'indifferenza e le altre tendenze separative dovrebbero essere sottoposte a continuo osservazione, in modo che possa essere sempre possibile inibirle.

I rapporti di gruppo richiedono abilità e sacrificio, ma le tecniche che li regolano sono rapidamente assimilate ed attuate da coloro che passano sotto l'impulso dell'Attività di gruppo. Questi uomini e donne gettano le basi della scienza dei rapporti umani, ed in ogni campo si hanno continue indicazioni dell'utilità, della potenza di fare il bene, e del numero crescente di queste forme di attività e di lavoro di *gruppo*.

Questo breve esame dell'argomento serve solo ad indicare la natura di questo nuovo modello di vita umana che richiede riconoscimento e comprensione da parte di tutti per poter essere veramente utilizzato. Il Sommario che segue può, ad ogni modo, aiutarci a radunare le nostre idee su questa Legge, ad inquadrare bene la nostra meditazione su di essa in modo che, in osservanza alle caratteristiche dei gruppi della Nuova Era ognuno di noi possa giungere ad una *propria comprensione* del soggetto.

SOMMARIO

I Che Cos'è un Gruppo?

Il gruppo è un'entità che ha:

1. Un "aura" di gruppo
2. Un aspetto emotivo
3. Un aspetto mentale
4. Una personalità di gruppo
5. Un'anima di gruppo

II Metodi per l'Integrazione di Gruppo

1. Amore
2. Meditazione
3. Condivisione
4. Silenzio
5. Comunicazione
 - a. Esterna
 - b. Soggettiva (telepatia)
6. Servizio

III Ostacoli e difficoltà

1. Critica
2. Devozione ed attaccamento personali.
3. Illusione della libertà.
4. Tendenze individualistiche ed auto affermazione.
5. Preferenze personali dominanti.

IV Tipi di Gruppo

1. La famiglia
2. Gruppi di attività pratiche.
3. Gruppi formati a scopo di divertimento e sportivi
4. Gruppi formati da uomini e donne di buona volontà che si uniscono a scopo umanitario per svolgere forme di servizio.
5. Gruppi di uomini e donne che cercano di lavorare insieme in modo soggettivo tramite il pensiero, la preghiera, l'invocazione. (*Vedi anche Sommario Cap. I*)

V Tecniche per promuovere l'Attività di Gruppo

1. Enumerare le diverse attività di gruppo a cui prendete parte.
2. Riflettere sul contributo che il gruppo nel suo complesso dà a queste attività, indipendentemente dal contributo singolo dato da ognuno.
3. Riflettere profondamente sul fatto dei Rapporti di gruppo. Si tratta della responsabilità di ogni singolo nei riguardi dei gruppi cui appartiene. Tenete presente che questi rapporti presentano un aspetto interno ed uno esterno, poi cercate di collegarvi deliberatamente con i membri del Gruppo.

VI Pensiero Seme: "Cooperazione, non competizione."

MEDITAZIONE
sulla
LEGGE DELL'ATTIVITÀ DI GRUPPO

I. Allineamento

1. *Rilassamento* fisico, emotivo e mentale.
Dedicate un po' di tempo ad acquisirlo su ogni livello, acquietando il respiro, allungandone i tempi, finché si giunga ad uno stadio di silenzio interiore e di serenità.
2. *Aspirazione*.
A questo punto l'energia della natura emozionale viene indotta a cooperare ed a armonizzarsi con lo scopo della meditazione.
3. *Concentrazione mentale*
Calmate la mente e indirizzatela sull'argomento su cui volete meditare.
4. *Identificazione*
Collegatevi ed identificatevi con coloro che eseguono questa Meditazione in tutto il mondo.

II. Dedicazione

Dite a voce alta o silenziosamente ma con chiara intenzione interiore:

“Mi consacro a fare del mio meglio per favorire l'avvento di una Nuova Era basata sulla comprensione, sulla cooperazione e sulla compartecipazione, e nella quale ognuno e tutti possano sviluppare ed esprimere i propri poteri creativi e le più alte possibilità spirituali.”

III. Meditazione sulla Legge dell'Attività di Gruppo

1. *Riflettete* sul significato, sul valore e su ciò che l'Attività di Gruppo implica.
2. *Visualizzate* un simbolo dell'Attività di gruppo. Ad esempio: Un gruppo di uomini che lavorano assieme alla costruzione di un Tempio.
3. *Elevate* la mente e mantenete un atteggiamento ricettivo ad ogni suono interiore o impulso proveniente da una regione sottile superiore.
4. Uscendo da questo silenzio cercate di formulare a parole ogni impressione ricevuta in questo periodo ricettivo. Se possibile, scrivetele.
5. *Programmate* come dimostrare individualmente l'Attività di Gruppo e come contribuire al suo rafforzamento.
6. *Irradiate* telepaticamente mediante:
 - a. La ripetizione delle parole “Attività di Gruppo”.
 - b. Inviando la forma pensiero dell'Attività di Gruppo che avete costruito in meditazione, lungo raggi di Luce, in ogni direzione.

IV. Affermazione

“Possa questo gruppo essere aiutato a fare la propria parte.”

Libri di cui si consiglia la lettura

I Persuasori occulti, Vance Packard, Einaudi, Torino
Meditazione, A. Gardner, Astrolabio, Roma

LEZIONE IV
(21 Giugno . 20 Agosto)

I

PREGHIERA

Il Significato e la Funzione della Preghiera oggi.

La parola *preghiera* è usata con significati molto diversi. In senso lato, essa include numerose attività interiori quali, la meditazione, la contemplazione, la supplica e l'orazione, le quali, come ha scritto Evelyn Underhill "suscitano confusione per la loro varietà" (Misticismo pag. 368). Ma, per chiarezza, in questo studio useremo la parola preghiera nel senso preciso di *quell'azione interna* caratterizzata dal *sentimento*, e nella quale esso è diretto verso realtà o poteri superiori.

Anche in questo senso più ristretto vi sono diversi tipi di preghiera. La semplice petizione per chiedere cose materiali, la preghiera per ottenere aiuto o guida per se stessi, la preghiera dello stesso tipo ma per altri, la preghiera di consacrazione od offerta di sé ad un Potere superiore, ed un tipo ancora più alto di preghiera che conduce alla comunione di amore.

Per comprendere il posto che la preghiera può avere nella vita moderna e come può essere praticata in modi adatti al nostro tempo, occorre esaminare la mentalità prevalente e le tendenze proprie dell'umanità attuale. Nel farlo, troviamo una situazione paradossale che ha creato seri problemi e difficoltà. La massa dell'umanità ha diretto sempre più il proprio interesse verso i godimenti fisici, il possesso di oggetti materiali ed il successo sociale. Essa ha mirato ad acquistare la ricchezza usando le proprie energie per lo sfruttamento delle risorse mondiali. Ma allo stesso tempo è avvenuto un rapido aumento dell'istruzione e dello sviluppo mentale. Questo segna un reale progresso nell'evoluzione dell'umanità, ma ha altresì creato particolari problemi, poiché lo sviluppo dell'intelligenza e del senso critico spesso conduce all'orgoglio intellettuale e ad una sterile sofisticazione.

Fra queste due tendenze - quella materialistica e quella intellettualistica - critica, il livello intermedio dell'emozione, del sentimento e dell'immaginazione viene spesso trascurato e sottovalutato, anzi, in molti casi, represso. Ma le energie vitali della natura umana non possono venire annichilate ed ogni tentativo in questo senso produce un regresso, un ritorno a stadi di sviluppo primitivi o infantili, con il pericolo che quelle energie possano esplodere in modi distruttivi.

Tale situazione è stata deplorata da alcuni pensatori e critici della società moderna, quali: Bergson, Keyserling, Sorokin, Maslow e Jung. Quest'ultimo si è così espresso esplicitamente in una recente intervista:

"Nel nostro tempo è l'intelletto che ottenebra poiché gli abbiamo lasciato prendere troppo posto. La coscienza discrimina coscientemente, giudica, analizza e accentua le contraddizioni. È un'attività necessaria fino ad un certo punto. Ma l'analisi uccide e la sintesi conduce alla vita. Noi dobbiamo ritrovare le connessioni che uniscono tutte le cose fra loro. Dobbiamo resistere al vizio dell'intellettualismo."

(Da "A Magazine of Jungian Thought", Primavera 1960)

D'altra parte, il riconoscimento delle funzioni e dei "diritti" degli aspetti non razionali della natura umana può avere effetti negativi e nocivi. Se questi "diritti" vengono troppo accentuati si è indotti a dare libero sfogo ad ogni specie di impulso, col risultato della sfrenata manifestazione dei desideri e della immaginazione, sia individualmente che collettivamente.

Il mondo interiore dell'emozione e del desiderio, con i suoi impulsi corrispondenti, è vasto, ed occorre valutare attentamente e dirigere con discriminazione le sue molteplici e diverse espressioni. Vi è ad esempio una grande differenza tra i desideri materiali e l'aspirazione spirituale, fra l'attaccamento egoistico possessivo e l'amore altruistico, fra la selvaggia eccitazione della folla che assiste ad una corrida ed i sentimenti elevati evocati dalla musica di Bach. Pure, appartengono tutti al medesimo "mondo", tutti hanno la medesima qualità *fondamentale*, così come uno stesso colore ha molte sfumature, il rosso per esempio, va da una gradazione cupa, fosca, al più delicato rosa pallido.

Il Potere di Trasmutazione della Preghiera

Questo fatto di una comune qualità fondamentale indica la possibilità di trasmutare gli aspetti inferiori in aspetti superiori. In effetti, uno dei più importanti ed urgenti problemi che oggi stanno di fronte all'umanità è come *trasmutare e ridirigere* in aspirazione verso mete superiori, le potenti e torbide correnti dei desideri umani, volti alla acquisizione del potere e dei possessi materiali.

Uno dei mezzi con i quali può essere attuata questa necessaria trasmutazione e nuova direzione delle energie emotive è la *preghiera di aspirazione*. Se si escludono il tipo inferiore della supplica, e la richiesta di beni o poteri materiali a scopo egoistico, tutte le altre forme di preghiera hanno carattere di aspirazione, e si dirigono verso *l'alto*. Questo è vero persino per la preghiera che invoca forza, luce, protezione e guida, poiché l'attenzione è diretta verso il Sé spirituale o verso gli Esseri superiori, e lo è ancora di più per la preghiera mirante al bene altrui e per la più alta forma di preghiera - "Sia fatta la volontà di Dio".

Qui troviamo uno dei numerosi paradossi della vita spirituale. Mentre quando preghiamo, noi desideriamo che qualcosa possa essere accordato, possa "discendere" a noi stessi o ad altri, la proiezione della nostra richiesta ed aspirazione *verso l'alto*, ha l'effetto di elevare in qualche misura il nostro centro di coscienza a livelli più sottili del mondo interno ed è perciò un *processo di elevazione*. Questa tendenza dell'aspirazione verso l'alto è stata espressa con molti simboli in tutte le religioni del mondo. Per esempio, l'ascesa di una montagna, la fiamma, la freccia scoccata all'insù, come nell'esortazione: "Diventiamo come frecce lanciate verso il cielo da un arco di fuoco".

Non possiamo qui trattare a lungo del processo di trasmutazione e sublimazione delle energie psicologiche, ma possiamo indicare tre modi in cui può venir attuato:

1. Con la *sostituzione e la purificazione* dei moventi.
2. Con l'*elevazione* del livello di azione.
3. *Cambiando i metodi d'azione*.

Per illustrare questi tre punti diremo, ad esempio che, le energie combattive possono venire usate in modo benefico combattendo i vari mali sociali, l'aggressione fisica può essere sostituita dalla discussione sul livello mentale, le armi materiali possono venire sostituite dalla penna e dal microfono. Ma l'elemento essenziale è il cambiamento e la purificazione del *movente*.

In una certa misura la trasformazione psicologica e la sublimazione spirituale avvengono

spontaneamente e continuamente in modo inconscio, poiché sono procedimenti propri dell'evoluzione interna dell'uomo. Ma esse sono grandemente aidate ed accelerate da *un'azione interna cosciente*. Vari sono i modi per farlo, ma uno dei metodi relativamente facile ed efficace poiché attua un mutamento tanto del movente quanto del livello di attività, è la *preghiera di aspirazione*. Come ha detto un istruttore spirituale, la preghiera è “un gioioso processo che santifica il desiderio”.

Le Fasi della Preghiera

È difficile parlare del processo della preghiera in modo che appaghi le diverse mentalità, ma generalizzando, si possono oggi distinguere due gruppi principali. Uno si compone di persone che, in senso ampio, potrebbero essere chiamate religiose, e che hanno una tendenza naturale per la preghiera, sebbene, nel vortice della vita moderna, possano trascurare di praticarla; l'altro gruppo è composto da coloro, di tipo più mentale, i quali hanno dubbi e persino rifiuto di tutto ciò che è religioso, spirituale, e propendono a considerare la preghiera come qualcosa di superato e di scarso valore. A questo secondo gruppo appartengono molti giovani.

La prima domanda che questi pongono è a “chi” si possono rivolgere le preghiere e non sono disposti ad ammettere l'esistenza di un Dio personale secondo la concezione tradizionale. Prima di considerare tale questione diremo che il primo “essere” a cui dovrebbe venir diretta la preghiera di aspirazione è il Sé spirituale, o anima. Ciò può sorprendere e dare l'impressione che in tal modo si rivolga la preghiera a se stessi, ma dobbiamo riconoscere che normalmente la personalità umana, il sé cosciente, è ben lungi dall'essere unito ed identificato con il *Sé spirituale*, con l'Anima. Spesso il sé personale ignora e persino nega l'esistenza dell'io o Sé spirituale, non ne tiene conto e respinge le intuizioni, i cenni, le spinte che da esso provengono, cerca di evadere dalle responsabilità che essi comportano. Nostra prima mira dovrebbe essere di eliminare questo senso di dualismo e di contrasto, poiché fino a quando non sia raggiunto un certo grado di unità in noi stessi, la nostra azione interna non può essere efficace, né può la nostra vita esterna essere realmente benefica e costruttiva. Perciò la preghiera rivolta al Sé spirituale per invocare luce, ispirazione e guida dovrebbe far da complemento nell'aspetto sentimento delle nostre nature, alla meditazione ricettiva fatta con la mente. La preghiera di questo tipo corrisponde a quella di molti Cristiani che si rivolgono al “Cristo interiore”.

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

Ritornando al problema della realtà di Esseri superiori, non è possibile esaminare qui i numerosi concetti che gli uomini se ne sono fatti, ma non è neppure necessario, poiché, per il presente scopo di imparare la pratica della preghiera non occorre basarci su alcuna teologia né aderire ad alcuna determinata ideologia metafisica. Basta ammettere che esiste un grande Mistero, una Realtà Universale attorno e sopra di noi, che trascende le nostre concezioni razionali - e sarebbe ridicola presunzione negarlo. Mentre non ci è possibile conoscere la natura essenziale di questa Realtà, possiamo però riconoscere, anche con la nostra mente razionale, alcune delle sue manifestazioni e ancora di più, ci sarà rivelato quanto saremo capaci di metterci in rapporto intuitivo con Essa.

La manifestazione più evidente è *l'intelligenza*. Oggi gli scienziati d'avanguardia parlano di una Mente cosmica la quale dirige tutta la manifestazione e l'evoluzione materiale. Le leggi mirabili che governano con precisione sia un sistema solare che l'atomo, sono manifestazioni

di una Causa, o Intelligenza, che non può essere negata. La bellezza esistente in tutti i regni della natura, dal più minuscolo cristallo all'immensità del cielo stellato, è pur essa testimonianza di una Mente o Realtà Superiore che crea e ne è la causa. Nell'umanità troviamo il genio, l'amore altruistico ed altre qualità che non si possono spiegare se non quali riflessi in noi stessi di attributi ed aspetti di un Essere Superiore.

Nel regno umano inoltre, si può osservare una grande diversità fra tipi primitivi e geni nel campo della scienza, dell'arte, del pensiero e così via. Questo indica uno sviluppo evolutivo verso livelli superiori che trascendono la nostra presente comprensione. Che essi non rientrino nella nostra visione, non è una buona ragione per negarli. La scienza ci ha condotti a riconoscere sempre più quanto sia limitato il campo della nostra visione e della nostra conoscenza, e quante energie, o stati di materia a noi invisibili, esistano nell'universo.

Se tali realtà ed energie esistono, esse non possono essere completamente separate da noi e debbono esserci dei mezzi per stabilire rapporti e contatti con esse. È dimostrato che ciò è possibile, e molti ne hanno avuto conferma mediante la loro esperienza diretta. Ma anche se non prendiamo in considerazione ciò, le illimitate possibilità dei nostri rapporti con aspetti superiori dell'essere e la spinta verso una maggiore conoscenza della vera natura della nostra esistenza, costituiscono potenti incentivi verso l'esplorazione dei mondi interni e verso la ricerca di nuove esperienze di vita spirituale.

II

TIPI DI PREGHIERA

Come è stato detto nei capitoli precedenti, vi sono varie vie di avvicinamento al grande Ignoto. Una di queste è il nostro tema attuale, la *preghiera*. Ma teniamo ben presente che esistono vari tipi di preghiera molto diversi fra di loro. La comune concezione di preghiera come petizione, o supplica, per ottenere aiuto personale, diretta ad un Essere superiore, generalmente concepito in modo antropomorfo, non è che il tipo più elementare di preghiera, ed è comprensibile che appaia come un'espressione di egoismo, di dipendenza e di crudeltà che non attrae la mentalità moderna.

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

Come abbiamo già detto, è l'uso di energia emotiva, l'uso del sentimento che caratterizza la preghiera, distinguendola da altre forme di "azione interna". Sentimenti diversi danno "ali" alla preghiera. Ad esempio il frequente senso di impotenza, di incapacità a far fronte alle situazioni o a risolvere i propri problemi personali, spesso ci spinge a chiedere forza, luce e guida. La compassione derivante dalla consapevolezza del gran mare di dolore in cui l'umanità è immersa - sia che si tratti di mali fisici, di sofferenze emozionali o mentali, o dell'angoscioso senso di isolamento - spinge all'uso interiore della preghiera di intercessione così come al servizio esteriore. Il sentimento di cameratismo e di amore, derivante dal riconoscimento della nostra identità essenziale, ci spinge esso pure a pregare, tanto per il bene di coloro con i quali sentiamo una particolare affinità interiore, quanto per tutti gli uomini, nostri fratelli, con i quali condividiamo la stessa origine, natura e meta comune.

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

Questa consapevolezza di un più ampio rapporto è conseguita non soltanto da coloro che hanno tendenze religiose o mistiche. Molti artisti, scienziati, filantropi, molti uomini e donne non appartenenti ad alcuna fede religiosa, l'hanno sentita e manifestata in vari modi. Un esempio significativo è dato dal filosofo Kant la cui opera costituisce una pietra miliare nello sviluppo del pensiero umano.

"Due cose mi colmano sempre di una nuova e crescente venerazione, quanto più spesso e più a lungo vi rifletto, *il cielo stellato sopra di me e la legge morale dentro di me*. Io non ho bisogno di cercarli o di supporre che esistano...., li vedo *dinanzi* a me e immediatamente li riferisco alla consapevolezza della mia esistenza.

Il primo (lo spazio) ha inizio dal posto che io occupo nel mondo esterno poiché allarga il mio rapporto con esso fino ad una illimitata ampiezza con mondi e mondi, con sistemi di sistemi, ed anche il mio rapporto con le illimitate estensioni di tempo, con i loro movimenti periodici, il loro principio e la loro durata.

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

La prima immagine di un illimitato numero di mondi annulla la mia importanza quale *creatura animale* che deve restituire al pianeta (un semplice punto nell'universo) la materia di cui era formata dopo essere stata pervasa per un breve tempo (senza che si sappia come) di energia vitale. La seconda visione invece accresce infinitamente il mio valore, quale un *intelletto* in cui la legge morale manifesta una vita indipendente dalla natura animale ed anche dall'intero mondo visibile, come può dedursi dal fatto che questa esistenza della mente è determinata da fini non circoscritti dalle condizioni e limitazioni di questa vita, ma si estende all'infinito."

Emanuele Kant, *Critica della Ragione Pratica*.

Riassumendo, la preghiera costituisce la *via del cuore* alla Realtà e agli Esseri Superiori. È una via diretta e vitale che dovrebbe venir compresa ed utilizzata particolarmente da coloro per i quali la via mentale, cioè la concentrazione e la meditazione, è il metodo preferito. Dovremmo ricordare che l'azione interna più efficace è la combinazione e la sintesi di tutti i diversi metodi, ma prima di saperli attuare, debbono essere riconosciuti e sperimentati più o meno separatamente. Questo si applica tanto alla preghiera quanto alla concentrazione e alla meditazione. Nella preghiera altri elementi psicologici quali il pensiero e la volontà possono intervenire associandosi al sentimento, ma noi non dovremmo certamente tentare di escluderli purché resti l'enfasi sull'attività del *cuore*, sull'utilizzazione e consacrazione del sentimento al fine spirituale.

Perciò pregare può essere utile per due motivi: come attività specifica di un importante aspetto del nostro essere, e come preparazione necessaria per la inclusiva e sintetica azione interiore la quale - come vedremo - dovrebbe costituire lo slancio spirituale unitario di tutto il nostro essere.

Le preghiere possono essere così classificate:

1. *Preghiere spontanee* suscitate dall'aspirazione del momento.
2. *Preghiere formulate* personalmente, secondo le necessità e gli scopi individuali.
3. *Preghiere già esistenti*, usate dalle diverse religioni e movimenti spirituali, o scritte per scopi speciali.

Dobbiamo sperimentare i vari tipi di preghiera e scegliere quelle che risultano più efficaci secondo il momento. Per esempio le preghiere spontanee o di propria formulazione possono essere più adatte per l'uso individuale, mentre le preghiere già formulate possono rivelarsi migliori per un lavoro di gruppo. Per quest'ultimo scopo suggeriamo l'uso di una *preghiera invocativa*, che ha carattere universale e che oggi viene usata da un grandissimo numero di persone in tutto il mondo. Alcuni commenti sul suo significato ed indicazioni sul modo in cui può essere più efficacemente usata verranno dati nel LEZIONE seguente sull'invocazione e l'evocazione.

LA GRANDE INVOCAZIONE

Dal punto di Luce entro la Mente di Dio

Affluisca Luce nelle menti 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 è chiamato 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.

III

VISUALIZZAZIONE

Immagini

Possiamo definire la visualizzazione come l'uso cosciente e deliberato delle immagini. Effettivamente, questa è una realtà *psicologica*, noi *viviamo in un mondo di immagini*. Il cosiddetto mondo oggettivo non è affatto quale lo vediamo, i filosofi ce lo hanno detto da molto tempo, ma ora la scienza lo sta dimostrando. La materia quale appare ai nostri sensi semplicemente non esiste. Qualità come i colori esistono soltanto nelle nostre immagini mentali, la realtà obiettiva, per quanto ci è dato di conoscere, è un oceano di vibrazioni ed energie di varie specie di cui nulla conosciamo direttamente, ed i nostri cinque sensi ci danno un quadro molto limitato del mondo circostante. Ad esempio la lunghezza delle vibrazioni colta dall'occhio è solo una piccola parte nell'intero campo di vibrazioni.

Se i nostri sensi fossero diversi da come sono, il cosiddetto mondo oggettivo apparirebbe diverso. Infatti noi riteniamo che gli animali vedano le cose in modo alquanto diverso. A quanto sembra, i cani hanno un senso del colore alquanto rudimentale e, probabilmente, per essi il mondo ha un aspetto piuttosto grigio, ma in compenso il loro odorato è sviluppatissimo ed hanno una sensibilità agli odori che noi non abbiamo. Certi animali percepiscono le vibrazioni ultraviolette come colore che a noi probabilmente è ignoto. Altri hanno un udito molto più sottile del nostro, come dimostrato dal fatto che si fabbricano fischietti il cui suono è udito solo dai cani.

Oltre l'infinito numero di immagini che ci colpiscono dal mondo esterno, siamo immersi in un mare di immagini interne, quelle cioè create dalla nostra funzione immaginativa. Pochissimi vivono nel mondo mentale del pensiero, delle idee, dei concetti; persino coloro che sanno usare il pensiero impiegano la maggior parte del loro tempo nel mondo delle immagini e delle emozioni interne, ove sentimenti e desideri evocano continuamente immagini le quali, a loro volta, suscitano emozioni e desideri. Questo fa sì che spesso si formi un circolo vizioso. Ad esempio, quando una preoccupazione o una paura prendono il sopravvento, esse evocano immagini corrispondenti che, a loro volta, rinforzano la paura, tanto da farla diventare una vera e propria fobia, o perlomeno una persistente ansietà con tutti i suoi cattivi effetti.

Le immagini possono indurci ad una attività corrispondente sia evocando desideri che esercitano un effetto più diretto. La psicologia ha recentemente accertato che ogni immagine ha una "tendenza motoria", tende cioè a produrre l'attività alla quale corrisponde. Può sembrare che non sia sempre così perché l'influenza di ciascuna immagine viene controbilanciata dalle tante altre che si sovrappongono, ma quando si riesce ad eliminare tutte le altre immagini - come avviene ad esempio con l'ipnosi - quando si produce una deliberata concentrazione su di una sola immagine, allora il potere motorio diviene evidente.

In passato erano i filosofi che avevano capito il potere delle immagini, ora sono gli agenti pubblicitari che lo utilizzano su vasta scala. Ciò significa che oltre alle due correnti di immagini (quelle provenienti dall'esterno attraverso i sensi, e quelle che insorgono dal subconscio) vi è adesso una terza corrente potente, impostaci da mezzi di persuasione palesi o occulti, siano essi politici, industriali o manipolati da coloro che cercano di influenzarci ed imporci le proprie idee.

La televisione è responsabile di un altro tipo di immagini alle quali un gran numero di

persone, compresi i fanciulli, si apre passivamente. Tutto ciò sta a dimostrare quanto sia vitale il rendersi conto di tale situazione e prendere le opportune misure per combatterla, al fine di non essere più strumenti passivi di tutte queste correnti di immagini.

La prima cosa da fare è quella di dominare le correnti che influiscono su noi, ed impararle ad eliminare, dirigendo ed evocando le immagini a *volontà*. È meglio cominciare con le più insidiose, quelle provenienti dall'interno, che sono l'espressione della nostra attività immaginativa. Certe tecniche aiutano ad accrescere questo dominio, e la più diretta ed efficace è la *visualizzazione deliberata*, in quanto significa evocare e mantenere quanto più stabilmente possibile, nel campo della coscienza le immagini *scelte e desiderate*, ad esclusione di tutte le altre.

Questo può sembrare facile, ma quando cerchiamo di farlo ci accorgiamo subito della difficoltà e ci rendiamo conto fino a che punto siamo mossi dalle immagini e ne siamo vittime. Anche quando siamo tranquilli, quando ci siamo rilasciati ed abbiamo raggiunto uno stato in cui il fluire delle immagini si rallenta lasciandoci relativamente in pace, è difficile, una volta evocata, mantenere stabile dinanzi al nostro occhio interno l'immagine prescelta. Essa rifiuta di obbedire, ha la tendenza a dileguarsi, alterarsi, oppure dare origine ad una serie di immagini associate.

La Tecnica della Visualizzazione

Come per l'apprendimento e lo sviluppo di ogni altra facoltà, il primo stadio della tecnica della visualizzazione è puramente tecnico e meccanico. Si comincia col fare gli esercizi più semplici e facili che hanno solo il valore di prepararci alla qualità pura e semplice per poi procedere con altri che hanno significato e utilità di per se stessi.

Il primo di tali esercizi si vale dell'aiuto dell'osservazione e della concentrazione. Possiamo osservare una fotografia o un quadro - come è già stato detto a proposito della concentrazione - e poi farsene un'immagine mentale. Come secondo esercizio, possiamo evocare l'immagine di qualche cosa che ci sia ben nota ma che non abbiamo attentamente osservato in precedenza. Un ulteriore esercizio consiste nel *creare* una immagine di qualche cosa che non abbiamo realmente mai veduto, un quadro immaginario. In tutti questi esercizi, l'immagine dovrà essere conservata in modo chiaro, preciso e stabile, quanto più a lungo possibile, avendo cura di evocarla di nuovo ogni qualvolta essa tenda a deformarsi o a dileguarsi.

Un altro fatto nella tecnica della visualizzazione è la necessità di evocare ripetutamente le immagini e rinnovarle frequentemente. Visualizzare qualcosa una o due volte non è sufficiente per rendere l'immagine così dinamica e carica di vita da avere la forza di divenire una realizzazione oggettiva. Metaforicamente, ogni immagine è immersa nella lotta per la sopravvivenza contro le innumerevoli altre immagini già esistenti nell'inconscio e che vi affluiscono dall'esterno. Perciò se vogliamo che un'immagine sia efficace, dobbiamo caricarla di una considerevole dose di energia, tenendola ripetutamente e per qualche tempo dinanzi all'occhio della mente e *alimentandola* con la nostra attenzione. Che questo lavoro piaccia è importante ed è di grande aiuto, quindi dovremmo creare immagini il più possibile attraenti.

Le immagini hanno due aspetti principali, la forma ed il colore. Alcuni incontrano maggiori facilità nel visualizzare le forme, altri i colori, e la differenza è assai spiccata a seconda degli individui e dei loro tipi psicologici. Le forme hanno più rapporto con la mente, mentre il colore è più direttamente legato alle emozioni e al sentimento. Ognuno dovrebbe

lavorare con l'aspetto che gli è più difficile, di modo che possiamo sviluppare la capacità di visualizzare ugualmente bene sia la forma che il colore di ogni immagine.

La visualizzazione è anche una preparazione per la tecnica molto efficace del “come se” in base alla quale ci comportiamo nel modo che riteniamo giusto anche se ci manca il corrispondente atteggiamento emotivo. Un esempio comune di ciò lo abbiamo quando facciamo, in modo calmo e coraggioso qualcosa di cui abbiamo paura. Il “come se” richiede una precedente visualizzazione vivida dell'attività che vorremmo intraprendere. Questa tecnica può essere di grande valore per coloro che debbano sostenere esami, parlare in pubblico, come pure per attori, cantanti e così via.

Visualizzazione e Volontà

È ovvio che questi esercizi richiedono l'uso della *volontà*. È la volontà a renderci capaci di concentrare l'attenzione sull'immagine, di ripetere l'esercizio e di mantenere stabile la visualizzazione. Il rapporto tra volontà e immaginazione è interessante. Coué osservò che ogni volta che la volontà e l'immaginazione vengono in conflitto, vince l'immaginazione, ed in certo senso questo è vero. La volontà non può produrre un risultato o un'attività esterni se non per mezzo di immagini, cioè ricorrendo all'uso dell'immaginazione. Come è stato accertato, ogni movimento fisico è preceduto da una cosciente e più spesso incosciente visualizzazione di esso. Perciò, l'uso della volontà implica l'evocazione e la direzione di immagini e l'agire per loro mezzo. Un'altra funzione della volontà che dovrebbe precedere quella dell'evocare e trattenere le immagini, è la loro scelta. Scegliere è funzione specifica della volontà.

Ciò ci conduce alla giusta scelta delle immagini. Dapprima, durante quello che potremmo chiamare il periodo di esercitazione, dovremmo fare uso di immagini a carattere positivo, ma non di significato profondo o simbolico. Dobbiamo allenarci semplicemente senza pensare al loro significato. Ad esempio, possiamo visualizzare qualcosa che suggerisca una qualità che desideriamo evocare e sviluppare, quali, la forza, la serenità, il coraggio ecc. Soltanto dopo utilizzeremo dei simboli aventi un significato, ed in questo caso la visualizzazione sarà combinata con la meditazione riflessiva sul significato del simbolo usato. Dapprima possiamo alternare la focalizzazione dell'attenzione sulla visualizzazione o sulla riflessione, e solo quando ci accorgeremo di essere in grado di fare contemporaneamente le due cose, faremo l'esercizio completo.

Tipi di Simboli e loro Uso

Vi sono varie specie di simboli e possiamo perciò scegliere a seconda della nostra preferenza e del nostro scopo. I principali gruppi di simboli sono: simboli naturali (il cielo, la terra, l'acqua, il fuoco, le montagne ecc.), simboli umani, mitologici, immaginativi, astratti, (numeri, forme geometriche, colori ecc.), simboli tecnici. Ci sono inoltre simboli di carattere individuale e personale, i quali si presentano o spontaneamente, per esempio possono apparire nei sogni, o possono essere evocati mediante il disegno libero o con altre tecniche.

Dopo esserci esercitati nella visualizzazione di semplici immagini statiche, che non cambiano, possiamo procedere allo stadio più difficile di visualizzare un *procedimento*, un oggetto o una scena mutevoli e in sviluppo. Uno degli esercizi più semplici consiste nel visualizzare un bocciolo chiuso e “vederlo” lentamente aprirsi (vedi esercizio a pag. 59).

Un ulteriore sviluppo della funzione immaginativa consiste nell'evocare quelle che gli psicologi chiamano immagini di altri sensi, udito, olfatto, tatto. In questo caso, il termine “immagine” può sembrare fuori luogo. ma le impressioni prodotte dai suoni, profumi ecc.

sono immagini di fatto evocate soggettivamente. cioè senza alcun oggetto corrispondente che le produca.

Possono essere usate molte altre immagini, simboli o sequenze di immagini. Una tecnica di particolare valore è quella di immaginare noi stessi nell'atto di esprimere una o più qualità che dovremmo sviluppare. Dapprima, può trattarsi di un'immagine statica di noi stessi riprodotte una qualità desiderata, per poi giungere a visualizzarci in particolari situazioni, nel modo in cui desideriamo saperle affrontare. Ma occorre comprendere che questo esercizio non è fine a se stesso. Se fosse così, il risultato potrebbe essere contrario a quello a cui si aspira, e potremmo fare dell'immagine idealizzata un mezzo di evasione dal nostro sforzo personale o di sostituzione ad esso. Non si deve, perciò, aspettare passivamente che l'immagine si realizzi, essa deve essere considerata come un modello, un disegno che aiuterà a trasferire l'immagine ideale nella realtà della vita esterna. In effetti, ciò potrebbe essere paragonato alla visione e modell'interno che uno scultore deve avere della figura che si accinge a produrre.

Un modello ideale di se stessi può essere visualizzato in vari modi. Si può vedere il modello perfetto che rappresenta la meta ultima, oppure procedere per stadi successivi, visualizzando una qualità, o una situazione alla volta, giungendo per gradi alla meta ideale. Quest'ultimo è il metodo più facile e più efficace con il quale si elimina ogni tendenza a dimenticare la realtà per una sostituzione puramente idealistica. Tuttavia, questo metodo non deve essere applicato ad altri, se non con la massima cautela. Esso infatti, comporta la possibilità di recare grave danno, come avviene da parte di alcuni genitori i quali proiettano più o meno coscientemente sui loro figli l'immagine idealizzata di ciò che essi vorrebbero divenissero. (Spesso si tratta dell'immagine idealizzata di quello che un genitore non è riuscito a divenire). Raramente tali immagini corrispondono alle vere possibilità o all'appropriata linea di sviluppo del fanciullo, il quale giustamente o si ribella o è costretto ad accettare un ruolo che non gli corrisponde. Ciò ha conseguenze nocive, e molti disturbi nervosi sono da attribuirsi a tali imposizioni.

La differenza tra immagini simboliche ed immagini usuali è che le prime hanno un significato particolare. Una immagine simbolica, o simbolo, oltre al suo "valore formale", rappresenta un'idea o verità che è in se stessa senza forma e perciò necessita di qualche "formulazione" che le dia espressione tanto per noi stessi che per comunicarla ad altri.

Molte immagini possono essere intese in modo puramente oggettivo, oppure possono essere usate per trasmettere un significato simbolico. Un esempio è dato dall'immagine della montagna. Chi è dotato di una mente puramente oggettiva, visualizzando una montagna ne vedrà soltanto la forma e la bellezza esterne, mentre altri che si rendono conto del significato simbolico vedranno la montagna anche come mezzo di accesso a livelli superiori oltre che ad luogo da dove si domina un vasto panorama, e comprenderanno le analogie con la vita interiore, le ascensioni interne, il raggiungimento di livelli di coscienza superiori. Questa immagine produce un effetto di elevazione spirituale. Le montagne sono un esempio ben chiaro del valore dei simboli. Esse sono state usate in molte religioni e nel corso delle età gli uomini le hanno associate all'ispirazione ed al ritorno ai "luoghi superiori".

L'immaginazione

L'immaginazione viene usata, coscientemente o inconsciamente, in tutti i campi. Ad esempio, nella scienza. Persino nelle scienze fisiche, dove si potrebbe pensare che possa avere poco posto l'immaginazione ha una parte ben definita. Intuizione ed immaginazione hanno tra loro un rapporto particolare, l'intuizione astratta tende a rivestirsi o ad esprimersi per

immagini che possono essere chiamate veicoli dell'intuizione astratta che hanno dato loro origine. Alcuni grandi scienziati se ne sono resi conto ed il matematico francese Poincaré ha scritto un libro sull'uso dell'immaginazione nella scienza. Altri hanno anche parlato del modo in cui qualche scoperta si è presentata loro sotto forma di una immagine improvvisa o modello, come nel famoso caso del fisico Kebulé il quale, mentre si trovava nella parte superiore di un autobus di Londra "vide" gli atomi danzare a mezz'aria conformemente alla sua teoria del raggruppamento atomico.

Un uso dell'immaginazione consono al nostro lavoro in questo Gruppo di Meditazione è visualizzare i diversi aspetti della Nuova Era al cui avvento cerchiamo di collaborare. Ad esempio, possiamo visualizzare vari aspetti della nuova civiltà quali la nuova struttura sociale, la nuova educazione, la nuova arte. In tutto il nostro lavoro eseguito con la funzione immaginativa, dobbiamo chiaramente distinguere fra l'uso dell'immaginazione e delle immagini quali sostituti della realtà (il che è immaginazione passiva o negativa, un sistema di evasione ed una maniera morbosa di sostituire la realtà) e l'uso attivo e positivo dell'immaginazione quale *mezzo effettivo di creazione*, tanto nel mondo interno che in quello esterno. Come in ogni altra cosa, tutto dipende dal modo *in cui* usiamo l'immaginazione. È inoltre opportuno accennare alla differenza tra visualizzazione e chiaroveggenza. Questa ultima è *ricezione psichica*, mentre la visualizzazione è *proiezione positiva*. La chiaroveggenza è il risultato di responsività passiva, mentre la visualizzazione, o dovrebbe essere, sempre creazione *della Volontà*.

Infine, la visualizzazione non deve essere usata da sola, ma come gli altri tipi di "azione interna", deve essere combinata con altri metodi e tecniche che stiamo studiando. Questo verrà approfondito nei prossimi capitoli sulla Invocazione e sulla Meditazione Creativa.

TECNICA DELLA ROSA

Immaginate un bocciolo di rosa chiuso.

Vedetene nettamente lo stelo e le foglie verdi, Visualizzatelo chiaramente e in modo statico. Immaginatelo aprirsi molto lentamente, mostrando un numero sempre crescente di petali. Mentre si apre vedete apparire la rosa nella sua bellezza, mostrando il suo colore smagliante e la morbidezza dei suoi petali.

Immaginatene il profumo e di sentirne la fragranza.

Mantenete l'attenzione sia sulla bellezza della forma che sul profumo.

Contemplete la rosa con senso di ammirazione e di gioia.

Riconoscete che essa è un *simbolo significativo* dello sviluppo interno, dell'apertura e dell'espansione interiore, dell'autorealizzazione e della radiazione del proprio essere e della propria qualità. Ciascuno di noi è simile alla rosa, con le stesse potenzialità del bocciolo: crescita, attuazione dei poteri latenti, sviluppo armonico e radiazione attiva.

Questo esercizio va eseguito molto lentamente, con brevi intervalli tra l'una e l'altra fase. Talvolta, i risultati sono del tutto sproporzionati rispetto all'apparente semplicità dell'esercizio. Esso può far nascere una nuova autorealizzazione, il risveglio di potenzialità latenti, e ove occorra può costituire un processo curativo. L'efficacia dell'esercizio dipende dalla capacità di rendere la rosa un *simbolo vivente*, in modo che operi in noi in modo creativo.

IV

IL PRINCIPIO DELL'UNANIMITÀ

Molti confondono l'unanimità con l'uniformità, ma si tratta di due cose molto diverse, come è chiaramente rivelata dalla radice di ognuno dei due termini. Unanimità deriva da *anima* e significa avere la stessa anima, uniformità deriva da *forma* e significa avere la stessa forma.

Questa differenza fondamentale non è in pratica molto ben compresa. Il vero ideale dell'unanimità è difficile a conservarsi, viene facilmente travisato e tende ad essere sostituito dall'uniformità. Ma questa e un'insidia, imporre l'uniformità è persino troppo facile ad un capo che assuma troppa autorità in un gruppo, e sebbene possa essere chiamato e persino pensato come un vero unisono, non lo è, e non è certamente il tipo di lavoro della Nuova Era.

Unanimità significa identità *d'intenzione*, significa che un gruppo o una collettività di persone si sente unito in uno scopo fondamentale per una impresa comune, ma non significa che il compito di ognuno debba essere lo stesso. Diversità di sforzo, di espressione, di forma sono perfettamente compatibili con uno scopo unanime, e sono anzi le garanzie di una *vivente* unanimità che scaturisce dall'interno.

L'unità di scopo permette diversità sia nei *campi* di manifestazione che nei *modi o mezzi* di attuazione. Vi può essere una grande varietà di piani per l'attuazione di uno scopo fondamentale, e questi piani possono estendersi ai più diversi settori che quindi richiederanno una corrispondente diversità di metodo. Ma se l'unanimità di scopo è forte e chiara, non verrà in alcun modo intaccata da tale differenziazione. Sarà semplicemente *interpretata* in modo da far fronte ad ogni nuova situazione che possa sorgere.

Inutile dire che questo non è facile ad ottenersi perché spesso, per quanto buone siano le nostre intenzioni, diversi sono i nostri modi di vedere, e diverse le nostre idee in merito ai migliori metodi da usare. Ma è possibile una duttilità di cooperazione esterna basata su un *contatto interiore*, ed esistono tecniche che possono essere di aiuto.

Una di queste consiste nel costruire continuamente relazioni *interne* e nel mantenere un senso di unità e di attività comune malgrado certe divergenze esterne. Questo significa coltivare l'amore, la comprensione, la fiducia. Un'altra tecnica è quella di distinguere ciò che è essenziale da ciò che non lo è, dove l'unità è necessaria e dove la libertà è utile, il che richiede chiarezza di pensiero, discriminazione e saggezza. La questione della libertà deve essere vista nella giusta prospettiva e senza porre l'enfasi sulla libertà quale fine a se stessa. Deve essere utilizzata per fortificare sviluppare e mobilitare le potenzialità del gruppo. Una unanimità *essenziale*, che includa libertà ed il necessario dissenso è la chiave dei giusti rapporti in un gruppo e del suo lento e ininterrotto progredire verso lo scopo.

Un'altra tecnica utile è quella di evitare di dare troppa importanza ai metodi e ai dettagli, perché il mettere l'accento su di essi porta spesso a divergenze. Ognuno di noi ha le sue idee sul come le cose andrebbero fatte, e l'opinione di ciascuno può essere fino ad un certo punto giustificata. Perciò una saggia precauzione è mantenere l'enfasi sull'intenzione comune e lasciare che i dettagli minori riguardanti la forma si sviluppino gradualmente. Qualche volta, si dà il caso che vi sia un'opinione unanime riguardo i metodi migliori, ma spesso questo non è possibile, e se il gruppo accentra l'attenzione laddove esiste la divergenza, ne rimane indebolito e diviso.

Si racconta di una signora che andò a far visita a G. B. Shaw, Sidney e Beatrice Webb, i famosi Fabiani, quando questi vivevano insieme. Si trovò ad assistere a violente discussioni dopo il pranzo, tanto che ebbe paura che le loro relazioni venissero troncate, ma la mattina dopo si accorse con grande sollievo che le discussioni facevano parte del loro modo normale di vivere e che questo atteggiamento esterno non influiva affatto sul rapporto essenziale.

Una delle migliori dimostrazioni di unanimità è l'amicizia, la vera amicizia che ignora tutte le differenze di minore importanza, e si mantiene inalterata attraverso tutti gli alti e bassi della vita. Tale amicizia nasce da un profondo legame interiore e di conseguenza non viene influenzata dalle questioni e dagli eventi più transitori come sentenzia Shakespeare: "Fate come fanno gli avvocati in una causa, perorate e lottate con convinzione, ma mangiate e bevete da amici."

Un'altra tecnica da coltivare è l'apprezzamento dei valori degli altri. La diversità nell'unità comporta il mutuo rispetto e l'essere pronti a dare e ad accettare, senza imposizione di autorità degli uni sugli altri. Questa qualità si può sviluppare laddove c'è una profonda umiltà, basata sull'accettazione della inevitabile incompletezza e imperfezione di tutti i punti di vista ed azioni personali. La visione individuale può raramente abbracciare tutto ma oggi è necessaria una visione di gruppo per affrontare le richieste sempre crescenti della vita nella Nuova Era. Il contributo del gruppo, regolato dal Principio del *Bene del Tutto* o del bene maggiore per il maggior numero, crea una forza potente ed unanime, con le multiformi sfaccettature costituite dai suoi membri e dalle potenzialità di ogni individuo, moltiplicate dalla forza dell'insieme. Per illustrare questo fatto, si può pensare all'accordo musicale che risulta dall'armoniosa mescolanza di suoni diversi; ed anche al colore bianco che è il risultato della fusione di tutti i colori dello spettro. È chiaro che si tratta di un metodo del tutto diverso da quello dell'uniformità o "conformismo" e della dittatura.

Un esempio della crescita dell'unanimità nei nostri tempi è l'operato delle Nazioni Unite. Bisogna comprendere che mai prima nella storia del mondo così tante nazioni si erano unite insieme per discutere di questioni che ci riguardano tutti. Questo è un passo importante e necessario per la vera cooperazione internazionale. Il gran numero di persone che lavorano per la pace e la protezione dell'ambiente fisico, lo spirito crescente dell'internazionalismo e la nascita di movimenti umanitari mondiali stanno ad indicare la crescente influenza esercitata dal Grande Principio di Unanimità che è alla base di ognuno di essi.

Nei I Ching è scritto: "Forze segrete sono al lavoro per riunire coloro che appartengono allo stesso gruppo" (o che hanno basilari affinità), e questa forza segreta dell'unanimità porta una profonda gioia interiore, perché è l'espressione di quella unità Centrale dalla quale si sono sviluppate tutte le differenziazioni e tutte le manifestazioni. Quando facciamo l'esperienza dell'unità di proposito e del contatto interno con gli altri nei riguardi di un obiettivo specifico, attingiamo a sorgenti soggettive di forza e gioia che traggono origine dalla nostra unità essenziale, *riscopriamo nuovamente l'unità*, la nostra unità fondamentale ed essenziale, e questa è partecipazione *consapevole* alla Vita Una.

Peter Townsend nel suo libro "*La mia amica Terra*" descrive questo riconoscimento:

"Possiamo sentire che il mondo è in evoluzione verso un'unità che un giorno sarà perfetta, e che dovrà venire il giorno in cui questa unità sarà incarnata da ognuno. Nell'infinità delle religioni e delle credenze c'è un'espressione comune, il desiderio degli uomini di essere UNO, non separati, di far parte del Creatore e della Creazione e non di esserne distaccati. L'uomo non appartiene a se stesso, ma all'intero schema di vita."

Il seguente estratto tratto da "*Il Fenomeno dell'Uomo*" di Pierre Teilhard de Chardin è

una interpretazione interessante del Principio dell'Unanimità vista da un'altra angolazione.

“Abbiamo usato il termine megasintesi. Mi sembra che esso, quando si basa su una comprensione migliore del collettivo, il mondo, dovrebbe essere inteso senza limitazioni né metafore soprattutto se applicato a tutti gli esseri umani...”

“Quella Cosa per cui non abbiamo ancora un nome e che sarà portata in manifestazione dalla graduale unione degli individui, dei popoli e delle razze, dovrà essere *super-fisica* e non *intra-fisica*, per essere coerente con il resto. Più profonda dell'azione comune in cui trova espressione. più importante del comune potere di azione da cui emerge in virtù di una specie di auto-nascita, sta la realtà stessa, costituita dalla riunione vivente delle particelle che la riflettono...”

“Ci troviamo dinanzi ad una collettività armonizzata di coscienze, che equivale ad una specie di super-coscienza. L'idea è quella che la terra non solo divenga coperta da miriadi di grani di pensiero, ma sia compresa in un unico vasto involucro di pensiero su scala siderale in cui la pluralità delle riflessioni individuali, raggruppandosi insieme e comunicandosi forza l'una con l'altra danno luogo ad una singola riflessione unanime.

“Questa è la forma generale in cui, per analogia ed in simmetria con il passato, siamo indotti scientificamente a raffigurarci il futuro del genere umano.” (pag. 250)

La seguente famosa preghiera dell'India, *La Gayatri*, pone l'enfasi sull'unità della Vita. È stato detto che appena ci orientiamo sul Sentiero, queste parole dovrebbero essere “pronunziate col cuore, comprese dalla testa, ed integrate da una vita ardente di servizio all'umanità”.

O Tu che dai sostentamento all'Universo
Da Cui nasce ogni cosa
A Cui ogni cosa ritorna,
Svelaci il volto del vero Sole Spirituale,
Nascosto da un disco di Luce dorata,
Affinché possiamo conoscere la Verità
E compiere il nostro pieno dovere
Mentre avanziamo verso i Tuoi Sacri Piedi.

SOMMARIO

Che cos'è l'Unanimità

1. È un'espressione dell'unità essenziale che si trova alla base di tutta la creazione.
2. L'unanimità non è uniformità - è unità nella diversità e diversità nell'unità.
3. Unità organica - Unità funzionale (considerare l'analogia del corpo umano).
4. L'unanimità non si può imporre - è adesione spontanea.
5. Le differenze non vanno eliminate. Devono essere apprezzate ed integrate.
6. I suoi vari aspetti includono:
 - a. Proposito - Intenzione - Volontà - Movente
 - b. Pensiero
 - c. Aspirazione
 - d. Azione
7.
 - a. Unanimità in noi stessi
 - b. Unanimità di gruppo
 - c. Unanimità fra gruppi
 - d. Unanimità mondiale

Come pervenire all'Unanimità

1. *Eliminazione degli ostacoli* quali:
 - a. Autoaffermazione
 - b. Orgoglio e sicurezza di essere nel giusto
 - c. Fanatismo
 - d. Unanimità *imposta* (che suscita ribellione)
 - e. Eccessiva importanza data a dettagli e metodi (che è causa di divergenze.)
 - d. Interferenza nelle responsabilità altrui.
2. *Coltivare qualità* quali:
 - a. Amore
 - b. Universalità
 - c. Gioia nell'unicità
 - d. Spirito di integrazione
 - e. Volontà di armonizzarsi e sincronizzarsi
3. *Metodi*
 - a. Riconoscimento dell'unità nella diversità
 - b. Attuazione di uno proposito comune e libertà creativa nei modi di raggiungerlo.
 - c. Intenzione unanime.
 - d. Pensiero di gruppo unito.
 - e. Desiderio di gruppo unificato.
 - f. Unificazione dei vari contributi nell'attività pratica di gruppo.
4. *Tecniche specifiche*
 1. *Conferenze - Consultazioni*
 - a. Trovare uno o più punti di unanimità.
 - b. Espanderli in una sempre crescente area di visione comune.
 - c. Valutazione dell'ispirazione individuale e delle singole aree di esperienza.
 2. *Lavoro soggettivo*

Meditazione *comune*, invocazione, preghiera, ricezione di ispirazione e di idee.
 3. *Formulazione di un programma comune e sua attuazione pianificata*; ad esempio:
 - a. (Oggettivamente) Costruire un edificio o dirigere una fabbrica.
 - b. (Soggettivamente) Meditazione unanime e simultanea sulle Leggi e Principi della Nuova Era.

Pensiero Seme

Nelle cose necessarie, unità; nelle cose incerte libertà; in tutte le cose, amore.

(Motto di un antico ordine monastico)

Risultati dell'Unanimità

1. La gioia dell'unanimità - *comunione*
2. Il potere dell'unanimità - *efficienza moltiplicata*

Libri di cui si consiglia la lettura

Le Varietà dell'Esperienza Religiosa, William James Collier Books

Misticismo, Evelyn Underhill

MEDITAZIONE
sul
PRINCIPIO DELL' UNANIMITÀ

I. Allineamento

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

II. Dedicazione

“Mi consacro a fare del mio meglio per favorire l'avvento di una Nuova Era, basata sulla comprensione, sulla cooperazione e sulla compartecipazione, in cui ognuno e tutti possano sviluppare ed esprimere i propri poteri creativi e le più alte possibilità spirituali.”

III. Meditazione Creativa sul Principio dell'Unanimità

1. *Riflettete* sul significato, sul valore e su ciò che questo principio implica.
2. *Visualizzate* un simbolo di Unanimità: Persone che percorrono vie diverse, che convergono tutte verso l'orizzonte, dove si vede il sole che sorge.
3. *Dirigete* la mente verso l'alto e mantenete un atteggiamento ricettivo ad ogni impulso interiore che venga da una regione più alta e sottile.
4. Uscendo da questo silenzio cercate di formulare a parole ogni impressione ricevuta in questo periodo ricettivo. Se possibile, scrivetele.
5. *Progettate* come dimostrare Unanimità individualmente e come contribuire alla sua crescita nel mondo.
6. *Irradiate* telepaticamente:
 - a. Ripetendo silenziosamente la parola “Unanimità”.
 - b. Inviando la forma pensiero dell'Unanimità lungo raggi di luce in ogni direzione.

IV. Affermazione

“Possa questo gruppo essere aiutato a fare la propria parte”.

LEZIONE V
(21 Agosto – 20 Ottobre)

I

LA VOLONTÀ

In generale tutti riconoscono che per esercitare un'azione efficace nel mondo, per produrre risultati, per cambiare le condizioni esistenti, creare e costruire, occorre l'uso della volontà. Vi sono ostacoli da superare, difficoltà da vincere, opposizioni da affrontare ed eliminare, e tutto ciò richiede l'applicazione dell'energia della volontà.

Lo stesso è vero per l'azione *interna*. L'energia più potente esistente nei mondi interni, che sta alla base di tutte le altre e che le rende più efficienti, è la volontà. Ma se, partendo da questo ovvio assunto, cerchiamo di giungere ad una comprensione chiara della natura, delle qualità e dei giusti usi della volontà, ci troviamo in difficoltà. La psicologia moderna ci soccorre ben poco nei riguardi di tale soggetto, così vitale ed importante. Essa ha generalmente ignorato e trascurato questo potere e questa funzione centrali dell'essere umano. Se ci volgiamo alla filosofia, ci troviamo di fronte a diversi punti di vista contrastanti. Le molte discussioni circa la libertà - o la non libertà - della volontà hanno fatto sì che il problema fondamentale della sua natura, la considerazione dei suoi usi, lo sviluppo e l'applicazione delle sue tecniche, siano stati trascurati e quasi nascosti da un fitto velo.

Fortunatamente, come accade per l'elettricità, non è necessario conoscere la natura essenziale della volontà per divenire consapevoli della sua realtà e del suo potere ed esistenza, per essere capaci di usarla. La volontà è qualcosa che sperimentiamo direttamente e consideriamo fondamentale, è una di quelle realizzazioni capitali che si palesano da se stesse, senza bisogno di ulteriori prove o dimostrazioni. Essa può essere paragonata alla coscienza ed esperienza estetica. La consapevolezza intuitiva ed il godimento della bellezza sono capacità primarie o doni che non dipendono da alcuna teoria estetica. Altrettanto vale per il risveglio ed il funzionamento della coscienza etica. L'apprendimento intuitivo del bene da parte di un uomo è indipendente da qualsiasi formulazione di norme, di codici o di teorie di moralità. E lo stesso è vero per la volontà.

Cominciamo allora da questo fatto fondamentale: noi sappiamo, o possiamo renderci conto, che siamo esseri *che vogliono*, esseri capaci non solo di conoscere, sentire, immaginare, amare, ma anche di *volere*. Da tale premessa, possiamo procedere al problema pratico del come si possa usare meglio questa capacità o dono prezioso. Il primo requisito è il riconoscimento chiaro delle varie fasi della *volontà* che possono essere così enumerate:

1. *Proposito, Scopo o Fine* e sua *valutazione e motivazione*.
2. *Deliberazione* e considerazione.
3. *Decisione*. Opzione, scelta del fine da conseguire e dell'azione da compiere.
4. *Affermazione*. Volontà espressa di raggiungere il fine. Comando - Uso dell'imperativo categorico (*Possa - Fiat - Così sia*).
5. *Pianificazione*. Fare un piano preciso di azione. Scegliere i mezzi di attuazione nei suoi vari stadi (progetti a lunga o a breve scadenza).
6. *Esecuzione*. Dirigere e proiettare le varie energie necessarie per concretizzare il piano, tramite l'uso di tecniche appropriate.

Proposito

La caratteristica principale o primaria di un atto di volontà è l'esistenza di un proposito da realizzare, di una visione chiara dello scopo o meta da raggiungere. La meta o proposito va valutato, così come i nostri motivi che ci spingono a mirare ad esso, sia quelli facilmente riconoscibili, sia quelli inconsci. Quest'esame è importante, perché porterà ad un riconoscimento molto più profondo di cosa ci prefiggiamo, e ci aiuterà anche ad elevare l'energia psicologica che va posta in moto perché un obiettivo sia raggiunto. A meno che la dinamica del movente sia adeguato e sia *usato*, non ci può essere sufficiente spinta per attuare il proposito. Rimarrà un sogno o un'idea accademica; non sarà mai posto in atto veramente o pienamente. In altre parole non "si ancorerà mai a terra".

Deliberazione

Deliberazione significa: dibattito - discussione - considerazione - riflessione - ponderazione. In questo contesto considereremo l'esame e la valutazione dei *moventi*. I moventi sono gli incentivi all'azione, ma a loro volta i moventi dipendono dai fini e dalla loro valutazione. Per scoprire i veri incentivi che spingono ad agire sono necessarie sincerità ed onestà verso se stessi. È comunque facile illudersi perché spesso i desideri personali o gli impulsi inconsci si mascherano sotto motivi pseudo-razionali o idealistici. Questa consapevolezza e la discriminazione dei moventi sono essenziali, perché quando la volontà viene usata per scopi egoistici e separativi ha effetti distruttivi, e tanto più è forte la volontà tanto peggiori saranno i risultati.

Tale pericolo è così reale che ogni insegnamento sullo sviluppo della volontà dovrebbe iniziare con questo avvertimento. Occorre anche rendersi conto che gli effetti distruttivi della volontà usata egoisticamente non ricadranno solo su altri, ma prima o poi ed inevitabilmente, anche su colui che l'ha usata male. Esiste una legge infallibile di causa e di effetto basata sul principio dell'armonia e dell'equilibrio, secondo la quale l'effetto di ogni atto ritorna come un boomerang contro colui che l'ha compiuto. Ciò nondimeno la disciplina della volontà non solo è giustificata ma indispensabile. Spesso le persone buone, quelle che hanno giusti moventi, hanno una volontà debole e non sanno come usarla. Da esse si richiede una volontà dinamica, una potente volontà di bene per controbilanciare gli effetti dell'uso sbagliato della volontà da parte di molte persone dal carattere forte.

La scoperta dei propri moventi può essere effettuata con una sincera autoanalisi, che è in definitiva una forma di meditazione riflessiva diretta a tale scopo. Questo è un esempio interessante dell'interazione e della cooperazione dei differenti tipi di azione interiore. La pratica della meditazione richiede l'uso di una certa dose di volontà, e la meditazione a sua volta aiuta a scoprire i moventi che spingono all'azione, e ad individuare quelli buoni e costruttivi.

Ma non basta che i moventi siano degni, che la meta abbia per noi un valore positivo e che sia attraente o magnetica. Questa meta deve essere *raggiungibile* e per poter giudicare se lo sia o meno, occorre considerare attentamente e realisticamente la situazione ed i mezzi di cui possiamo disporre. Un altro elemento da prendere in considerazione è la relativa necessità e urgenza delle varie possibili vie di azione e le condizioni esistenti che creano una situazione unica e particolare. Tutto ciò può essere chiamato meditazione riflessiva.

Decisione - Scelta

La decisione può essere considerata l'aspetto più specifico o essenziale della volontà, o più precisamente della *volizione*, dell'atto della volontà. Riguardo alla decisione possiamo distinguere due tipi opposti di comportamento.

Moltissime persone possono adottare decisioni anche importanti quali, la scelta della moglie o del marito, della carriera, con poca o punta deliberazione, spinte solo da motivi inconsci. Sull'osservazione del comportamento di tali persone si basa la concezione del determinismo, che è la negazione del potere di scegliere coscientemente e liberamente. All'altro estremo ci sono coloro i quali si rendono conto che ogni decisione, ogni scelta, implica la possibilità di errare o nuocere e comporta la conseguente *responsabilità* degli effetti delle proprie azioni. Ciò produce in loro un senso di disagio, di perplessità, di timore o di colpa. Tali persone tendono, coscientemente o no, ad evadere dalla propria responsabilità, e gettano sugli altri, siano essi individui e più spesso, autorità sociali o collettive, il peso della decisione. Questa rinuncia alla propria volontà, questa spinta a evadere o fuggire, spiega molti avvenimenti attuali ed è stata abilmente descritta da Erich Fromm nel suo libro *Fuga dalla libertà*.

Le decisioni possono essere prese in due modi o su due livelli. Il primo è frutto o risultato di una precedente deliberazione in base alla quale si può chiaramente vedere quale sia l'azione migliore da adottare, o la più consigliabile. Se le cose non risultano chiare, si può scegliere la via che *sembra* migliore, rendendosi conto che se anche non dovesse esserlo è pur sempre preferibile all'indecisione.

Talvolta sembra che la *deliberazione* razionale, cosciente non conduca a risultato alcuno. Vi sono o sembrano esservi elementi così numerosi, a noi ignoti o incerti, che ci si sente incompetenti a giungere a qualsiasi conclusione che dia affidamento. In simili casi, l'altra via da seguire è quella di arrivare ad una conclusione su un livello superiore, e di porre il problema dinanzi ad un giudice superiore: il Sé o l'Anima. In termini religiosi, questo vien chiamato chiedere di conoscere il volere di Dio sul caso in questione. Ciò comporta l'uso di altri due mezzi di azione interiore, *l'invocazione e la meditazione ricettiva*. Tutto quanto è stato detto su queste ultime dovrebbe a questo punto essere applicato al fine di poter prendere una decisione con questo metodo "elevato".

L'ostacolo maggiore quando si tratta di adottare una decisione è la nostra incapacità di rinunciare, di lasciare qualcosa. È l'eterno desiderio inconscio o cosciente, o pretesa di "mangiare la torta ed averla ancora intatta". Ma occorre rendersi conto del fatto ineluttabile secondo cui ogni *scelta* implica inevitabilmente l'eliminazione dell'alternativa opposta e l'abbandono delle altre condizioni o modi di agire. Anche in questioni puramente egoistiche colui che vuole raggiungere il successo è posto dinanzi a delle alternative e deve fare esclusioni e scelte. L'uomo che vuole farsi strada nel mondo deve scegliere tra l'ambizione e la pigrizia, tra l'accumulo di denaro e l'indulgere nei piaceri.

Spesso, gli uomini dalla mentalità pratica e realistica danno tutto ciò per scontato, senza pensarci troppo, mentre le persone più sensibili e dotate sono incapaci di sottostare a questa "dura realtà" o non vogliono accettarla, e mentre attuano quello che hanno deciso, sono assillate dal pensiero di quel che hanno dovuto abbandonare, lo rimpiangono e il risultato è che non riescono a gioire di quel che fanno e diminuiscono la loro efficienza. Onde facilitare la scelta e farla più volentieri, è consigliabile non pensare in termini di abbandono o di rinuncia, ma di *preferenza*, il che definisce meglio l'essenza della questione.

Affermazione

La fase dell'atto di volontà che deve seguire immediatamente la decisione, è *l'affermazione*. Questo sembra, ed è, un atto semplice, ma il compierlo efficacemente e con buon esito, richiede diversi fattori. Il primo è una *fede* vitale e dinamica, che non è un semplice "credere", ma una convinzione sicura. Essa non richiede dimostrazione *esterna* poiché è qualcosa alla quale giungiamo dentro di noi e che, secondo la bella definizione di San Paolo è "sostanza di cose sperate, certezza di cose non viste". L'atto di fede fondamentale e più potente, è aver *fede in se stessi*. H. Keyserling ha accentuato molto bene questo fatto:

"Soltanto l'affermazione interna chiamata fede, crea la decisione che "rende reale" il Sé nell'esistenza fenomenica. È per mezzo della fede e di essa soltanto che la personalità *si identifica* con quel che essa rappresenta, di modo che quest'ultima diviene il mezzo di espressione per l'intero essere. In virtù dell'atto di fede, soggetto e oggetto divengono uno. Così tutti i raggi concepibili che emanano dal Sé confluiscono in un punto focale, e se la fede è animata proprio da questo Sé, allora e solo allora, la forza magica del Sé diviene capace di manifestarsi".

From Suffering to Fulfilment, pag. 111.

La vera fede è realizzazione intuitiva e deriva la propria forza dal Principio della Divinità Essenziale. Si può dire che la sua forza e la sua efficacia siano direttamente proporzionali alla vividezza ed alla persistenza della realizzazione della nostra Divinità come pure al grado d'infusione d'anima o di unione tra anima e personalità.

Il secondo elemento dell'affermazione può essere detto *comando*. È l'uso dell'imperativo, con atteggiamento di sicura autorità. Si può sintetizzare col vocabolo latino "Fiat", o con l'espressione "Così Sia". L'intensità o "voltaggio psicologico" di questa affermazione ne determina il grado e l'estensione dell'efficacia.

La tecnica dell'affermazione, oltre a questo atto fondamentale di comando, richiede frequente *ripetizione*, per rafforzarne la potenza e neutralizzare o superare tutti gli elementi di opposizione o di resistenza. Non di rado, l'affermazione provoca una reazione contraria. Bisogna essere preparati a questo, resistere con calma e superare questo evento senza scoraggiarsi o risentirsi, persistendo nella ripetizione dell'affermazione. Questa pratica sviluppa la capacità di assumere e mantenere un'atteggiamento costante di affermazione che assicura il successo della fase successiva del volere, cioè *l'esecuzione*.

Si possono usare varie affermazioni specifiche, a seconda dei fini cui si mira. Per il nostro gruppo di meditazione, l'affermazione può essere meglio usata - come indicheremo in seguito - come fattore essenziale dell'*Invocazione* e come energia dinamica necessaria per la piena efficacia di questo metodo di avvicinamento spirituale.

Le altre due fasi della volontà, *Pianificazione e Esecuzione* - verranno trattate nel prossimo LEZIONE, perché si riferiscono a uno degli argomenti che studieremo in seguito, la *Manifestazione o Espressione Esterna* della Meditazione Creativa.

II

INVOCAZIONE ED EVOCAZIONE

Natura e Tecnica dell'Invocazione

Il significato etimologico della parola invocazione è “chiamar giù”, “richiamare”. In essenza è una domanda, un appello a qualche cosa di superiore, una richiesta di intervento, di aiuto. Lo stesso si può dire, in senso generale, della preghiera, ma fra le due vi è una differenza importante e fondamentale. La preghiera, nel suo senso specifico e preciso è (come abbiamo spiegato nella IV LEZIONE) un'avvicinamento del *cuore*, e richiede l'uso della funzione del sentimento. Invece *l'invocazione* è un'azione interna che dovrebbe includere e combinare l'uso di *tutte* le funzioni interne. È l'attività simultanea della *mente* (meditazione) del *sentimento* (preghiera), *dell'immaginazione* (visualizzazione) e della *volontà* (affermazione). È ovvio che questa azione globale e sintetica di tutto il nostro essere, se giustamente compiuta, conferisce all'invocazione una potenza incomparabilmente superiore e più completa di quanto possa essere l'uso separato di una singola attività.

Tale azione combinata indubbiamente non è facile, anzi si può dire che sia molto difficile. Perciò richiede molto allenamento e l'uso preciso di tecniche appropriate. Ma il tempo e l'energia impiegate per conseguire l'abilità di invocare saranno largamente ripagati dai suoi effetti potenti e benefici, e come per altre capacità, una volta sviluppata rimarrà un'acquisizione permanente.

Poiché *l'invocazione* è una sintesi di varie altre attività, è necessario cominciare con l'imparare la tecnica di ciascuna di esse separatamente, come indicato nei capitoli precedenti, ma avendo in mente fin dall'inizio la meta finale, e tentare poi poco a poco di usarne prima due simultaneamente e infine arrivare ad usarle tutte insieme.

Per illustrare in modo più preciso le fasi di questo allenamento, lo applicheremo all'uso della “Grande Invocazione”, data nel quarto LEZIONE, ma che ci sembra opportuno riportare alla fine di questa parte. È particolarmente adatta al nostro scopo perché contiene appelli specifici e diretti ai tre principali aspetti della Divinità che sono presenti anche nell'Uomo: *Luce - Amore - Volontà*.

Il primo passo o stadio nell'allenamento è di prendere tutta l'invocazione come soggetto di meditazione sia *riflessiva* che *ricettiva*. Questo significa ad esempio, prendere una terzina alla volta e riflettere sul significato di ogni parola o frase. Iniziando con la *meditazione riflessiva* troviamo le parole “Dio” - Luce - “Mente” - “Discenda”. Tutte queste parole sono molto stimolanti e offrono abbondanti spunti su cui pensare. Lo stesso si può dire riguardo alle altre parti dell'invocazione.

Dopo questa meditazione *riflessiva*, o al posto di essa in modo alterno, possiamo passare alla meditazione *ricettiva*. Possiamo rileggere le medesime parole e frasi e, tenendole vive e presenti alla nostra coscienza in uno stato di silenzio interno, possiamo metterci nell'atteggiamento di divenire *ricettivi* al loro significato essenziale. Tentiamo di arrivare ad una percezione *intuitiva*, ad un apprendimento sintetico, che diventa a volte una fusione, una identificazione momentanea con la realtà così contemplata tanto da sentirsi pervasi o identificati con la Luce, l'Amore o la Volontà.

Una simile esperienza interna è gioiosa. Dà un senso di espansione di coscienza, di vibrante vitalità, ma è necessariamente fugace e temporanea. Tuttavia, essa risveglia in noi un

acuto desiderio, una intensa aspirazione a rinnovarla, a renderla più frequente, duratura, completa. Ciò richiama o vivifica i nostri sentimenti, l'attività del cuore. A ciò contribuiscono anche altri incentivi, come ad esempio il rendersi conto dell'estrema necessità che l'umanità ha di Luce, di Amore e di unificare l'umano volere con il Proposito e il Volere di Dio. Qui può entrare anche in giuoco l'uso *dell'immaginazione*, poiché visualizzando un quadro vivido degli effetti trasformativi, dei risultati trasfiguranti prodotti dalla discesa delle energie superiori sulla Terra, possiamo rendere potente l'uso dell'invocazione *come preghiera*.

Si arriva quindi all'uso della Volontà. Il rendersi conto di avere una volontà, e che di conseguenza è un privilegio e un dovere usarla per buoni fini, il comprendere che ognuno è essenzialmente *una volontà, - volontà intelligente ed amorevole* - ci spinge a farne uso nell'invocazione. Noi *vogliamo* che ciò che invociamo *possa* manifestarsi, *possa* trionfare, *possa* divenire una gloriosa realtà qui *sulla Terra*. *Affermiamo, comandiamo*, con tutta l'energia in nostro possesso che *ciò possa essere*. Nella Grande Invocazione, questa affermazione è ripetuta nel riaffermare la parola - "Che" - "*Che* la Luce discenda sulla terra."

Un altro modo per allenarci ad usare le diverse funzioni, o i diversi tipi di azione interna, in rapporto alla Grande Invocazione, è quello di dire ciascuna terzina usando l'attività interna che le corrisponde direttamente e cioè: dire la prima terzina con la mente, visualizzando la Luce, la seconda con l'energia del cuore, la terza con la volontà, e poi la quarta e l'ultimo verso usandole tutte e tre.

Le quattro attività interne, sebbene differenti e distinte, sono in rapporto tra loro e ciascuna stimola e facilita l'uso dell'altra. Perciò mentre le impariamo ad usare efficacemente una ad una, diviene sempre più facile combinarle insieme, fino a quando si acquista la capacità di fonderle nell'atto unificato e sintetico dell'*invocazione*.

Questo modo globale di invocare aiuta ad eliminare gli errori che spesso rendono le altre pratiche poco o niente efficaci. Nella meditazione, ci si può accontentare semplicemente di *pensare ad* un determinato soggetto, di compiere un esercizio intellettuale senza ulteriori risultati. La preghiera può diventare meccanica e superficiale, o anche una piacevole effusione sentimentale, che "evapora" senza produrre azione alcuna. Altri mezzi per accrescere l'efficacia dell'invocazione sono:

1. Pronunciarla a *voce alta*, ogni qualvolta sia possibile. In tal modo si aggiunge il potere del suono, e si è aiutati a mantenere l'attenzione ben concentrata.
2. Pronunciarla *lentamente*, dando il tempo di rendersi conto consapevolmente del significato di ogni parola o frase
3. *Fare una pausa* dopo ogni terzina, con lo stesso scopo.
4. Porre il massimo *accento* sulle parole "sulla Terra", usando in modo specifico l'energia della volontà nel pronunciarla. In tal modo facciamo sì che le qualità o energie invocate siano effettivamente convogliate verso il basso producendo effetti nel mondo.

Ci sono due modi diversi di dirigere le energie che vengono dall'alto, o meglio, due campi concentrici di uso, *individuale e generale o universale*. Quello individuale, non è solamente permesso, ma può essere considerato un dovere. Ognuno di noi è una cellula vivente nel grande organismo dell'Umanità, e quel che ognuno riesce a conseguire contribuisce naturalmente al successo del Tutto. Perciò possiamo e dobbiamo usare l'invocazione, sia per noi stessi che per il tutto, con lo scopo di permeare le nostre personalità (simbolizzate dalla parola "terra") con Luce, Amore e Potere Spirituale. La rigenerazione della personalità che ne consegue, la metterà in grado di divenire uno strumento efficace

nell'azione successiva di *Radiazione ed Espressione Esterna*.

L'uso generalizzato dell'invocazione per il bene di tutta l'umanità può essere effettuato in tre modi:

1. *Individualmente*, pronunciata singolarmente ma, *nel nome di tutti*.
2. In *Riunioni di Gruppo*, in cui si possono utilizzare i ben noti vantaggi dell'azione simultanea.
3. *Come Gruppo*, soggettivamente collegato con altri gruppi che compiono lo stesso atto di servizio. Ciò si può fare in due modi che possono essere combinati con vantaggio.
 - a. Mettersi in contatto con amici, in modo sistematico. Il metodo più efficace per raggiungere lo scopo è quello di collegarsi "a triangolo" con altre due persone, visualizzando linee di Luce e di Amore che formano il triangolo. Quando si sono formati diversi triangoli in questo modo si può "vederli" collegati come una rete di Luce e Buona Volontà.
 - b. Collegarsi *con tutti coloro*, noti o ignoti, che usano la Grande invocazione nel mondo. Si tratta di una folta schiera di persone, perché l'invocazione è stata tradotta in più di settanta lingue, e viene continuamente diffusa in tutti i paesi. Nell'ambito di quel gruppo più vasto, il nostro può costituire un centro particolare o punto focale di uso intensivo. In questo immane sforzo o attività che si sta compiendo in gruppo, applichiamo il Principio dell'Unanimità, che non soltanto dà una direttiva ed un punto focale, ma moltiplica effettivamente l'efficacia dell'azione consapevolmente svolta dall'umanità.

Usando frequentemente e persistentemente l'invocazione, si sviluppa in ognuno una disposizione graduale e costante all'invocazione, sì che tutta la nostra vita tende poco a poco a diventare "invocativa", il che significa che, qualsiasi cosa si faccia, si fa nello spirito di consacrazione ed invocazione.

Evocazione

L'Evocazione è la "risposta dall'alto" all'invocazione o appello. Essa è sicura e possiamo contarci con ferma convinzione perché è prodotta dalla Legge Universale ed infallibile di Causa ed Effetto.

Ma il *riconoscimento* di tale risposta può essere difficile; spesso essa giunge nel modo meno atteso ed appariscente e può non essere immediata. Sebbene l'evocazione sia da considerarsi come *essenzialmente* istantanea, come "azione riflessa" immediata da parte del Potere invocato, la sua *manifestazione* nella nostra coscienza o nel mondo esterno può essere e spesso è dilazionata o indiretta, e quindi può sfuggirci il rapporto di effetto nei riguardi dell'invocazione elevata in precedenza.

Quanto è stato detto circa la meditazione ricettiva vale anche per il riconoscimento della risposta evocata, perché esistono i medesimi ostacoli e le medesime cause di errore. Talvolta, mentre l'appello, l'invocazione elevata dalla nostra personalità può essere sincero e spinto da giusti moventi, la risposta dall'Alto può rivelare circa noi stessi verità poco gradite, può comportare richieste di impegni di cui la personalità ha spavento, o che è contraria ad assumere. Come spesso accade nella vita di tutti i giorni, noi desideriamo qualcosa ma non gradiamo i metodi necessari per il suo conseguimento. Ci sembra quasi che ci venga chiesto troppo! Si tratta di reazioni normali nella natura umana, il che non toglie che siano errate; come tali debbono essere riconosciute ed eliminate in modo da lasciare libero campo

all'afflusso o alla manifestazione delle energie evocate. Si può essere certi che queste energie superiori producono in noi stessi e negli altri effetti benefici la cui portata è di gran lunga superiore a quella dei disagi transitori che possono derivarne. Inoltre, non sempre ci sono reazioni del genere, e spesso l'afflusso di Luce, Amore e Potere è immediato ed elimina facilmente ogni ostacolo. Quando questo avviene, è nostro compito di assorbire le energie evocate e farne l'uso migliore, sia irradiandole che esprimendole con l'azione esterna.

Invocazione dall'Alto

Questo tipo di invocazione non è generalmente conosciuta con tale nome, che pur gli si addice tanto bene. È la *chiamata o spinta* che ci perviene dal Sé o da qualche altra Sorgente Superiore posta "dentro", ma al "di fuori" e al "di sopra", della nostra personalità cosciente. La sua prima manifestazione, e la più semplice, è la "voce della coscienza" che ci indica le norme superiori di condotta da seguire, che ci invita a riconoscere i valori etici ed aderire ad essi. Questa "voce" è presente in tutti gli uomini, nella maggior parte dei criminali ed anche nelle persone che soffrono di disturbi mentali. La differenza tra queste persone e quelle di integrità superiore sta nel grado di obbedienza o disobbedienza a questa voce della coscienza". In ciò consiste il privilegio e l'onere della nostra libertà interna.

Nella narrazione di esperienze religiose, si trova spesso menzionata la "chiamata" di Dio, una "spinta" proveniente da un Potere superiore. Ciò dà origine, qualche volta, ad un "dialogo" tra l'uomo e questa "Fonte superiore" nel corso del quale essi si invocano ed evocano scambievolmente.

Una bella descrizione della "chiamata" da parte di un Principio Superiore è stata fatta da uno scienziato che si dichiarò agnostico, Carl G. Jung. Ecco alcune citazioni significative tratte dal suo libro *L'integrazione della Personalità*.

"In ultima analisi, che cosa spinge l'uomo a scegliere la propria via ed a sfuggire così alla identità inconscia con la massa, come da un banco di nebbia. È ciò che si chiama vocazione..." Colui che ha una vocazione, ode la voce dell'uomo interiore; egli è *chiamato*... Un caso storico è il "daimon" di Socrate...

"Avere una vocazione significa, nel senso originario *essere chiamati da una voce*. Ne troviamo gli esempi più chiari nelle confessioni dei Profeti del Vecchio Testamento. Né questo è semplicemente un modo antico di espressione, come ben dimostrato da confessioni di personaggi storici quali, Goethe e Napoleone, per citare due degli esempi più noti di personaggi che non hanno fatto mistero dei loro sentimenti di vocazione... La vocazione, o il senso di vocazione, non è solo una casuale prerogativa di grandi personaggi, ma anche di piccoli uomini... Solo l'uomo che sia in grado di riconoscere *coscientemente* il potere della vocazione che lo chiama dall'interno, diviene una personalità..."

LA GRANDE INVOCAZIONE

**Dal punto di Luce entro la Mente di Dio
Affluisca Luce nelle menti 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 è chiamato 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.

III

LA LEGGE DELL'AVVICINAMENTO SPIRITUALE

L'avvicinamento spirituale racchiude in sé un profondo elemento religioso, e per molte persone si identifica con la religione, il che in un certo senso è vero. Ma in generale la religione è intesa solo in termini di una fede, chiesa o setta particolare, mentre la Legge dell'Avvicinamento Spirituale abbraccia un campo molto più vasto.

Qualunque cosa abbia rapporto con lo sviluppo e la vera evoluzione dell'umanità è *spirituale perché* comporta il raggiungimento di una consapevolezza più ampia e profonda della Grande Vita di cui facciamo parte. Quello a cui in passato si è dato il nome di religione, che ha fatto appello all'emotività degli uomini per innalzarli verso ideali superiori, verità più sottili ed una migliore concezione di vita, dovrà poco a poco divenire un processo scientifico. Ciò è necessario perché esistono già molti esseri umani che non rispondono più agli appelli emotivi e, soprattutto in occidente, il crescente sviluppo mentale delle maggioranze esige una concezione della vita spirituale che non sia solo dipendente da fede cieca, ma sia basata su leggi che soddisfino le esigenze della mente. I Grandi Maestri del passato dettarono norme ai loro seguaci, fissarono direttive su quello che si doveva pensare e fare per percorrere il sentiero che porta alla conquista dello spirito; ma una simile forma di autorità non può più essere accettata oggi, poiché l'accentuato bisogno di libertà di pensiero che caratterizza gli uomini di oggi, impone un nuovo approccio alla vita soggettiva.

Questo nuovo bisogno ha già spinto la nostra civiltà a penetrare il significato di molti aspetti sottili della vita, dell'energia e dei fenomeni fisici. Il mondo del mistero sta gradualmente divenendo il mondo che tutti possiamo conoscere, almeno in parte, e c'è un risveglio che permette di penetrare, anche senza gli aiuti della religione, nei campi della *realtà* della più grande Vita, in cui viviamo, ci muoviamo e siamo. Cominciamo a renderci conto che *esiste* un modello e che esso non ha origine dal caso, ma che implica l'esistenza di un piano, di un proposito, di un Architetto - una Grande Mente, o Energia o Essere, che crea, dirige e mantiene questo piano.

Inoltre, in ogni essere c'è una profonda spinta interiore verso una forma di vita superiore, una forza fondamentale ma insistente che ci spinge - come il fiore che spontaneamente si gira verso il sole - alla ricerca di qualche cosa di più grande di noi e verso orizzonti che non sono già stati conquistati. Non è sempre facile riconoscere questa potente forza interna, soffocata come è nei labirinti della complessa natura umana, sicché spesso essa riesce ad emergere solamente in forme distorte. Ma sono pochi coloro nei quali questa potente forza non riesce ad affiorare, sia sotto forma di potente credo spirituale, che di una migliore qualità di vita, o di attività pratica di servizio.

Questa "forza segreta" è stata chiamata la "divina insoddisfazione", la "spinta del cielo", la "spinta evolutiva". Ma qualunque nome si possa darle, è pur certo che la Legge dell'Avvicinamento Spirituale è la forza basilare che regola e governa questa potente esigenza nella natura umana. È questa legge che dà origine alle molte tecniche dell'evoluzione spirituale, all'osservanza delle varie religioni, ai metodi che portano a creare un ponte nella coscienza tra la vita esterna e quella interna, ed a fondere gli elementi materiali con quelli spirituali, sicché ne nasca "un tutto" nuovo e più vitale.

La Legge dell'Avvicinamento Spirituale dovrebbe essere concepita come una legge di sviluppo a doppio senso, perché man mano che l'umanità tramite questo approccio sviluppa le sue potenzialità, nella stessa misura la Verità scende o si rivela in rapporto alla sua capacità di

comprensione. Basta un rapido sguardo alla storia dei diversi popoli del nostro pianeta per averne conferma. Non esiste forma di civiltà attraverso i secoli che non abbia avuto il suo Grande Maestro, non c'è popolo, e neppure tribù che non abbia avuto una sua forma di verità interiore, simboli, leggende o costumi, o rituali che abbiano proposto un livello ideale, promesso una visione, o imposto norme per indurre ad un migliore modo di vita. Ovunque questo sviluppo non ha avuto interruzioni c'è stato progresso, ovunque invece la rivelazione si è cristallizzata e gli uomini si sono attaccati alla sua forma anche quando il bisogno di cambiamento era palese, quella civiltà è decaduta ed altre sono sorte al suo posto, altri popoli hanno preso in mano la torcia della civiltà ed illuminato la via del progresso umano.

Questo è il significato dell'*Avvicinamento Spirituale*. Le fedi, le chiese, e molti altri modi di pensare, sono solo *metodi* di avvicinamento, il sentiero che ci scegliamo noi stessi, stadio dopo stadio, razza dopo razza. L'Avvicinamento Spirituale non può essere limitato da tali metodi. Esso è in effetti la storia della vita dell'uomo sulla terra perché caratterizza ogni fase del suo progresso, dalle forme primitive di civiltà al più alti stadi di coscienza che esso ha raggiunto o potrà conquistare in avvenire.

È basilamente vero che è spirituale tutto quanto ci spinge a progredire, che ci immette in successive fasi di espansione di coscienza che, via via, portano a nuove e migliori norme di vita, che sono indice di progresso anche se, considerate da un punto più alto di consapevolezza, possono sembrare molto semplici. È stato detto che i primi sviluppi dell'uomo primitivo, che le prime percezioni dei bambini sono avvicinamenti sicuramente spirituali come lo sono le esperienze divine dei Maestri spirituali dell'umanità. Le scoperte della scienza sono anche esse *sviluppi spirituali* da paragonare alle rivelazioni e illuminazioni di vita interna ricevute dai Grandi Mistici. Con ciò si vuol dimostrare il carattere universale ed immenso della Legge di Avvicinamento Spirituale.

L'Avvicinamento Spirituale è *espansione di coscienza* in continuo ampliamento, è la grande scala luminosa che porta, gradino dopo gradino verso la nostra eredità interiore. Per salire ogni gradino si richiede uno sforzo che comporta una "crescita" graduale, ma la forza interna che ci serve, la spinta a tornare verso quella che è stata chiamata "la Casa del Padre" ci sprona a salire i gradini di questa scala ardua ma luminosa, ed ogni sforzo compiuto reca con sé il compenso di una gioia che è di per se stessa la rivelazione della presenza di Dio nell'uomo.

Lo schema che segue indica alcuni aspetti specifici della Legge dell'Avvicinamento Spirituale, ed offre argomenti di riflessione in modo che ci sia possibile portare in manifestazione questi aspetti nel pensiero e nell'azione.

SOMMARIO

Tipi di Avvicinamento

1. *Discendenti*
 - a. Rivelazioni fatte dai grandi Maestri Mondiali.
 - b. Verità svelate in altri modi.

2. *Ascendenti*
 - a. *Avvicinamento individuale*
 - 1) Della personalità al Sé.
 - 2) Dell'individuo all'Universale o Supremo.

 - b. *Avvicinamento di Gruppo*
 - 1) In modo rituale, con riunioni indette allo scopo specifico di pregare, adorare o meditare.
 - 2) Generale - Avvicinamento delle varie Fedi, gruppi idealistici e correnti di pensiero.

3. *Orizzontale*
 - a. Avvicinamento tra individui
 - b. Tra individui e gruppi
 - c. Tra gruppi

Tecniche di Avvicinamento

Metodi Generali

- a. Aspirazione
- b. Preghiera
- c. Adorazione
- d. Meditazione
- e. Invocazione ed Evocazione

Qualità Richieste

- a. Dedizione
- b. Riconoscimento del mondo dei significati
- c. Ricettività ai messaggi spirituali
- d. Capacità pratica di collegare idee ed ideali e manifestarli sul piano fisico.

Risultati

1. Elevazione del livello di coscienza
2. Scambio - Contatto - Comunione
3. Assimilazione di influenze
4. Ispirazione - Illuminazione
5. Gioia
6. Creatività

Pensiero Seme

“Avvicinati a Dio, ed egli si avvicinerà a te”

(San Giacomo, IV,8)

MEDITAZIONE
sulla
LEGGE DELL'AVVICINAMENTO SPIRITUALE

I. Allineamento

Mediante:

1. Rilasciamento fisico, emotivo e mentale.
2. Aspirazione.
3. Concentrazione mentale.
4. Collegatevi ed identificatevi con coloro che eseguono questa Meditazione in tutto il mondo.

II Dedicà

Dite ad alta voce o mentalmente ma con chiara intenzione interna.

“Mi consacro a fare del mio meglio per favorire l'avvento di una Nuova Era, basata sulla comprensione, sulla cooperazione e sulla compartecipazione, ed in cui ognuno e tutti possano sviluppare ed esprimere i propri poteri creativi e le più alte possibilità spirituali.”

III. Meditazione Creativa sulla Legge dell'Avvicinamento Spirituale

1. *Riflettete* sul significato, sul valore e sulle implicazioni di questa legge.
2. *Visualizzate* un simbolo di Avvicinamento Spirituale. Ad esempio: una scala dorata che dalla Terra salga verso il Sole radioso.
3. *Dirigete* la mente verso l'alto e mantenete un atteggiamento ricettivo verso ogni suono interno od impulso proveniente da una regione superiore o più sottile.
4. Uscendo da questo silenzio cercate di formulare a parole ogni impressione ricevuta durante questo periodo ricettivo. Se possibile scrivetele.
5. *Progettate* come esprimere individualmente l'Avvicinamento Spirituale e come contribuire al suo stabilirsi nel mondo.
6. *Irradiate* telepaticamente:
 - a. Ripetendo in modo riflessivo le parole: “Avvicinamento spirituale”.
 - b. Irradiando la forma pensiero dell'Avvicinamento Spirituale da voi creata lungo raggi di luce, in ogni direzione.

IV. Affermazione

“Aiutateci a fare la nostra parte”.

Libri di cui si consiglia la lettura
L'Atto della Volontà, Roberto Assagioli, Astrolabio, Roma
Il Tao della Fisica, Fritjof Capra, Adelphi, Milano

LEZIONE VI
(21 Ottobre – 20 Dicembre)

I

RADIAZIONE

Tipi di Radiazione

Il problema cui ci troviamo di fronte riguarda il modo migliore di usare le energie risvegliate o ricevute nel corso della meditazione, della preghiera e dell'invocazione. È necessario usare queste energie per due ragioni: primo per evitare la congestione o l'eccesso di stimolazione in noi stessi e, secondo, perché sono energie veramente preziose, ed è nostro dovere, oltre che un privilegio, utilizzarle a beneficio dell'umanità.

Per usare queste energie abbiamo due metodi principali - mediante *l'azione interna e l'azione esterna* o espressione. L'azione interna è l'emanazione e l'irradiazione di queste energie sul livello mentale e emotivo. L'esistenza e l'efficacia di queste radiazioni sono sempre state riconosciute, all'infuori forse dell'epoca moderna, culturalmente materialistica, dalla quale stiamo uscendo. Ci sono ora, tuttavia, processi chimici e conquiste della tecnica che ci aiutano a comprendere sia la possibilità che i metodi di questa forma di radiazione. Intendiamo parlare dei fenomeni di radioattività, sia di quelli spontanei quali il radio, che di quelli indotti mediante il bombardamento degli atomi nei ciclotroni. Anche la radio e la televisione dimostrano la possibilità di trasmettere suoni ed immagini attraverso grandi distanze senza l'uso di mezzi materiali visibili.

Se tutto questo è possibile sui livelli fisici di energia, non ci si può sorprendere se simili fenomeni avvengono a livelli anche più sottili, come ad esempio in quello della psiche. È qui che si registrano quei fenomeni di telepatia spontanea tanto frequenti, e che recentemente sono stati studiati ed appurati con mezzi scientifici cosicché la realtà della telepatia non può più essere messa in dubbio.

Ci sono due tipi di radiazioni psicologica e spirituale:

1. La Radiazione spontanea inconscia

Il tipo spontaneo inconscio, che potremmo anche dire inevitabile, è paragonabile alla radioattività spontanea del radio. Non solo avviene senza cognizione né sforzo da parte nostra, ma non potremmo impedirla neppure se tentassimo di farlo. Invano cerchiamo di nasconderci o mascherarci agli occhi altrui, come disse Emerson: "Quel che tu sei parla così forte che non mi riesce di sentire quel che neghi a parole."

Quando la radiazione ha una qualità spirituale, quando emana da un uomo che ha raggiunto un alto livello di auto-realizzazione, i suoi effetti sono potenti e, in un certo senso, magici. Uno psicologo moderno ne ha riconosciuto la realtà e l'ha descritta come segue:

"Nelle persone che hanno raggiunto un alto grado di auto-integrazione la creatività viene "emessa" come fosse radioattività, ed ha effetto su ogni manifestazione della vita, indipendentemente dai problemi, allo stesso modo in cui una persona lieta emette letizia senza volerlo, senza esserne consapevole, ed i raggi del sole penetrano ovunque, facendo crescere e sviluppare tutto quanto è soggetto a crescita, o vanno perduti sulle rocce o su quel che non è possibile di sviluppo."

A. Maslow, *Creativity in Self-Actualizing People*, pag. 12

Da parte sua, Keyserling ha affermato molto decisamente la stessa verità:

...“Il fatto stesso che un santo esista è una benedizione, il fatto stesso che esista un eroe dà forza e coraggio, l’esistenza di una persona che abbia vera fede ingenera fede, e quella di una persona fiduciosa ingenera fiducia. Inoltre è proprio la *radiazione* silenziosa e senza sforzo degli esseri profondamente sviluppati che rende possibile l’azione potente a distanza. Questo si è dimostrato mille volte vero sia nello spazio che nel tempo. Quanto più un individuo che abbia raggiunto un’alta evoluzione spirituale vive lontano dagli altri, quanto più egli è inaccessibile, tanto più in profondità opera la sua irradiazione.” Hermann Keyserling, *From suffering to fulfilment* pag. 90

2. La Proiezione conscia, intenzionale

La Radiazione attiva, o proiezione cosciente, può essere paragonata alla stazione emittente di una Radio, e a sua volta può essere messa in funzione in due modi.

- a. Radiazione in ogni direzione, senza alcun obiettivo o meta specifici. come avviene appunto per le stazioni radioemittenti. È diretta “a chiunque se ne interessi”, a chi sia in grado o desideri ricevere il messaggio e farlo suo.
Nel Canone Buddista, Majjhimanikayo XL, i quattro stadi divini (brahmanaviharas) sono descritti come forme di contemplazioni radianti. Eccone la formula:

“...Il monaco, pervaso di amore, rimane immobile ed irradia prima nelle quattro direzioni, poi in alto ed in basso... egli irradia il mondo intero con l’amore che pervade il suo spirito, uno spirito vasto, profondo, illuminato, libero da odio o da risentimento.”

Questa formula viene ripetuta tre volte, sostituendo successivamente l’amore con la compassione, la gioia e l’equanimità. Questo tipo di irradiazione, per essere efficace, richiede una grande potenza interna, un elevatissimo “voltaggio” spirituale.

- b. Radiazione specifica - diretta verso un obiettivo ben determinato. Si può paragonare ad onde che vengano proiettate in un’unica direzione. Questo tipo di radiazione non richiede un grande “voltaggio” perché il suo effetto è accresciuto dalla focalizzazione dell’energia, così come i raggi del sole, focalizzati da una lente, moltiplicano il calore tanto da poter accendere il fuoco.

Cerchiamo di vedere ora *ciò che* possiamo e dobbiamo irradiare.

1. *Usando la* telepatia spirituale si possono irradiare *idee*, sia idee astratte pure che idee formulate in forme pensiero.
2. Possiamo irradiare qualità, aspetti ed attributi quali, Amore, Luce, Gioia, Forza, Volontà.
3. Queste due forme di radiazione possono essere fuse, si possono cioè irradiare idee astratte o forme pensiero “colorate” o vitalizzate dalle qualità di cui abbiamo fatto cenno.

Un tipo speciale di radiazione è quello che si usa per le guarigioni. Ma questo è un argomento che non può essere trattato adeguatamente nei limiti di questo libro.

Tecniche per l'Irradiazione

1. Preparazione

Innanzitutto riflettiamo sul *come* irradiare, poiché questo passaggio è molto importante per la riuscita del nostro tentativo. La prima fase è quella della preparazione generale che consiste nel concentrarsi su cosa vogliamo irradiare. Nel caso di una qualità spirituale, la preparazione più efficace consiste nel suscitare in noi quella qualità, nell'identificarci con il messaggio, l'idea, il sentimento o l'energia in questione. Allora, l'irradiazione si effettua spontaneamente, così possiamo unire la radiazione spontanea con quella prescelta che si vuole dirigere in determinati sensi.

Un altro fattore che accresce l'efficacia della irradiazione è la *gioia*. Ciò a prima vista può sorprendere ma, se comprendiamo che la gioia ha sempre un effetto stimolante e vivificatore, allora possiamo facilmente vedere come essa faciliti e accentui l'efficacia di *ogni* azione.

2. Visualizzazione

Dopo la preparazione vengono la *formulazione* esatta e la *visualizzazione* di ciò che vogliamo irradiare. Può trattarsi di un messaggio, di una parola, di una frase, di un'immagine o di un dipinto.

3. Collegamento

La terza fase è quella del *collegamento e della sintonizzazione* con il ricevente, che possono essere effettuati in due modi:

- a. Visualizzando il ricevente (persona o gruppo)
- b. Mandando onde di amore verso di esse. L'amore è la grande energia che collega e unisce.

4. Proiezione

Poi viene la *proiezione vera e propria*. Il modo migliore per effettuarla è quello di visualizzare un canale o raggio di luce e proiettarlo sull'oggetto della nostra irradiazione, o in caso si intenda fare una irradiazione generale, i fasci di luce vanno proiettati in ogni direzione.

Pericoli della Radiazione

Riteniamo necessario dire poche parole di monito riguardanti i pericoli della radiazione e la possibilità di effetti nocivi.

La radiazione può essere troppo intensa e produrre due effetti non desiderabili. Può destare un senso di repulsione e di conseguenza una reazione contraria, o può "bruciare" e per così dire, essere distruttiva. Una analogia molto semplice è quella degli effetti dei raggi solari. Il sole è la fonte di vita, ed i suoi raggi sono benefici e sanatori, ma quando sono troppo intensi ci ritiriamo all'ombra, o se persistiamo a rimanere esposti, allora ne possiamo riportare ustioni da sole e persino insolazioni. Ma in questo caso la colpa non è del sole, ma della negligenza del ricevente!

Un altro pericolo reale è la tentazione di imporre la nostra influenza radiante sugli altri. Se siamo spinti da motivi egoistici o dalla nostra volontà-di-potere, anche se con le nostre intenzioni migliori, può essere pericolosa. Dobbiamo ricordarci che non abbiamo il diritto di infrangere la libertà altrui, e dobbiamo far attenzione a non proiettare sugli altri la nostra immagine "ideale", o quello che noi pensiamo essi debbano essere. È un errore molto comune che spesso fanno i genitori. Generalmente viene fatto esercitando l'autorità o i mezzi di persuasione o suggestione, ma se fatto attraverso la radiazione diventa molto più pericoloso. Dunque, cerchiamo di renderci conto delle nostre responsabilità a tale riguardo e non cerchiamo mai di influenzare in nessuna direzione specifica, a meno che non sia a richiesta o col pieno consenso del "ricevente".

Lo stesso monito va fatto per la preghiera e per “le proiezioni del pensiero” che vengono usate per influenzare capi politici o religiosi affinché si orientino in una direzione determinata. Non possiamo sapere cosa può essere giusto a lungo andare in una situazione particolare, ed è meglio per noi invocare la luce e qualunque cosa possa essere giusta, piuttosto che cercare di lavorare per un risultato particolare.

Anche nel lavoro di guarigione occorre molta cautela. Per esempio, il concentrare l’attenzione sulla *malattia* del paziente, o sulle parti malate del suo corpo, può dare effetti controproducenti. È meglio evocare i poteri generali di guarigione e circondare la persona di luce e pensieri di “integrità e benessere”.

Benedizione

La forma migliore e più conosciuta di radiazione è la *benedizione*. Se fatta in modo dinamico, se ispirata e spinta da una deliberata volontà di bene, è un vero “trasferimento di energia spirituale”. Un Maestro ha definito la benedizione generica “la radiazione di un arcobaleno di benedizione sul mondo”. Chi appartenga ad una confessione religiosa può trovare nei libri sacri e nei rituali il numero più svariato di belle formule di benedizioni tra cui scegliere quella da adottare. Una formula semplice e precisa di benedizione che tutti possiamo adottare e dire ogni mattina è:

“Che tutte le cose e tutti gli esseri con cui verrò in contatto oggi, *siano benedetti ora e per sempre.*”

BENEDIZIONE SUL MONDO

Amore a tutti gli esseri
A Nord - A Sud - Ad Est - Ad Ovest - In alto - In Basso
Amore a tutti gli esseri

Compassione a tutti gli esseri
A Nord - A Sud - Ad Est - Ad Ovest - In alto - In Basso
Compassione a tutti gli esseri

Gioia a tutti gli esseri
A Nord - A Sud - Ad Est - Ad Ovest - In alto - In Basso
Gioia a tutti gli esseri

Serenità a tutti gli esseri
A Nord - A Sud - Ad Est - Ad Ovest - In alto - In Basso
Serenità a tutti gli esseri

II

PIANIFICAZIONE - ESECUZIONE - MANIFESTAZIONE - ESPRESSIONE

Pianificazione

Perché la manifestazione e l'esecuzione siano valide, occorre siano precedute da una pianificazione accurata che permetta la formulazione di un programma chiaro.

Questo è il quinto stadio della volontà, ma riteniamo che non ci sia bisogno di speciali istruzioni su questo argomento che è di chiara evidenza e la cui necessità è talmente riconosciuta da essere resa evidente dai numerosi "Piani" di 3-5-7 anni, elaborati dai Governi e da vaste organizzazioni per i loro scopi particolari.

Lo stesso sistema dovrebbe essere seguito in campo spirituale e nel lavoro di preparazione per la Nuova Era, perché l'effetto di ogni azione dipende soprattutto dalla *Qualità* dei moventi che l'hanno causata.

Esecuzione - Manifestazione - Espressione Esterna

Conseguenza giusta e naturale della meditazione è *l'azione*, sia interna che esterna. Dell'azione interna abbiamo già parlato nella radiazione, ora tratteremo dell'azione esterna. Volenti o nolenti svolgiamo quotidianamente un'attività esterna ma lo facciamo senza troppo riflettere, e molto spesso commettiamo errori grandi e piccoli.

Agire sembra ovvio e semplice, eppure l'azione giusta è rara e difficile. Dovremmo sempre tener presente che l'azione umana può essere costruttiva e benefica, futile e senza alcun contenuto, dannosa e persino distruttiva e questo ci dovrebbe far riflettere sulla responsabilità che comporta. Consideriamo quindi attentamente le caratteristiche dell'azione costruttiva e benefica, l'azione "perfetta".

1. La **Volontà** è, o dovrebbe essere, il movente primo, o incentivo di ogni azione. La volontà implica innanzi tutto proposito e motivazione, poi ferma decisione. Quindi non solo dovrebbe essere la fonte dell'azione, ma anche l'energia basilare dell'intero processo di attività. Motivazione implica scelta, e dovremmo saper scegliere il meglio, cioè il nostro movente dovrebbe essere sempre la volontà di bene, che è un aspetto dinamico dell'amore.
2. Il **Pensiero** deve seguire la volontà, ciò rende possibile una pianificazione saggia e meglio ancora intelligente. Un'azione efficace richiede un programma accurato e una formulazione chiara. Per questo, è necessaria la meditazione riflessiva, che si dimostra sommamente utile anche come mezzo necessario alla preparazione di un'azione costruttiva esterna.
3. Il **Sentimento** è il terzo elemento necessario, soprattutto sotto forma di amore. Dobbiamo sentire che la nostra azione è giusta e auspicabile, ci deve essere apprezzamento per il nostro scopo e sentire amore per esso. In tal modo possiamo dirigere l'enorme potenziale del sentimento per uno scopo utile. L'emozione e la passione abitualmente vengono sciupate col reprimerle o dando loro libero sfogo in azioni distruttive.
4. Lo stesso dicasi della potente forza degli **impulsi istintivi** che, qualora siano trasmutati e ben diretti, possono dare un rinnovato impulso dinamico all'azione. Questo è già noto da tempo e applicato più o meno consciamente, quindi la psicologia moderna

studia attentamente il fenomeno e sta elaborando una “psicodinamica” scientifica, che può già offrire tecniche efficaci che sono sempre più usate nella psicoterapia e nell’educazione, ma che possono ben essere applicate da ognuno individualmente.

Mezzi e Modi di Espressione

1. La Parola

Il primo, anche dal punto di vista cosmico, è il VERBO, il Logos creativo. Basta un attimo di riflessione per farci comprendere la potenza della *parola*, e la storia ce ne dà numerosi esempi. Dobbiamo solo ricordare tutto quello che grandi oratori come Demostene e Cicerone hanno ottenuto con i loro discorsi, e gli scopi perseguiti e raggiunti da capi - buoni o cattivi - quali Napoleone, Hitler e molti altri. Nell’epoca moderna, il campo della parola è stato reso molto più vasto dall’uso della radio e della televisione. Ciò significa che la necessità di una maggiore responsabilità in coloro che parlano è cresciuta enormemente.

2. La Parola Scritta

Viene poi la *parola scritta*, che è anch’essa potentissima, in un certo senso si potrebbe dire che è “magica”. La lettura di un libro e persino di un opuscolo, può cambiare radicalmente la vita di un lettore, e di ciò abbiamo avuto molti esempi, con effetti potenti. Basti ricordare il noto episodio di un opuscolo scritto da Gandhi che impressionò così profondamente la figlia di un ammiraglio inglese da indurla a recarsi in India e diventare la sua segretaria e collaboratrice per il resto della sua vita. Inoltre la parola scritta può avere grande diffusione nello spazio e rimanere nei secoli. Noi leggiamo ancora oggi cose scritte migliaia di anni fa nelle parti più remote del mondo, così, tramite le loro opere, gli autori rimangono spiritualmente presenti. Platone ed altri scrittori sono vivi ed attuali ancora oggi come lo furono per quelli della loro era, e l’influenza da loro esercitata può dirsi anche maggiore oggi di allora. Analogamente parole scritte o registrate oggi rimangono e potranno esercitare influenza in tutto il globo per parecchi secoli.

3. Arte e Musica

Ci sono altri modi e mezzi di espressione che sono ugualmente potenti. Per esempio *l’arte* - per mezzo dell’influenza delle immagini dipinte e dei simboli - e la *musica*. È bene ricordare che *tutti* i mezzi di espressione e comunicazione possono essere costruttivi così come distruttivi, e bisogna dire francamente che oggi esiste un’impressionante mancanza di senso di responsabilità tra gli scrittori e gli artisti. Il culto esclusivo della bellezza e dell’estetica li rende poco disposti a riconoscere il fatto che il valore estetico è indipendente dallo scopo morale e umano. Non necessariamente un valore altamente estetico significa che può contenere anche una buona influenza morale. Tanto più un’opera artistica è ricca di valore estetico, tanto più dannosa e pericolosa può divenire se essa ha un contenuto distruttivo e disgregatore.

Un’opera in cui un artista o uno scrittore esprime le proprie passioni o istinti, liberandosi in tal modo dal loro dominio, può avere un effetto malefico sugli altri. Anche di questo ci sono varie prove, la più saliente delle quali è il romanzo “Il giovane Werther” di Goethe nel quale l’autore a quell’epoca giovanissimo - descrisse in modo assai vivido un esaltato amore romantico che culminava nel suicidio dell’eroe. L’influenza da esso esercitata fu così grande da indurre parecchi giovani ad imitare Werther sino al suicidio.

Ma noi dobbiamo riconoscere che non solo gli artisti e scrittori sono peccatori in questo senso, e forse, non sempre sono i peggiori. Anche le ricerche scientifiche, le nostre molte invenzioni ed il crescente potere dell’uomo sulla natura può avere effetti distruttivi, e nella

nostra epoca si può dire che le ricerche scientifiche costituiscono un pericolo per la sopravvivenza dell'umanità. Gli uomini moderni non hanno né la saggezza né la coscienza umanitaria di Leonardo da Vinci che, avendo inventato una specie di sottomarino, rifiutò di costruirlo dicendo che gli uomini non erano ancora maturi per usarlo, e che sarebbero stati tentati di utilizzarlo solo per scopi distruttivi.

Persino nella ricerca del vero e del bene si può fare molto male, se essa viene condotta da scarsa intelligenza, con nessuna comprensione psicologica e con spirito fanatico. Questo è quanto avvenne nell'epoca "Vittoriana" durante la quale la condanna e la repressione forzata della natura umana causarono sofferenze profonde e diffuse malattie nervose e psicologiche che sfociarono in una reazione violenta che giunse agli estremi opposti.

4. Esercizio fisico

Un altro mezzo di espressione che fu molto usato in passato e che nella nostra epoca è tornato in gran voga, è quello degli esercizi fisici. In passato la danza aveva quasi sempre una funzione religiosa, o sacra. Oggi c'è un ritorno all'attività ritmica che ha di per sé una funzione utile e costruttiva.

5. Azione Indiretta

Tutto ciò che abbiamo appena detto può essere chiamato *azione diretta*. C'è poi un'azione indiretta per esempio con l'uso di strumenti e macchinari che moltiplicano *quantitativamente* la nostra efficienza individuale. Con minimo sforzo muscolare da parte nostra la macchina moltiplica enormemente la nostra produzione. Un altro mezzo indiretto di azione è il denaro perché grazie ad esso, l'azione dell'individuo può essere moltiplicata in modo vistoso. L'errato uso che si fa di questi mezzi non deve indurci a condannarli perché di per sé sono neutrali. Né deve indurci a scartarli, il che sarebbe irrealistico. Al contrario dobbiamo usarli il più possibile a scopi costruttivi e benefici.

6. Essere un Esempio Vivente

Il mezzo di azione più alto e più efficace è quello di *essere un esempio vivente* di un modello ideale, una manifestazione viva di ciò che un essere umano può esprimere quando è infuso d'anima e permeato di essenza divina. I Grandi Esseri che sono venuti periodicamente per rivelare la divinità, lo hanno fatto molto di più tramite l'esempio vivente che con libri ed insegnamenti. L'esempio per eccellenza è quello del Cristo. In questo senso la rivelazione è il mezzo più alto di espressione.

7. Preparazione dei Lavoratori

Tornando ad un livello molto più umano, facciamo cenno ad un altro mezzo d'azione indiretta, che moltiplica i suoi effetti: *la preparazione dei lavoratori del futuro*. Questo dovrebbe essere il tipo di azione da compiere sempre più e meglio nel corso della seconda parte della vita terrena. Nella prima parte la nostra è azione diretta, impariamo attraverso prove ed errori, e correggendo i nostri sbagli si sviluppa in noi la capacità di azione. Quando abbiamo in qualche modo raggiunto questa fase, siamo in grado di intraprendere la preparazione di altri lavoratori.

Ogni lavoratore che prepariamo moltiplica la nostra capacità nel tempo e nello spazio. Quindi ognuno di noi dovrebbe saper riconoscere quando è arrivato il momento di sostituire il lavoro diretto col lavoro di preparazione. Questo dà ad altri l'opportunità di agire e allo stesso tempo rende noi liberi - non per una fase di inattività o di abbandono - ma per un servizio superiore, soprattutto per l'azione interna.

Scelta del Campo di Azione

I campi di azione sono moltissimi, ed in ogni caso la scelta è un problema individuale.

Per scegliere un campo di azione ci sono in genere due ragioni:

1. Il primo è la nostra capacità, la nostra abilità innata. Per alcuni questo è assai facile, sono i cosiddetti “chiamati” e sono spinti in modo quasi irresistibile a esprimere quel che sentono in loro e ad agire in base alle loro capacità interiori. Altri invece, posseggono numerose capacità e possibilità, sono versatili in molte cose, ma non emergono in nulla, e per loro spesso si prepara un periodo di prova, di lavoro sperimentale in molti campi diversi fino a quando non trovano il loro vero campo di attività.
2. Il secondo motivo, o meglio considerazione, è quello del *bisogno dell’umanità* che qualche volta, ci chiama ad operare in campi per i quali non ci sentiamo particolarmente portati, ma nei quali non ci sono lavoratori, o per lo meno non ce ne sono in rapporto alla necessità. Questo accade soprattutto oggi per l’urgenza e la crisi profonda della umanità.

L’azione può essere individuale o di gruppo, e nel periodo attuale l’azione di gruppo dovrebbe essere la più usata, perché è il modo di agire che prevarrà nella prossima Nuova Era.

Avvertimenti sulle Attività esterne

1. Il primo avvertimento, il più urgente al momento, è quello di non lasciarsi ossessionare dall’azione, sia pure dalla migliore delle azioni - il servizio. Non dobbiamo esaurirci o distruggerci per un eccesso di azione che potrebbe limitare e distruggere le nostre capacità per ogni ulteriore attività.
2. Il secondo avvertimento anche esso molto urgente è quello di mettere la qualità al di sopra della *quantità*. La nostra civiltà è mossa da una concezione errata dell’efficienza basata sulla quantità, mentre la vera efficienza è quella che dimostra una qualità elevata.
3. Un altro avvertimento è quello di non farci assorbire completamente da ciò che è immediato e dai dettagli, ma di avere una visione ampia e di avere lo scopo finale ben chiaro in mente, tenendolo sempre presente nella nostra coscienza. Ciò è molto difficile perché i mezzi cercano continuamente di assumere una importanza eccessiva e diventare fini a se stessi, nascondendo e facendoci dimenticare il vero ed ultimo scopo.
4. Un’altra regola è quella di occuparci più delle cause che degli effetti, il che significa che non si deve rimanere in superficie ma essere tridimensionali nel pensiero, e cercare la fonte di ciò che accade sia sopra che sotto il piano in cui si opera.

Come conclusione generale diremo che una vita equilibrata e “completa” dovrebbe consistere di una saggia alternanza tra introversione e estroversione, di azione interna e azione esterna, cominciando sempre dall’alto in basso e dall’interno verso l’esterno. L’episodio di Marta e Maria nel Vangelo illustra bene questo punto e c’è una dichiarazione di San Tommaso che ci rammenta che *l’azione dovrebbe sgorgare spontanea “ex plenitudine contemplationis” dalla pienezza della contemplazione.*

Aristotele parla di ciò come del *Motore Immobile*, ed ognuno di noi, nella propria qualità di figlio di Dio, dovrebbe cercare di divenire un motore immobile *rimanendo* al centro, e *da* tale centro dirigere le energie efficacemente. Tutto questo è espresso in modo magnifico nella *Bhagavad Gita* da Krishna, incarnazione dello Spirito Supremo: “Avendo pervaso l’universo con un frammento di Me, io rimango.”

III

IL PRINCIPIO DELLA DIVINITÀ ESSENZIALE

Noi siamo essenzialmente divini. Questa affermazione può non essere accettata da coloro che rifiutano di ammettere alcuna divinità, ma anche senza entrare nella discussione di particolari concetti o credenze, è ben dimostrato che siamo parte di un grande processo di vita che deve avere un impulso originario e un proposito fondamentale sottostanti, il ritmo, la precisione, e i modelli che ci circondano e che sono anche *dentro di noi*.

L'aggettivo "essenziale" in questo caso non significa "necessario" ma "fondamentale". Una prima dimostrazione della nostra *divinità essenziale* viene dalla "coscienza dell'io", quella scintilla di autocoscienza che ci spinge ad affermare la nostra individualità, a combattere per la libertà, a cercare la pace e a lottare per la conquista di qualcosa che sentiamo più grande di noi. È una realtà che non si può negare, ma al tempo stesso è al di là dei mezzi di comprensione di cui dispone la nostra mente e quindi viene spesso rifiutata. I nostri cervelli formulano numerose teorie sulle origini e sul destino e ricercano il significato delle nostre vite. Usiamo tutti i mezzi più moderni per trovare i modi per dominare la natura, ma solo l'*essenza* che è dentro di noi può cominciare a scoprire i segreti che cerchiamo, e stabilire un contatto consapevole con l'Esistenza di cui siamo parte inseparabile.

La sensazione che siamo dotati di potenzialità superiori - il nostro riconoscimento innato della divinità essenziale - possono assumere forme buone o cattive, è ciò che è stato definito "spinta evolutiva" che costantemente e persistentemente porta il livello della vita, dei sentimenti e dei pensieri umani ad un gradino superiore dell'evoluzione e ad una maggiore maturità. Nella ricerca egoistica del miglioramento materiale, questa spinta viene spesso deformata con il risultato che si sfocia in manifestazioni quali l'avidità di ricchezza, l'orgoglio, l'autoaffermazione, la dittatura nelle sue varie forme.

D'altra parte, i più sensibili, o chi si rende maggiormente conto delle proprie limitazioni personali, o coloro cui è stato inculcato un senso esagerato di umiltà e di "colpevolezza" sono spesso riluttanti ad obbedire a questa spinta interna, la reprimono, e questo è causa di atteggiamenti negativi, di depressione e di altri disturbi psicologici. Spesso è proprio il modo errato con cui i giovani usano le energie derivanti da questo impulso che li spinge alla criminalità.

Quindi il *giusto uso* dello spinta interna è della massima importanza. Ci sono stati e ci sono molti malintesi circa il modo di considerare questa energia, e gran parte della responsabilità ricade sulle dottrine teologiche che hanno posto un'enfasi eccessiva sulla "colpevolezza" dell'uomo, sul dualismo e non sull'unità tra Dio e l'umanità. Ma questo non fu l'atteggiamento del Cristo, il Quale proclamò che siamo tutti figli di Dio, e quindi divini. La parabola del lievito nella pasta da pane, fu un chiaro insegnamento simbolico sulla nostra *divinità essenziale*.

Dentro ognuno di noi esistono qualità che derivano da una Fonte ben al di sopra della nostra personalità "normale". L'amore, la creatività, lo spirito di servizio, l'aspirazione, il richiamo che induce il Figliol Prodigio a ritornare alla Casa del Padre, l'apprezzamento della verità, della bellezza, della bontà; un senso anche vago della realtà "interna", di "qualche cosa che vada oltre", quella "divina insoddisfazione" che è alla base dell'irrequietezza della razza umana, lo spirito di avventura, il costante sforzo di migliorare tutti questi elementi sono prove che "l'uomo è un animale più un Dio vivente."

In molti questa divinità è più assopita che in altri. Non siamo tutti spinti dal suo impulso come, ad esempio, i mistici e i devoti della storia di tutte le grandi religioni.

La maggior parte di noi va soggetta a “cicli” di maggiore o minore espressione di questa energia, e questa può assumere varie forme. Ma, come la grande spinta interna che è causa dei cicli dell’alta e bassa marea, come l’attrazione che la pianta in sviluppo ha verso la luce, come il lievito che cambia la natura della pasta, così l’umanità è sospinta incessantemente avanti dalla divinità inerente che sottostà alla sua natura più profonda.

Dobbiamo ricordare inoltre che l’evoluzione non è un fattore solamente umano. Anche il regno minerale, che un tempo era considerato inerte, si è rivelato quanto mai dinamico alla luce delle recenti ricerche scientifiche. Quello che potrebbe essere considerato l’aspetto più basso della divinità, cioè la materia, ci appare ora come *energia, vita atomica* con tutte le sue stupende implicazioni. Come Sir James Jeans ha detto: “l’universo comincia ad apparirci più come un vasto pensiero che come una grande macchina.”

Gli scienziati e tutti quelli che lavorano nel campo della scienza sono i grandi agenti rivelatori della divinità dei tempi moderni. Stiamo acquistando una nuova visione delle meraviglie della Vita in cui “viviamo, ci muoviamo e siamo” e, la consideriamo oggi da un punto di vista del tutto diverso da quello del passato. Allora, la penetrazione nei mondi misteriosi era fatta principalmente dai mistici, che con la preghiera e l’intensità di aspirazione cercavano di raggiungere la divinità, e di farne *esperienza*. Oggi, la conoscenza di Dio e della vita è fatta in modo più specifico. L’avvicinamento scientifico al mondo del mistero costituisce una penetrazione di carattere mentale.

Quando un’impressione, un’idea è stata contattata, si procede al controllo scientifico con esperimenti, ed il tutto viene messo in rapporto con quanto già appurato e di cui ogni nuovo esperimento conferma la validità. In tal modo, si acquistano cognizioni sulla sostanza e sulle energie che compongono l’universo da noi abitato, la nostra “area di esistenza”. La parte che occupiamo nel Tutto, la nostra *divinità essenziale* viene presentata sia alla nostra ragione, che alla nostra comprensione.

Spesso il nostro primo riconoscimento o sentimento della divinità si manifesta in noi tramite le meraviglie della natura, che rivela in ogni campo l’esistenza di un disegno creativo per la vita che noi conosciamo sulla terra. Ecco come il poeta Carducci, che considerava un vanto dirsi ateo, immortalata in pochi versi famosi questa sua intuizione della Divinità:

“Io non so che si sia, ma di zaffiro
Sento ch’ogni pensiero oggi mi splende,
Sento per ogni vena irmi il sospiro
Che fra la terra e il cielo sale e discende.

Ogni aspetto novel con una scossa
D’antico affetto mi saluta il core,
E la mia lingua per se stessa mossa
Dice alla terra e al cielo, Amore, Amore.

Son io che il ciel abbraccio, o dall’interno
Mi riassorbe l’universo in sé?
Ahi, fu una nota del poema eterno
Quel ch’io sentiva e picciol verso or È.”

Da “Il canto dell’amore” di Giosué Carducci

Questa esperienza espande la nostra realizzazione che esiste un Principio al nostro interno che è al di sopra di noi, una forza di attrazione che è al di là della forma e della personalità che ci sono familiari, il riflesso di un “Dio Sconosciuto” come i pensatori dell’era precristiana usavano chiamare l’innata eppur indefinibile Presenza.

Questa Vita o Essere del cui “Corpo” noi siamo cellule è stata riconosciuta in modi diversi, fin dall’alba dell’esistenza umana. La letteratura, l’arte, la musica di tutti i tempi hanno espresso questo riconoscimento e si può dire che sono state “la risposta” ad esso e alla *spinta* creativa di manifestarlo, formularlo, lodarlo, e *ancorarlo* in qualche forma simbolica sulla terra. Anche questa è una prova della nostra divinità essenziale, il riflesso microcosmico del macrocosmo che, malgrado tutte le tendenze contrarie, una spinta interna tende costantemente a manifestare. Basta solo pensare all’arte religiosa dell’Oriente e della Cristianità, ai pittori italiani del Rinascimento, ai compositori degli ultimi secoli ed ai poeti e “cantori” di Dio di ogni tempo e di ogni luogo, per renderci conto del contributo che essi hanno dato alla formazione del senso del divino in noi.

Ogni grande religione ha insegnato, sia pure in modi diversi, che l’uomo è figlio di Dio, e che è un frammento, una piccola espressione di Dio o di un Ignoto Potere Supremo, ed ha stabilito comandamenti, regole e tecniche perché questo fatto venga riconosciuto di più ed espresso in modo concreto. Ed in realtà il conflitto dell’uomo attraverso le età è costituito fondamentalmente dal contrasto tra il suo atteggiamento egocentrico e separativo e la sua innata partecipazione al Grande Tutto.

Un altro termine per Divinità essenziale è Dio Immanente - Dio nell’uomo. Ciò implica capacità illimitata, infinita possibilità di crescita e di espansione. Secondo la frase di Goethe “L’uomo è esteriormente limitato, ma non ha limiti al suo interno.”

Tra le leggi che stiamo studiando e che tentiamo di applicare, questa è forse una delle più stimolanti e che più mettono alla prova le nostre possibilità. È la nostra *divinità essenziale* che ci spinge a instaurare giusti rapporti umani, che stimola la nostra buona volontà, promuove il lavoro di gruppo, ci dà coscienza della nostra unanimità fondamentale ed evoca l’avvicinamento spirituale. Quando cominciamo a scoprire le alte possibilità spirituali che sono implicite in questo Principio, e cominciamo a comprendere quali vasti campi essa ci possa aprire, possiamo riandare con il pensiero alle parole dell’ex Presidente della Repubblica Indiana Sarpevalli Radhakrishnan:

“La più antica Saggezza del mondo ci insegna che possiamo unirci coscientemente con la divinità mentre siamo nel corpo fisico: in realtà l’uomo è nato per questo.”

Da *Religione Orientale e Pensiero Occidentale* pag. 34 Bompiani

SOMMARIO

La Divinità Essenziale è stata chiamata:

1. Dio Trascendente
2. Dio Immanente
3. La Parola o Il Suono
4. Il Respiro
5. La Vita che tutto pervade
6. La scintilla di Dio nel cuore dell'uomo
7. Il riflesso del Macrocosmo nel Microcosmo
8. La coscienza che agisce nella forma
9. La Mente Universale
10. La Presenza

Aspetti della Divinità

1. Volontà - Potere - Vita - Puro Essere
2. Amore - Coscienza - Rapporto tra
3. Mente - Luce - Attività Creativa

Espressioni della Divinità

1. Leggi e Principi Universali
 - a. La Legge di Economia
 - b. La Legge di Attrazione
 - c. La Legge di Sintesi
 - d. Il Principio di Libertà
2. Manifestazione di Verità, Bellezza e Bontà
3. Forme in evoluzione tramite cui si attua il Proposito della Divinità.

Tecniche per la Realizzazione della Divinità

1. Allineamento - aspirazione
2. Preghiera
3. Meditazione
4. Asserzione o affermazione
5. Invocazione
6. La Pratica della Presenza

Effetti o Espressioni Individuali

1. Creatività
2. Servizio
3. Visione
4. Comprensione
5. Valutazione
6. Gioia, Benedizione
7. Radiazione
8. Servizio

Pensiero Seme

“La luce che risplende nel cuore dell’uomo rivela altra luce, e dalla fusione di queste luci nasce la rivelazione.,,

Affermazione o Mantram

“La presenza dell’Anima mi pervade.
Giorno e notte Iddio permane in me.
Con Dio, procedo saldo sul cammino degli uomini.
L’ombra della Sua Presenza,
che è la Presenza della mia anima,
rivela Dio in ogni creatura, in ogni uomo.
Vedo la divinità in ogni luogo ed in ogni forma.”

Libri di cui si consiglia la lettura

1. Principi e Tecniche della Psicossintesi R. Assagioli, Roma, Astrolabio
2. Scoperte Psiciche dietro la Cortina di Ferro, Ostrander e Schroeder, Meb, Padova

MEDITAZIONE
sul
PRINCIPIO DELLA DIVINITÀ ESSENZIALE

I. Allineamento

1. *Rilassamento* fisico, emotivo e mentale.
Dedicate un po' di tempo ad acquisirlo su ogni livello, acquietando il respiro, allungandone i tempi, finché si giunga ad uno stadio di silenzio interiore e di serenità.
2. *Aspirazione*.
A questo punto l'energia della natura emozionale viene indotta a cooperare ed a armonizzarsi con lo scopo della meditazione.
3. *Concentrazione mentale*
Calmate la mente e indirizzatela sull'argomento su cui volete meditare.
4. *Identificazione*
Collegatevi ed identificatevi con coloro che eseguono questa Meditazione in tutto il mondo.

II. Dedicazione

Dite a voce alta o silenziosamente ma con chiara intenzione interiore:
“Mi consacro a fare del mio meglio per favorire l'avvento di una Nuova Era basata sulla comprensione, sulla cooperazione e sulla compartecipazione, e nella quale ognuno e tutti possano sviluppare ed esprimere i propri poteri creativi e le più alte possibilità spirituali.”

III. Meditazione sul Principio della Divinità Essenziale

1. *Riflettete profondamente* sul significato, sul valore e su ciò che questo Principio implica.
2. *Visualizzate* un simbolo della Divinità Essenziale. L'immagine di un Essere Divino: Il Cristo, Il Messia, Il Buddha, la figura ideale di un Saggio, oppure un Sole che irradia in ogni direzione.
3. *Dirigete* la mente verso l'alto e mantenete un atteggiamento ricettivo ad ogni suono interiore o impulso proveniente da una regione più sottile.
4. Uscendo da questo silenzio cercate di formulare a parole ogni impressione ricevuta durante questo periodo ricettivo. Se possibile scrivetele.
5. *Programmate* come dimostrare la Divinità Essenziale e come contribuire al suo stabilirsi nel mondo.
6. *Irradiate* telepaticamente:
 - a. Ripetendo le parole “Divinità Essenziale”.
 - b. Inviando la forma pensiero della Divinità Essenziale lungo raggi di luce in ogni direzione.

IV. Affermazione

“Possa questo gruppo essere aiutato a fare la propria parte.”