

FACILE GUIDA ALLA MEDITAZIONE

ROY EUGENE DAVIS

IO SALUTO IL SUPREMO MAESTRO, LA VERITA',
LA CUI NATURA E' LA BEATITUDINE;
COLUI CHE DONA LA PIU' GRANDE FELICITA';
L'ESSERE CHE E' PURA SAGGEZZA;
CHE E' OLTRE TUTTE LE QUALITA' ED E' INFINITO COME IL CIELO;
COLUI CHE E' OLTRE LE PAROLE;
L'ESSERE UNO ED ETERNO;
PURO E PERMANENTE;
COLUI CHE E' OLTRE OGNI CAMBIAMENTO E FENOMENO E CHE
E' IL SILENZIOSO TESTIMONE DI TUTTI I NOSTRI PENSIERI ED EMOZIONI.
IO SALUTO LA VERITA', IL SUPREMO MAESTRO.

-Antico inno vedico

Prefazione:

Ho conosciuto gli insegnamenti di Roy E. Davis per la prima volta nel 1996. Egli è molto stringato e succinto nel suo modo di scrivere, ma allo stesso tempo è sempre completamente esauriente.

Davis è un discepolo diretto di Paramahansa Yogananda, la cui *"Autobiografia di uno Yogi"* è da decenni un best-seller. Divenne discepolo di Yogananda nel 1949 e nel 1951 venne da lui iniziato alla pratica del Kriya Yoga. Tra i discepoli diretti del grande maestro ancora viventi, è uno dei pochissimi da lui direttamente autorizzati ad impartire ad altri la sacra iniziazione.

Questo libretto contiene tutte le indicazioni essenziali per una corretta pratica della meditazione yoga; per me, poterlo tradurre e presentare ai seri ricercatori spirituali italiani è stato un piacere oltre che un onore.

Il traduttore: Furio

Indice:

Introduzione

Meditazione come pratica fondamentale per il beneficio personale e l'autentica crescita spirituale

Sperimentazione del processo naturale: Come meditare efficacemente

Tecniche e pratiche di meditazione da utilizzare per risultati soddisfacenti

Risvegli attraverso stadi progressivi di crescita spirituale

Indicazioni sullo stile di vita da seguire per supportare i nostri scopi e progetti

INTRODUZIONE

Il periodo della storia umana che stiamo attraversando è caratterizzato da rapidi cambiamenti dell'ambiente esterno, mentre le indicazioni di un'accelerata crescita intellettuale e di un risveglio spirituale sono sempre più osservabili nelle trasformazioni che avvengono nell'ordine sociale. Il fatto di trovarsi a confronto con gli effetti di potenti cause evolutive è chiaro per chiunque sia sufficientemente percettivo ad esaminare i fatti. Io guardo alla scena mondiale con un permanente senso di meraviglia e sono serenamente ottimista circa le nostre future possibilità, vicine e lontane. Spero che anche voi stiate guardando alla vita che man mano si rivela davanti a Voi con un cuore grato e con fare positivo.

A causa di queste circostanze rivelanti e del crescente interesse verso argomenti legati al facilitare sia stati espansi di coscienza che a migliorare le abilità funzionali, le informazioni presenti in questa edizione di *Una facile guida alla meditazione* saranno – spero – utili a molti lettori. Il primo libro con questo titolo fu pubblicato nel 1978 e fu distribuito da diverse case editrici in molti paesi. Ora, con lo scopo di rendere il messaggio ancora più accessibile, il testo è stato riscritto, il formato è stato concepito in modo da essere di facile utilizzo ed il prezzo di vendita è alla portata di chiunque abbia un sincero interesse per l'argomento.(1)

Dopo aver letto questo libro, ed aver messo in pratica alcune delle routine raccomandate, Vi prego di considerare la possibilità di condividere alcune copie dello stesso con persone che a Vostro giudizio hanno interesse a migliorare la propria vita. Avere un armonioso rapporto con la Presenza e con il Potere che hanno creato e donano la vita al regno della natura e che – in sostanza – determina soddisfacenti risultati per tutti gli sforzi che abbiano un valore, è certamente la condizione più favorevole per ognuno di noi.

Durante la mia adolescenza riflettevo sul significato della vita e aspiravo a conoscerlo chiaramente. Verso la fine del mio diciottesimo anno di vita ebbi la fortuna di incontrare il mio guru Paramahansa Yogananda a Los Angeles, California, e di essere da lui accettato come discepolo per ricevere istruzione. Mentre sto scrivendo queste parole, sono passati 45 anni da quel giorno. Ognuno di essi ha rappresentato innumerevoli opportunità per una continua crescita spirituale e per poter mettere in pratica il servizio.

Ho viaggiato per tutto il mondo per condividere queste informazioni e ho scoperto che, dietro le apparenze del tessuto sociale e delle influenze culturali, tutti gli uomini sono, nel profondo del loro cuore, uguali: l'unica, divina essenza è la realtà di tutti noi.

Faccio o ho già fatto tutto ciò che raccomando in queste pagine. I principi di base, le pratiche e le indicazioni sono universali. Io non le ho inventate. Esse non sono mie, né appartengono a qualcuno in particolare. Alcune delle intuizioni qui condivise, e le spiegazioni di come vedo il nostro rapporto con l'Infinito, sono mie, poiché io, come chiunque altro, ho maturato un mio punto di vista. Porta al tuo cuore qualsiasi cosa abbia un senso per te. Utilizza le tue capacità intellettive per determinare il significato di qualunque cosa non ti sia immediatamente chiara. Utilizza le tue abilità intuitive per vedere oltre le parole ed i concetti, fino alla verità – ciò che è reale. Fare questo è l'unico

approccio per capire i processi della vita che soddisferanno il cuore – la tua natura spirituale.

Se sei un principiante della meditazione, le indicazioni nei primi capitoli saranno sufficienti per permetterti di praticarla con beneficio. Se sei un meditante con più esperienza rivedi la tua pratica e accertati di farlo nel modo corretto, quindi, utilizza le varie tecniche e procedure per migliorare le tue capacità meditative.

Anche se non sarai ispirato quando ti siederai per la prima volta a meditare, rimani comunque seduto e fermo e aspetta in silenzio. Con il tempo, il tuo innato bisogno dell'anima di avere una consapevolezza ristabilita nella perfetta chiarezza migliorerà il processo meditativo e dirigerà le sue azioni verso una conclusione coronata da successo.

Il Pianeta Terra è il posto nel quale viviamo in questo momento, ma non è la nostra dimora permanente. Da dove veniamo? Perché siamo qui? Che cosa dobbiamo fare mentre siamo qui? Che cosa sarà di noi quando lasceremo questo mondo? Come possiamo risvegliarci per raggiungere una più alta comprensione e vivere con uno scopo? Queste sono domande che dovremmo porci fino a quando non conosceremo le vere risposte. Io prego affinché tu riesca a conoscere la vita nella sua totalità, che tutti i tuoi bisogni siano soddisfatti e che il tuo destino si realizzi.

Roy Eugene Davis
Lakemont, Georgia

CAPITOLO UNO

LA MEDITAZIONE COME PRATICA FONDAMENTALE PER BENEFICIO PERSONALE E AUTENTICA CRESCITA SPIRITUALE

La meditazione, correttamente praticata, è il semplice processo di distogliere l'attenzione dalle condizioni e dalle circostanze che, quando si conoscono e creano eccessiva identificazione nelle stesse, frammentano e annebbiano le nostre percezioni. Meditare, mentre rimaniamo in allerta e in osservazione, ci permette di sperimentare facilmente puri (chiari) livelli di consapevolezza o stati di coscienza. Fare questo regolarmente ci dà frequenti opportunità di riposo fisiologico e psicologico, e allo stesso tempo libera l'attenzione, così da permettere l'esplorazione di stati di coscienza più raffinati e di sperimentare senza sforzo spontanee rivelazioni di innate qualità spirituali.

Ricordati, mentre leggi questo libro e procedi con la pratica della meditazione, che il segreto di un'esperienza meditativa di successo è di rilassarsi nel processo, permettendo che correzioni costruttive di stati mentali e di stati di coscienza si manifestino naturalmente. Per questa ragione si raccomanda, durante la meditazione, di evitare gli stati di ansia e ogni inclinazione si possa avere ad esercitare uno sforzo per raggiungere qualcosa. L'ansia per il risultato di uno sforzo indica una propensione al bisogno e ci mantiene troppo centrati su noi stessi. Un senso di sforzo personale od un uso eccessivo di forza di volontà per raggiungere uno scopo o per far succedere qualcosa, nasce dalla coscienza di noi stessi, che deve essere abbandonata per fare sì che stati più raffinati di consapevolezza possano essere percepiti e sperimentati.

In ogni momento, sia che tu stia meditando o che sia coinvolto nelle faccende e relazioni personali di tutti i giorni, è utile tenere bene a mente dentro di te che sei un essere spirituale ed immortale temporaneamente relazionato alla condizione umana. Mentre sei in questo mondo, ti esprimi come un essere composto di spirito mente e corpo, ma la tua natura spirituale è comunque superiore ad essi.

Devi ricordare di essere un'entità spirituale, così da poter fare cose utili che permettano alle tue innate qualità di svilupparsi ed esprimersi. Le persone che, a livello cosciente, si identificano con le loro caratteristiche personali, con il corpo fisico o con le circostanze oggettive, a volte dimenticano la loro natura essenziale di esseri spirituali per cui, quando si sforzano di facilitare la loro crescita interiore possono essere spinti a pensare in modo da cercare di trasformare la loro condizionata natura umana in una natura spirituale. La verità è che la condizione umana non diventa spirituale.

Quando le condizioni sono ideali, la nostra natura spirituale si risveglia e fiorisce, permettendoci di comprendere chiaramente che non stiamo facendo altro che utilizzare mente e corpo, mentre la realtà di noi stessi - la nostra natura spirituale - rimane sempre quella che è. Nel nostro punto più profondo siamo unità individualizzate (benché non indipendenti) dell'onnipresente coscienza di Dio. Persino una parziale comprensione intellettuale di questa condizione della vita può permetterci di avere una percezione

matura e più chiara di noi stessi, e del nostro mondo, e ci dona la libertà di fare scelte razionali e di intraprendere azioni utili.

Mentre lo scopo principale della pratica della meditazione è di facilitare il risveglio della coscienza spirituale, i benefici secondari che contribuiscono al nostro benessere e al miglioramento delle nostre funzioni sono molteplici:

- ?? Le trasformazioni mentali ed i processi di ragionamento diventano più organizzati quale risultato della calma meditativa e dell'influenza di stati raffinati di coscienza
- ?? Il sistema immunitario del corpo si fortifica e le funzioni fisiologiche sono spinte ad essere più equilibrate ed efficienti.
- ?? I processi di invecchiamento biologico si rallentano. Coloro che meditano da lungo tempo e si trovano in età avanzata sono mentalmente e fisicamente più giovani di quanto la loro età effettiva possa indicare.
- ?? Si riducono i sintomi dello stress. Il sistema nervoso si rinfresca e rivitalizza, permettendo in questo modo alla consapevolezza di essere assimilata più facilmente attraverso di esso.
- ?? Le energie rigenerative si risvegliano. Queste, dirette dall'innata intelligenza, rivitalizzano il corpo, danno potere alla mente e portano influenze terapeutiche e corroboranti.
- ?? Le facoltà intellettive sono migliorate, quindi convinzioni errate ed illusioni si disperdono. L'intuizione si risveglia, permettendoci di conoscere direttamente qualsiasi cosa desideriamo sapere, e di sperimentare un vivo senso di infallibile guida interiore.
- ?? Si apprezza maggiormente la vita
- ?? Si stimola la creatività
- ?? Si risvegliano le qualità spirituali interiori, permettendoci di essere sia più intuitivi, sia più abili a livello funzionale.
- ?? Si coltiva una rapida e più soddisfacente crescita spirituale, perché il corpo, la mente e la consapevolezza sono vantaggiosamente influenzati da raffinati stati supercoscienti.

La crescita spirituale è *autentica* quando può essere convalidata dalle sue ovvie, positive influenze, e quando possiamo facilmente dimostrare una più alta comprensione unita ad illimitate abilità funzionali. Nello stesso modo in cui le caratteristiche definite e la vitalità di una pianta vivente si possono conoscere, esaminando le caratteristiche e la qualità dei frutti che questa produce, i nostri stati di coscienza e i livelli di più alta comprensione possono essere determinati da come viviamo le nostre vite, e dalle circostanze personali che prevalgono.

Le cose che facciamo e che sperimentiamo hanno una diretta correlazione con i nostri stati abituali di coscienza e con gli stati mentali. Più siamo spiritualmente consapevoli, più le nostre vite sono armoniose e soddisfacenti.

Non sto suggerendo di misurare la crescita spirituale con standard materiali; solo che quando siamo spiritualmente consapevoli dovremmo essere in grado di dimostrare spontaneamente una vitalità che riceva potere dall'anima, e abilità funzionali migliorate. Dovremmo avere meno illusioni e percezioni errate, e dovremmo essere in grado di relazionarci al mondo con maggiore abilità.

Non si può dire di noi in maniera veritiera che siamo spiritualmente svegli, se continuiamo ad esibire caratteristiche comuni a stati annebbiati di coscienza, deficienze nelle capacità intellettive, disordini della personalità, frustrazione quasi costante dei desideri, e altri tipi di limitazioni. Possiamo "amare Dio" e sentirci fedeli al desiderio di crescita spirituale e, forse, credere di essere abbastanza santi, ma, se i risultati non si riflettono nelle circostanze costruttive di tutti i giorni, faremmo meglio ad ammettere che abbiamo dei problemi da risolvere e che non saremo realmente completi fino a quando non lo avremo fatto.

Se il tuo principale interesse è di sperimentare i benefici della meditazione che migliorano la vita, procedi con dedizione e la crescita spirituale arriverà. Se, invece, sei più attirato dalla crescita spirituale, accetta anche i benefici secondari man mano che arrivano. Fare questo può solo rendere la vita migliore e più godibile.

La meditazione praticata regolarmente ha valore per chiunque sia capace di apprenderla e di aderire alle routine di pratica raccomandate. Persone con problemi emotivi o disturbi mentali non dovrebbero cercare di meditare fino a che non abbiano raggiunto un grado funzionale di benessere. Affinché la pratica sia efficace, il meditante deve essere in grado di rimanere in allerta e attento durante il processo, concentrato, ed in grado di discernere, in modo che si possano evitare distrazioni.

Se hai un'affiliazione religiosa, e la trovi soddisfacente, per praticare la meditazione non hai bisogno di cambiarla, e questa ti permetterà in ogni caso di essere più centrato sull'anima e più consapevole dell'esistenza di Dio. Attraverso la progressiva crescita spirituale, la tua comprensione della relazione che hai con l'Infinito migliorerà. Sarai più intuitivo, più capace di discernere, da un punto di vista intellettuale ed intuitivo, la differenza tra ciò che è vero e ciò che non lo è.

La nostra routine di pratica spirituale quotidiana, per quanto utile, rappresenta solo una porzione del tempo che abbiamo per trascorrere la nostra esistenza nel migliore dei modi. Il modo in cui viviamo ogni singolo momento è importante tanto quanto il tempo e l'attenzione che diamo ai nostri intermezzi di contemplazione soggettiva.

E' nell'arena delle circostanze e relazioni di tutti i giorni che c'è data ampia opportunità di dimostrare quello che sappiamo e di provare a noi stessi la profondità e la chiarezza della nostra comprensione. Se non viviamo bene – cioè liberamente e produttivamente – non stiamo crescendo spiritualmente. Il modo nel quale sperimentiamo la vita è in diretto rapporto alla nostra condizione interiore, ossia alla nostra salute psicologica, alla

nostra maturità, alla nostra comprensione dello scopo della vita, e a cosa siamo disposti a fare per vivere con successo.

Per questo motivo, non dovremmo dedicarci alla nostra routine di pratica spirituale, o essere inclini ad indulgere nel lavoro interiore, fino al punto di negarci il privilegio (e anche il dovere, a volte) di partecipare a significative attività e relazioni.

Si devono alternare sessioni pianificate di contemplazione soggettiva ad attività importanti. In questo modo completiamo noi stessi e raggiungiamo lo scopo della vita.

CAPITOLO DUE

SPERIMENTARE IL PROCESSO NATURALE: COME MEDITARE EFFICIENTEMENTE

L'approccio più utile alla pratica della meditazione è di considerarla l'attività più importante di ogni giorno. Pianificala come se fosse un appuntamento particolarmente importante, e non mancare mai al tuo incontro con l'Infinito.

Le nostre vite devono essere vissute efficientemente e con successo. Per questo, dobbiamo essere attivi e in allerta. La pratica corretta e regolare della meditazione può contribuire al nostro benessere generale e a migliorare le capacità di essere abili in maniera competente. Il risultato più utile di una corretta pratica meditativa è quello di permetterci di essere spiritualmente consapevoli, e coscienti del fatto di essere costantemente legati alla Vita Infinita.

Pianifica la sessione di pratica in un momento della giornata nel quale puoi darle attenzione totale. La mattina presto, prima di iniziare le attività del giorno, è una scelta ideale. Se questo non è possibile, scegli il momento più adatto a te e continua con regolarità. Alcuni meditanti trovano beneficio nel praticare due volte al giorno: la mattina presto dopo un sonno ristoratore e nel tardo pomeriggio o in prima serata. Si raccomanda comunque una pratica dedicata almeno una volta al giorno.

Benché non sia assolutamente obbligatorio, può essere utile avere un posto privato che diventi il tuo personale santuario per la meditazione, da utilizzare solo per quello scopo. In ogni momento che passerai in quel posto sarai incline ad evitare pensieri sulla quotidianità, e potrai dare la tua completa attenzione sia alla pratica della meditazione, sia alla comunione con Dio.

La routine è facile. Attieniti ad essa senza complicare il processo e lascia che i risultati si manifestino naturalmente. Si dovrebbe comprendere chiaramente gli stadi progressivi della pratica, che sono:

?? **Sedersi** - La postura ideale per la meditazione è piacevole e confortevole. Siedi con la schiena eretta, con l'attenzione gentilmente rivolta verso l'alto nel punto in mezzo alle sopracciglia (il centro dell'occhio spirituale) e la parte alta del cervello. Fare ciò inizierà il processo di interiorizzazione. Sii contento. Accetta il fatto che, per la durata della pratica, non esiste nulla più importante di quello che stai facendo.

?? **Iniziare** - Il modo in cui inizierai la tua pratica sarà determinato dalla tua disposizione psicologica e dalla tua conoscenza del processo meditativo. Puoi iniziare con una preghiera per risvegliare il tuo senso di sintonia con Dio. In qualsiasi modo Egli ti appaia reale: come essere onnipresente, intelligenza universale o presenza benevola, prega rivolgendoti a Lui. Tutte le preghiere che vengono dall'anima arrivano all'Origine (2) indipendentemente dai nostri concetti o dalle nostre idee su di essa. Con una coscienza spirituale risvegliata, la tua comprensione di Dio e il tuo reale rapporto con Lui miglioreranno fino a che non lo comprenderai, e non Lo potrai conoscere come Lui realmente è. Puoi anche iniziare

la pratica con la tua tecnica di meditazione preferita. In ogni caso, procedi come ti senti incline fino a che non raggiungerai rilassamento fisico e calma mentale. A quel punto, le forze vitali del corpo saranno più armonizzate e le distrazioni mentali ed emotive saranno minime.

- ?? **Interiorizzazione dell'Attenzione** – Man mano che la pratica progredisce, l'attenzione si allontana dall'esterno (ossia dall'ambiente e dai condizionamenti fisici, mentali ed emotivi). Una volta distaccata dalle influenze che distraggono, si potrà finalmente dirigerla con facilità verso lo scopo della pratica meditativa.
- ?? **Concentrazione** – La perfetta concentrazione è un fluire indisturbato di attenzione verso il punto di focalizzazione.
- ?? **Pura Meditazione** – Il continuo ed indisturbato fluire dell'attenzione verso l'oggetto che si sta contemplando è pura meditazione.
- ?? **L'esperienza Culminante** – Si sperimenta la supercoscienza quando la consapevolezza è parzialmente, o completamente, libera dall'identificazione con i processi e le trasformazioni mentali. I diversi stadi di supercoscienza sono determinati: o dall'unione di influenze emotive e mentali con la consapevolezza supercosciente, o dall'assenza di eventuali restrizioni e distrazioni.

La supercoscienza è naturale per l'anima. Nel punto più profondo del nostro essere la supercoscienza è costante. E' per questo motivo che si può riconoscere che, al livello dell'anima, ognuno è già libero. La ragione per la quale molte anime non sanno di essere libere è che la loro attenzione è identificata con i processi mentali e le circostanze oggettive, fino al punto di dimenticare temporaneamente la loro vera, profonda natura.

La meditazione è utile in quanto permette di avere la consapevolezza ristabilita nella completezza. Quando non ci troviamo stabilmente nella consapevolezza della pura coscienza, tendiamo a rivolgerci all'esterno per una relazione o per un supporto di qualche tipo. Invece, quando siamo coscientemente stabili nella pura coscienza siamo felici al livello dell'anima e sempre in pace. Possiamo quindi relazionarci in maniera più appropriata ai nostri pensieri e sentimenti, alle persone ed agli avvenimenti.

Chiunque può sperimentare un grado di contentezza al livello dell'anima durante un sonno profondo e senza sogni. Questa è la via inconscia per essere aperti all'influenza rigenerante dell'anima. La pratica della meditazione è, invece, la via cosciente per essere rispondenti alle rinvigoriscenti influenze spirituali. Episodi ripetuti di supercoscienza portano alla purificazione della mente, e culminano così nell'illuminazione mentale e nella rimozione di tutte le illusioni e le percezioni errate.

Alcuni tra coloro che si incamminano nella pratica della meditazione scoprono di poterlo fare senza dover utilizzare una procedura pianificata o una tecnica specifica. Essi, semplicemente, si siedono, si guardano dentro, si rendono disponibili alla possibilità di sperimentare spontanei aggiustamenti degli stati di coscienza e al fluire in modo naturale insieme al processo.

In ogni caso, la maggior parte dei principianti della meditazione non sperimenta risvegli spontanei. A causa delle abitudini, la loro consapevolezza tende a rimanere coinvolta dalle sensazioni fisiche, dagli stati emotivi e dai processi mentali. Per loro, è utile un approccio intenzionale supportato dalla pratica corretta di una tecnica di meditazione. L'utilizzo con successo di una tecnica che si sia rivelata valida nel tempo – ad esempio la preghiera, la recitazione dei mantra, la contemplazione della luce o del suono interiore – permetterà a costoro di distogliere l'attenzione da fonti di distrazione e li porterà ad un livello nel quale la meditazione spontanea potrà iniziare.

La preghiera è un approccio diretto alla meditazione. Una persona può solamente avere bisogno di pregare dal cuore (dall'anima) per raggiungere l'armonia con Dio e per ottenere il risveglio spirituale. La preghiera può continuare fino a che non è più necessaria. La meditazione, a quel punto, inizierà spontaneamente, spinta dal bisogno innato dell'anima di avere la consapevolezza ristabilita nella completezza.

Se desideri utilizzare un'altra tecnica di meditazione, la pratica dei mantra è una delle più facili e delle più efficaci. La parola sanscrita "*mantra*" deriva da "*manas*" (mente o principio pensante) e da "*tra*" (quello che protegge e porta oltre). L'ascolto interiore di un mantra, una parola scelta, una frase o un suono sottile mantiene l'attenzione diretta su di un punto, proteggendola così dall'essere indebitamente influenzata da sentimenti, pensieri e umori, portandola oltre stati mentali confusi o annebbiati, fino a raggiungere un chiaro livello supercosciente.

Nel capitolo seguente spiegherò numerosi mantra ed il loro utilizzo.

Se sei nuovo alla meditazione, sforzati di stare seduto per almeno venti minuti per avere il tempo di sperimentare un profondo rilassamento, per calmare le emozioni ed i pensieri e per rilassarti in un tranquillo silenzio. Se sei un meditante con più esperienza, dopo esserti rilassato nel silenzio, procedi verso una contemplazione più intenzionale. Brevi meditazioni di 20 o 30 minuti sono ideali per un ristoro interiore e per raccogliersi in se stessi.

Meditazioni più lunghe danno l'opportunità di esplorare stati di coscienza più raffinati e di sviluppare qualità spirituali e percezioni intuitive. Pratica la seguente routine a cadenza regolare per ottenere risultati superiori:

- ?? **Siediti a meditare** – Siedi con la schiena eretta, comodo e rilassato, con un atteggiamento di pronta aspettativa. Lascia che la tua consapevolezza sia nella spina dorsale. Allontana l'attenzione dal mondo esterno, quindi dai sensi fisici, dirigendola in alto, verso l'occhio spirituale e la parte alta del cervello.
- ?? **Sii aperto all'infinito** - Apri la tua mente ed il cuore (il punto più profondo di te stesso, l'anima) alla Vita Onnipresente - a Dio – così come lo conosci o come lo concepisci. Abbi un atteggiamento di riverenza e di devozione.
- ?? **Procedi** – Se sei solito pregare, fallo adesso. Se la meditazione inizia spontaneamente fluisce insieme a essa. Se ti può essere utile una specifica tecnica (un mantra o qualsiasi altra tecnica tu conosca), utilizzala fino a che non ne avrai più bisogno, quindi, fluisce nella meditazione.

?? **Rilassati nell'esperienza culminante** – Quando sarai risvegliato in un livello soddisfacente di calma mentale, tranquillità e chiara consapevolezza, rimani in quello stato. Rimani in allerta nell'esperienza per tutto il tempo che dura. Questa è la fase benefica della pratica meditativa, durante la quale le influenze supercoscienti si introducono nella mente, nel sistema nervoso e nel fisico. Se sei soddisfatto a questo livello, quando ti senti incline a concludere la tua sessione di pratica, fallo. Se, invece, preferisci contemplare in maniera più consapevole livelli di coscienza più sottili e raffinati o realtà più elevate, procedi fino a che non ti sentirai incline a terminare la sessione.

Al termine della tua pratica puoi rimanere seduto per alcuni minuti con lo scopo di fare intenzionalmente qualche lavoro interiore, per esempio, lasciare che la consapevolezza della supercoscienza si mescoli più efficacemente con i processi mentali e con la coscienza del corpo, quindi, impegnati a costruire pensieri positivi, a risolvere i problemi, a pregare per intercessione, o ad ogni altra attività utile. Puoi anche semplicemente dirigere la tua attenzione verso le faccende più impellenti e ritornare alle tue normali relazioni e attività.

Se desideri fare intenzionalmente del lavoro interiore dopo la meditazione, qui di seguito troverai alcune indicazioni:

- ?? Rilassati nello stato/effetto di tranquillità dell'esperienza meditativa. Riconosci e senti che la tua mente è illuminata: raggianti della luce dell'anima. Sappi che, da ora in poi, solo pensieri e atteggiamenti mentali costruttivi prevarranno in te e che solo impulsi costruttivi e di valore determineranno desideri ed azioni. Sentiti in armonia con la Mente Cosmica: (renditi conto che) i tuoi pensieri e desideri sono fusi con la Mente Cosmica e che tu sei rispondente agli impulsi migliorativi della vita, che fluiscono nella tua mente dalla mente cosmica stessa. Percepisci che il tuo corpo è ravvivato da forze supercoscienti e che l'illuminazione si estende fino - e in tutto - il tuo corpo, rafforzando il sistema immunitario, rallentando i processi biologici dell'invecchiamento, risvegliando energie rigeneranti, raffinando il cervello ed il sistema nervoso, e armonizzando l'azione di ghiandole, organi e sistemi del corpo.
- ?? Sentiti in armonia con i ritmi e con il fluire dell'universo. Esso è un continuum, una serie di aspetti connessi. Tutti i suoi aspetti interagiscono tra loro. L'universo è completo. Quando sei in sintonia con i suoi processi, sei incluso in essi e tutti i tuoi bisogni sono spontaneamente soddisfatti. Tu sei ispirato dal giusto pensare e dal giusto agire, e gli eventi, le relazioni, e le circostanze si svelano a te in maniera positiva.
- ?? Riconosci l'innata divinità di ogni persona ed augura a chiunque il suo più alto bene, proprio come tu accetti il tuo in ogni aspetto della tua vita. Augura a tutte le persone di essere illuminate ed augurati che tutte le creature siano felici e libere di raggiungere i loro scopi.
- ?? Se hai bisogno di una guida nella vita, impegnati nel pensare in maniera positiva. Immagina "cosa può essere" e "cosa puoi fare" in modo che i tuoi desideri costruttivi possano essere facilmente realizzati e che tutti i tuoi scopi possano essere raggiunti.

- ?? Se hai dei problemi, sappi che ognuno di essi ha una soluzione e che tu puoi conoscerla. Apri la tua mente alle possibilità, guarda attraverso le apparenze fino al risultato desiderato. Se una soluzione non si rendesse immediatamente disponibile nella tua mente e nella tua consapevolezza, metti in mano a Dio la situazione con fede assoluta: sii aperto alla buona fortuna non pianificata e senza limiti. Usa il tuo buon senso e le abilità pratiche per aiutarti pur sapendo che il Potere che nutre l'universo, e tu stesso potete fare ogni cosa. Non esistono problemi irrisolvibili, non esistono malattie incurabili, non ci sono condizioni e relazioni mondane permanenti, e non ci sono limiti a quello che tu – quale essere spirituale – puoi sapere e compiere.
- ?? Se hai bisogno di cure di qualsiasi tipo, osserva attraverso le circostanze che limitano un'esistenza ideale ed accettale nella tua mente e coscienza, come reali. Se necessario, fai seguire al pensiero azioni e comportamenti a supporto. Prima di tutto, in ogni modo, sii stabile nella convinzione della completezza e della libertà.
- ?? Se ti senti chiamato a pregare per qualcuno in stato di bisogno, sii interiormente stabile nella consapevolezza della Presenza di Dio, sapendo per te stesso che poiché la grazia di Dio può aiutare - e aiuta - a soddisfare ogni tuo bisogno, essa fa e farà lo stesso, rispetto ad ogni bisogno delle persone verso le quali è rivolta la tua preghiera di intercessione. Continua nel silenzioso lavoro interiore fino a che sentirai la contentezza dell'anima e ti sentirai grato.

Sempre, mentre stai facendo del lavoro interiore, sii prima di tutto stabile nella consapevolezza della presenza di Dio. *La presenza di Dio* è, in quanto essere. Il Suo Potere agisce per rendere possibili espressioni ed effetti. Quando sei stabile nella consapevolezza della Sua presenza, Egli pensa attraverso la tua mente; le Sue inclinazioni sono la tua volontà; i Suoi impulsi ti dirigono verso l'azione o ti ispirano a stare fermo ed aspettare.

L'anima, essendo un'unità individualizzata, raggio, o aspetto della coscienza di Dio, ha dentro di sé tutte le sue caratteristiche e le sue capacità. Non sarebbe esatto dire che siamo Dio, perché non corrisponde a verità. Quello che è vero è che "Dio è noi". Il nostro ruolo nella vita è di conoscere coscientemente noi stessi come realmente siamo; ossia esseri spirituali in relazione a Dio. Quando siamo pienamente coscienti di questo, e di quale sia il nostro vero rapporto con Dio, siamo Autorealizzati. La parola '*Auto*', con la "A" maiuscola, viene usata nella letteratura spirituale per riferirsi all'anima, l'essenza che non cambia, in contrasto con il senso egocentrico di identità. (3)

In numerose tradizioni religiose è data molta enfasi al valore di essere Autorealizzati, mentre, spesso, viene anche insegnato che tale realizzazione è difficile da ottenere.

L'idea stessa che questo stato ideale debba essere raggiunto o acquisito è un'illusione, una credenza errata. L'Autorealizzazione non è uno stato o una condizione che ci è permesso guadagnare o possedere. E' una realizzazione alla quale ci risvegliamo per scoprire che – nel profondo del nostro essere - siamo sempre stati illuminati, in possesso della conoscenza, e liberi.

CAPITOLO TRE

ROUTINE E TECNICHE DI MEDITAZIONE DA USARE PER RISULTATI SODDISFACENTI

Le tecniche di meditazione sono come utensili che usiamo per raggiungere determinati scopi. Quando non abbiamo più bisogno dei nostri attrezzi, li possiamo mettere da parte. Utilizza le tecniche di meditazione per facilitare il rilassamento e l'evoluzione degli stati di coscienza; quindi, mettile da parte e lascia che la meditazione fluisca.

Lo scopo dell'utilizzo di una tecnica di meditazione è di migliorare la concentrazione e di facilitare l'evoluzione degli stati di coscienza. Questi non sono processi magici; essi coinvolgono la nostra attenzione e regolano gli stati fisici e mentali in modo che la nostra consapevolezza, rimossa dalle influenze che la distraggono, diventi chiara. Il segreto di una tecnica di meditazione efficace è di darle attenzione senza cercare di forzarne i risultati. Non possiamo creare con successo chiari stati di coscienza, possiamo solo contribuire a rimuovere gli ostacoli per il risveglio.

I chiari stati di coscienza che desideriamo sperimentare non sono causati dai nostri sforzi. Essi si manifestano naturalmente quando le condizioni per la loro espressione sono più favorevoli. Non dovremmo cercare di indurre umori che ci facciano stare meglio e ci conducano dolcemente in uno stato emotivo compiacente, oppure usare l'autosuggestione o la visualizzazione controllata per creare stati mentali immaginari. Il nostro scopo meditativo dovrebbe essere più alto del semplice cercare uno stato migliorato di coscienza condizionata; dovremmo aspirare a raggiungere una consapevolezza priva di processi mentali, risvegliandoci a stati supercoscienti che li trascendano.

Benché sia utile essere personalmente istruiti alle tecniche di meditazione da qualcuno esperto nella pratica, le tecniche di base qui descritte possono anche essere apprese ed utilizzate con beneficio leggendo attentamente le spiegazioni e sperimentandole. La via consigliata per procedere è di usarle a cadenza regolare senza attese di risultati eccezionali, permettendo pazientemente che ripetute sessioni di pratica diano tempo e opportunità per imparare. Le seguenti tecniche di meditazione sono state utilizzate per secoli perché l'esperienza ha provato la loro utilità.

1. **Tecnica di rilassamento:** adatta a chiunque. Usata per indurre il rilassamento con lo scopo di sperimentare gli effetti rigeneranti e rinvigorenti di calma mentale e riposo fisiologico. Siediti per almeno 20 minuti, ascoltando mentalmente una parola o una frase. Scegli una parola che ti piace, come ad esempio pace, luce, amore, gioia o qualsiasi altra con la quale tu possa sentirti a tuo agio e che ti sia di ispirazione. Puoi usare anche una frase come "io sono pace", "io sono luce", "io sono amore", "io sono gioia" o qualsiasi altra che ti piaccia. In quest'ultimo caso, non utilizzare la frase come autosuggestione con lo scopo di cercare di condizionare la mente o di indurre uno stato emotivo. Utilizzala solo per focalizzare la tua attenzione.

Quando usi una parola singola, siediti fermo e con la schiena eretta, con gli occhi chiusi e l'attenzione diretta verso la parte alta del cervello. Ripeti mentalmente la parola alcune volte, lentamente e gentilmente; quindi, richiamando il "suono" della parola pronunciata mentalmente, "ascoltalo" ripetendolo nel tuo campo di

consapevolezza, ossia, invece di continuare a ripetere mentalmente la parola, lascia che essa echeggi nel tuo campo di consapevolezza. Offriti al processo di ascolto. Fallo fino a che la tua attenzione sarà interiorizzata e stabile, quindi, ignora la parola e resta nell'immobilità fino a che non ti sentirai incline a concludere la tua sessione di pratica.

Una frase può essere utilizzata nella stessa maniera. Con essa, come stadio preliminare della pratica, puoi iniziare ad ascoltare le parole sincronizzandole con il ritmo del tuo respiro. Per fare questo, seduto e rilassato e in uno stato di allerta, lascia che il respiro fluisca naturalmente. Nel momento in cui ispiri ascolta mentalmente "Io sono"; nel momento in cui espiri ascolta mentalmente la seconda parte della frase. Continua per un po', fino a che sarai rilassato e l'attenzione sarà interiorizzata, quindi, non dare più attenzione al processo di respiro del corpo e concentrati invece sulla frase che si ripete nel tuo campo di consapevolezza. Man mano che la pratica progredisce, non dare più attenzione alla frase e rilassati nel profondo silenzio fino a quando non ti sentirai incline a concludere la tua sessione di pratica.

2. **Tecnica della Meditazione Devozionale:** Praticata come precedentemente descritto, ma con intenzionalità più devozionale. Usa la parola "Dio" o la frase " OM Dio " come mantra. (Vedi il punto 4 – sotto – per avere più informazioni circa l' OM). Procedi come per la tecnica di rilassamento di base, cercando di fare in modo che il tuo ego (Il senso separato di sé, acquisito o imparato) si dissolva, restando aperto all'apprendimento ed alla sperimentazione della consapevolezza della Presenza e della Realtà di Dio. Quando il mantra scomparirà, sentiti immerso in Dio. Estensive ricerche rivelano che molti individui che praticano la tecnica di rilassamento meditativo principalmente per benefici psicologici e fisiologici tendono a cessare la loro pratica dopo il verificarsi di alcuni miglioramenti o per perdita di interesse, mentre, coloro che includono la meditazione nella loro pratica devozionale quotidiana, religiosa o spirituale, tendono a mantenere una routine regolare di meditazione.
3. **Mantra sanscriti:** Questi mantra hanno il valore aggiunto della loro potenza in quanto unica frequenza di suono, che può influenzare benevolmente la mente e il sistema nervoso. Essi si usano come le parole o le frasi sopra descritte. Benché sia solitamente più utile imparare i mantra sanscriti nelle occasioni di istruzione trasmessa personalmente – per essere certi di conoscere com'è il suono del mantra e come utilizzarlo - puoi ugualmente sperimentarli per vedere se possano aiutarti a raggiungere il tuo scopo.
Inizia con "**Hong sau**" (hong-so). Lascia che la prima sillaba sia presente nel tuo campo di consapevolezza mentre ispiri e che la seconda lo sia mentre espiri. Ascolta i suoni che emergono dal campo infinito di pura coscienza fino a raggiungere il tuo campo di consapevolezza. Man mano che la tua pratica progredisce, distogli l'attenzione dalla respirazione ascoltando il mantra fino a che non cessi la consapevolezza di esso o fino a che tu vada oltre ad esso nel profondo silenzio. Puoi usare anche "**so ham**" (so-am) nello stesso modo in cui è usato *hong sau*. Attraverso *so ham* puoi, se lo vuoi, contemplare anche il significato del mantra mentre questo fluisce: "Pura coscienza – io sono". Quando l'attenzione sul mantra cade, continua a contemplare il puro " essere-esistere" come tua natura essenziale.

4. **Tecnica del mantra "Om"**: Tutti i mantra prendono la loro potenza da *Om* poiché da questa forza-energia scaturiscono tutte le cose. *"All'inizio era il verbo, il verbo era con Dio e il verbo era (è) Dio. Ogni cosa fu fatta da esso e senza di esso non vi era niente di fatto che era fatto"* (Nuovo Testamento, Vangelo di Giovanni: 1:1 & 3); anche *Yoga Sutra* di Patanjali (1:27-29) recita: *"La manifestazione più importante di Dio è Om. Si dovrebbe meditare su questa parola, contemplarla e arrendersi ad essa"*. La meditazione su *Om* risulta nella coscienza cosmica e nella rimozione di tutti gli ostacoli fisici e mentali per il successo nel percorso spirituale " (Yoga Sutra di Patanjali: 1:27 – 29).

Questa tecnica può essere usata dopo le procedure preliminari, o anche da sola. La via più facile è di assumere la postura di meditazione e di iniziare con le solite procedure preliminari (calmarsi, pregare o invocare Dio). Quindi procedere nelle 5 fasi progressive: 1) Cantare "Om" (O-o-o-o-m-mn). Lascia che la sillaba fluisca naturalmente e che termini con un suono leggermente nasale, come un misto di "m" e "n". Canta a basso tono parecchie volte, in modo abbastanza lento e continuo. 2) Continua a cantare, ma più dolcemente. 3) Canta sussurrando, andando più interiormente 4) Canta mentalmente, andando sempre più in profondità, e ascoltando attraverso i canali interiori delle orecchie ogni suono sottile che si possa riconoscere. 5) Smetti di cantare con la mente, continuando ad 'ascoltare' il suono interiore che risuona nel tuo campo di consapevolezza. Se riesci veramente a percepire nelle tue orecchie un suono sottile, continuo, che pervade il tuo campo di consapevolezza, dirigi la tua attenzione verso di esso. Sappi che *Om* pervade ogni cosa, si emana dal campo di coscienza onnipresente di Dio, il substrato, l'essenza di supporto di ogni cosa nel campo della creazione. Senti te stesso dissolverti in *Om*. Espandi la tua consapevolezza in *Om*. Perdi la tua personale coscienza di te mentre sei consapevole della tua esistenza come *Om*. Sappi che l'origine di *Om* è Dio. Contempla la sua realtà. Vai oltre tutte le idee ed i concetti di Dio fino alla sua realtà trascendente: verso l'assoluto, puro essere-essere. Una volta lì, percepiscine la quiete.

5. **Tecnica della Luce Interiore**: Guarda interiormente, con la consapevolezza focalizzata nell'occhio spirituale e nella parte alta del cervello. Dirigi il tuo sguardo interiore oltre l'occhio spirituale, fissando lo spazio profondo. Senti che la tua consapevolezza non è confinata al cranio e che tu esisti nello spazio senza confini. Fai questo quando sei molto calmo, quando il respiro è lento ed i pensieri sono ridotti al minimo. Sii consapevole, senza sforzo, come un osservatore, e aspetta. Se percepisci una luce nell'occhio spirituale, e ne diventi consapevole nella parte alta del cervello, sperimentala. Immergiti in essa, contempla gentilmente la sua origine e cosa c'è dietro. Puoi contemplare esclusivamente la luce interiore oppure contemplarla insieme alla pratica della tecnica di *Om*. La percezione della luce può essere il risultato della stimolazione dei nervi ottici, quindi non credere che sia un evento soprannaturale. Utilizza solamente la tecnica per focalizzare l'attenzione e interiorizzarla più in profondità. Trascendi, infine, la percezione della luce per sperimentare il puro essere.

Ricorda che le tecniche di meditazione sono procedure di preparazione: pratiche preliminari da utilizzare fino a che non abbiano luogo spontanei sviluppi di raffinati stati di coscienza, come può essere e sarà non appena le restrizioni interiori saranno indebolite o rimosse.

A causa del nostro innato bisogno dell'anima di avere la consapevolezza ristabilita nella completezza, questo impulso dirigerà il processo della meditazione quando la nostra preparazione gli permetterà di essere influente. Tutti gli ostacoli contro la pratica di successo della meditazione possono essere notati e superati dalla pratica paziente. Dopo la pratica di una tecnica di meditazione, siediti a lungo nel silenzio. A volte, il solo sedersi nel silenzio con un atteggiamento osservatore e di allerta è più efficace dell'uso di una tecnica di meditazione specifica. Utilizza le tecniche per calmare i processi fisici e mentali, quindi lascia che la meditazione si sviluppi senza sforzi coscienti da parte tua. Alcuni dei fattori limitanti sono:

- ?? **Disturbi dell'Ambiente Circostante:** si dovrebbero evitare rumore, caldo o freddo eccessivi, ed altre condizioni che possano interferire con la pratica della meditazione.
- ?? **Manca di Conoscenza del Processo:** questo ostacolo ad una corretta pratica della meditazione è facilmente superabile acquisendo conoscenza ed applicandola correttamente. Persino un'accurata conoscenza, se praticata in modo sbagliato, non è utile. Le tecniche di meditazione variano, ma la via interiore del risveglio dell'anima è la stessa per chiunque. Non farti traviare da chiunque tenti di dirti che il suo mantra o la sua particolare tecnica sia migliore di quelle che stai leggendo qui. Tutte le tecniche valide hanno lo stesso scopo: quello di migliorare il potere della concentrazione e di supportare la coscienza spirituale risvegliata.
- ?? **Scomodità Fisica:** siediti in una postura comoda con la schiena eretta. A questo scopo, usa una sedia comoda. Se preferisci sederti sul pavimento con le gambe incrociate, fallo fino a che sarai comodo. Per prolungate meditazioni, potrai avere bisogno di mettere un cuscino o un lenzuolo ripiegato tra te e la sedia per stare meglio. Se non stai bene fisicamente, e non sei in condizione di sederti con la schiena eretta, prega e sperimenta il silenzio in una posizione reclinata. In ogni modo, a meno che tu non sia in grado di farlo, medita in una posizione da seduto con la schiena eretta per assicurarti un atteggiamento di allerta.
- ?? **Difficoltà Emotive:** Con la pratica, esercitati a rimuovere l'attenzione dalle circostanze e accadimenti che possono contribuire a causare difficoltà emotive. Impara a tenere queste questioni fuori della tua mente quando andrai nella tua stanza di meditazione. Non usare il tempo che dedichi alla pratica della meditazione per l'autoanalisi. Se hai dei problemi da risolvere, occupatene dopo una profonda meditazione. Se hai difficoltà emotive così grandi da non poter meditare, lascia perdere la meditazione fino a che non sarai in grado di praticarla con chiara intenzionalità. Prega per avere forza e impara metodologie pratiche per risolvere i tuoi problemi.
- ?? **Resistenze Subconscie al Cambiamento:** uno dei principali ostacoli al successo nella pratica meditativa è la stessa restrizione che impedisce ad una persona di avere successo in ogni altro sforzo utile – radicate resistenze subcoscienti ai cambiamenti di ogni tipo. Essere "più a nostro agio" con le presenti condizioni così come sono, anche se non sono soddisfacenti, o avere timore dei cambiamenti di ogni tipo, può causare sia la negazione della necessità del

cambiamento, sia la difesa della nostra presente condizione. Potremmo, in questo caso, cercare di aiutare noi stessi mentre, in realtà, a livello profondo, non avere intenzione di sperimentare una crescita emotiva e spirituale. Si dovrebbe rinunciare a disinteresse, pigrizia, rifiuto di apprendere, procrastinazione, perversione mentale e a tutti gli altri atteggiamenti e comportamenti autodistruttivi. Per rimpiazzare questi atteggiamenti e comportamenti restrittivi coltiva la viva curiosità, l'entusiasmo, il godere nell'imparare e nel crescere, nonché l'attiva attenzione al dovere, e la ricettività verso idee, atteggiamenti e comportamenti di valore che espandano la consapevolezza e supportino la messa in pratica delle capacità dell'anima. La soluzione alla resistenza verso il cambiamento è di acquisire una comprensione filosofica più completa.

?? **Attenzione diretta verso le Trasformazioni Mentali:** Fino a che saremo identificati con le sempre fluenti trasformazioni mentali, la pratica della meditazione sarà limitata. Il turbinare di pensieri, come onde, che avviene nel campo mentale, può essere causato dai nostri stessi sforzi tesi a processare delle informazioni o dagli impulsi che nascono dai livelli più profondi dell'inconscio. Nel primo caso, le attività mentali si generano quale risposta al nostro bisogno di impegnarci nel pensare razionalmente o nell'analizzare ricordi. Nel secondo caso, anche quando preferiremmo sperimentare pace mentale, problemi fisici od emotivi, l'abitudine ad essere diretti esteriormente, o l'agitazione, possono dare vita ad impulsi sottili che causano movimenti persistenti nel campo mentale.

Quando siamo intenti a pensare razionalmente, benché interessanti intuizioni possano essere a volte determinate intellettualmente, l'attenzione tende a rimanere diretta al livello dei problemi mondani.

Quando essa è diretta verso credenze o opinioni errate, il pensare è confinato a temi di importanza limitata, annebbiando così la ragione, e prevenendo lo sviluppo di intuizioni trasformanti.

Quando abbiamo percezioni sbagliate di ciò che vediamo o analizziamo, il pensiero diventa irrazionale e le conclusioni sono errate o non valide. Di conseguenza, persino intuizioni interiori occasionali, percezioni, ed esperienze supercoscienti saranno mal comprese apparendo come fantasie e, forse, allucinazioni. I meditanti soggetti alle illusioni possono tendere a desiderare percezioni fenomenali: comunicare con "angeli" o "spiriti guida", e avere "rivelazioni" che daranno un significato alle loro vite o li faranno sentire unici e speciali. Anche devoti sinceri che si trovano sul sentiero spirituale, con bisogni minimi dell'ego, possono tendere a rimanere stabili nelle loro illusioni perché le considerano genuine realizzazioni. Quando siamo persi nei ricordi, la concentrazione meditativa con lo scopo di sperimentare stati raffinati di supercoscienza o di apprendere la natura di realtà superiori, è impossibile da raggiungere o da mantenere.

L'attenzione diretta verso i cicli normali di trasformazione mentale può portare il meditante a cadere in uno stato di dormiveglia, ossia uno stato parzialmente vigile unito a percezioni subconscie, oppure spingerlo direttamente in uno stato di sonno durante la meditazione. Per evitare che questo accada, una persona dovrebbe meditare quando è riposata ed in allerta, mantenere una postura di meditazione eretta, mantenere il flusso dell'attenzione interiormente e verso l'alto, e rimanere concentrati sulla tecnica di meditazione che si sta praticando, con il desiderio di raggiungere percezioni e realizzazioni trascendentali. Un sincero interesse nella possibilità di crescita spirituale, la devozione verso Dio (o verso il Suo ideale da

apprendere e sperimentare) e la pronta e dedicata pratica, faranno sì che l'attenzione fluisca verso livelli supercoscienti, in modo da evitare stati inconsci e subconsci.

?? **Altri Coinvolgimenti Egocentrici:** Quando siamo egocentrici, tendiamo a focalizzarci su qualsiasi cosa supporti il nostro piccolo senso di importanza personale. Quando permettiamo a questa tendenza di influenzarci durante la nostra pratica meditativa, possiamo essere inclini ad indulgere in sforzi tesi a creare stati mentali illusori, piacevoli stati d'animo, o emozioni che producano un grado superficiale di godimento. Potremmo essere eccessivamente affascinati da fugaci percezioni, o permettere a noi stessi di legarci a sensazioni godibili quando sperimentiamo i flussi di energia, o quando avvengono innalzamenti nello stato di coscienza. Benché gli effetti della meditazione siano piacevoli, cercare di raggiungerli è un errore. Qualsiasi cosa percepiamo o sperimentiamo è – a causa delle sue stesse caratteristiche – transitoria, e si dovrebbe lasciarla passare in modo da poter realizzare l'esperienza autentica e permanente della nostra vera natura.

Per meditare efficientemente, abbi una chiara comprensione del processo e del suo scopo, ed attieniti ad un programma intenzionale di pratica. Quando ti siedi per meditare, abbi una routine pianificata in modo che tu possa iniziare immediatamente con convinzione. Pianifica inoltre una routine anche per concludere la tua pratica, permettendo in ogni caso che comportamenti spontanei e appropriati possano essere manifestati in queste occasioni. Aderisci fedelmente alla tua routine per giorni e mesi, fino a che non dovrai più pensarci perché starai già sperimentando naturalmente un'efficace pratica della meditazione. Ripassa i principi di base di tanto in tanto, e controlla sia la tua pratica sia il tuo stile di vita per essere certo che l'attenzione sia sempre rivolta all'essenziale. Medita con la stessa intenzionalità che determina il tuo approccio a vivere la vita. In questo modo sperimenterai ottimi benefici.

CAPITOLO QUATTRO

RISVEGLI ATTRAVERSO STADI PROGRESSIVI DI CRESCITA SPIRITUALE

Mentre camminiamo lungo il sentiero della crescita spirituale, il nostro viaggio interiore parte dal nostro attuale livello di comprensione fino a giungere alla piena illuminazione, per completare così la nostra conoscenza, e sperimentare noi stessi come unità individualizzate di Coscienza Universale. Man mano che la nostra crescita spirituale progredisce, i miglioramenti costruttivi che migliorano la vita nelle nostre circostanze personali si sviluppano naturalmente perché gli stati di coscienza interiore si riflettono nelle condizioni esteriori sempre in maniera proporzionale (4). Percepriamo le cose più chiaramente, le nostre capacità danno risultati migliori, siamo più sani e più aperti alla vita. Questo è ciò che ci permette di capire se la nostra crescita spirituale è genuina o autentica.

Il processo di risveglio avviene lentamente, in maniera graduale o veloce secondo l'attenzione che rivolgiamo ad esso. I coinvolgimenti casuali nel processo producono risultati minimi. Buone intenzioni unite a sforzi mal focalizzati producono risultati corrispondenti. La totale concentrazione verso le pratiche corrette produce risultati superiori.

Ci sono sette grandi categorie – o stadi – di percezione ed esperienza dell'anima.

Conoscendo il nostro stato attuale di evoluzione in relazione ai livelli più alti raggiungibili, e sapendo come preparare noi stessi per l'ulteriore risveglio, possiamo facilitare una progressiva crescita spirituale. Se sappiamo cosa fare per ottenere i cambiamenti desiderati, e lo facciamo, possiamo sperimentare un'accelerazione della nostra evoluzione spirituale e risvegliarci ad una completa conoscenza di noi stessi, che si tradurrà in libertà nel tempo e nello spazio durante il nostro attuale soggiorno sulla terra. Siamo liberi, o liberati, quando illusioni ed errate percezioni sono totalmente assenti dal nostro campo di consapevolezza.

Le sette principali categorie – o livelli – di sviluppo dell'anima sono:

1. **Relativamente Incosciente:** In questa condizione una persona è cosciente di se stessa, ma con una consapevolezza annebbiata. Una valida conoscenza della propria natura spirituale e di realtà più elevate è virtualmente impossibile. Si è fortemente identificati con mente e corpo, e si ha una tendenza istintiva ad essere, prima di tutto, motivati al soddisfacimento di bisogni fisici ed emotivi. L'attaccamento alle credenze ed alle vie tradizionali di fare le cose è solitamente evidente. Una persona in questo stato può essere rispettabile e buona, ma l'atteggiamento mentale è solitamente provinciale, e tende ad essere chiuso. Se c'è un interesse verso la spiritualità, si tende ad essere soddisfatti da un'affiliazione religiosa tradizionale e con un sistema di credenze prestabilito. Se queste persone meditassero correttamente con un atteggiamento di apertura mentale, potrebbe gradualmente manifestarsi una crescita spirituale.

2. **Subcosciente:** E' la coscienza di se stessi con atteggiamenti e comportamenti principalmente influenzati da umori, capricci, abitudini, desideri e pensieri confusi dalle illusioni. La capacità intellettuale di discernere è limitata. L'immaginazione crea eccessivo interesse. L'im maturità emotiva è frequente, così come lo sono le errate percezioni delle cose. Le tendenze verso comportamenti e relazioni autodistruttivi, e che creano dipendenza, possono complicare la propria vita. Se interessata ad argomenti spirituali, una persona di questo tipo può essere attratta da sistemi filosofici e pratiche religiose nuove, esotiche, diverse, bizzarre o poco pratiche. Agitazione e perversità mentale (ossia la tendenza a leggere informazioni – anche valide – in chiave egoistica) possono essere presenti. Coloro che meditano a questo livello dovrebbero evitare di dirigere la loro attenzione verso bisogni egocentrici, fenomeni mentali e varie percezioni transitorie che possono svilupparsi. Ad essi, si consiglia di aderire allo scopo della pratica della meditazione, che è di risvegliarsi a stati supercoscienti. Essi hanno bisogno di mantenere uno stile di vita che permetta loro di creare stabilmente comportamenti e relazioni che li tengano ancorati ad un modus vivendi pratico e motivato.
3. **Cosciente di se stesso:** lo stato nel quale una persona ha una chiara percezione di sé ed è autodeterminata. A questo livello, una persona è solitamente discernente da un punto di vista intellettuale e funzionale, ed è in grado di provvedere alle necessità della vita e di raggiungere i propri scopi senza troppe difficoltà. Se l'attenzione è principalmente diretta all'esterno, è possibile (per queste persone) avere successo nella loro vita terrena. Impulsi egocentrici possono far sì che una persona creda di poter essere completamente in grado di controllare il proprio destino. Potere, controllo e acquisizione, sia di cose materiali, sia di status, possono essere impulsi dominanti. Se una persona di questo tipo è interessata ad argomenti spirituali, l'inclinazione principale può essere nei termini di "Cosa ci guadagno?" invece di "Qual è la ragione della vita?" A questo livello si possono comprendere facilmente i principi mentali, fisici e metafisici, e quindi, le cause (come raggiungere scopi o creare circostanze), ma le motivazioni possono non essere sagge. C'è differenza tra conoscenza e saggezza: conoscenza è informazione; saggezza è sapere come usarla. La meditazione può essere praticata principalmente per gli effetti migliorativi della vita, mentre l'aspirazione a più alte realizzazioni può essere di modesta intensità. Coloro che meditano a questo livello dovrebbero anche ragionare in termini di servizio. Essi si dovrebbero chiedere: "Come posso utilizzare i miei talenti e abilità nel modo migliore per il mio più alto bene, e per il più alto bene degli altri e del mondo intero?"
4. **Supercosciente:** grado di consapevolezza dell'anima che permette ad una persona di comprendere che l'io non è solamente fisico e mentale, e che la consapevolezza include più della grossolana materia. A questo livello si è perseveranti negli ideali di ulteriore risveglio e di rapida crescita spirituale. I poteri intellettuali sono più affidabili perché un numero inferiore di illusioni ed errate percezioni annebbiano i processi mentali. Le abilità intuitive sono più pronunciate. A questo livello, si può pregare per avere un rapporto con un vero guru (insegnante spirituale illuminato) o per il dissolvimento di ogni rimanente senso di ego, in modo da poter sperimentare stati più espansi di coscienza. Una persona a questo livello è un discepolo ideale, che impara velocemente, e mette in pratica efficientemente quello che impara. Durante la meditazione, l'aspirazione principale

di queste persone è di sperimentare stati di coscienza sottili e raffinati, e di risvegliarsi a realtà più elevate.

5. **Cosmicamente Cosciente:** A causa di influenze supercoscienti che agiscono sulla mente e sul fisico durante le circostanze di tutti i giorni, il campo mentale è purificato e il corpo è raffinato in modo tale che stati espansi di coscienza sono la normalità. La percezione del fatto che un Essere, una Vita, un Potere e una Sostanza espressiva esistano, dona consapevolezza di unità e completezza. Negli stadi preliminari si può sperimentare un senso di doppia coscienza, ossia percezione di fenomeni relativi ed esperienza di realtà trascendentali. Quando si è stabili nella coscienza cosmica, persiste la realizzazione dell'onnipresenza, onnipotenza e onniscienza della Coscienza Universale. La pratica della meditazione è spontanea e l'attenzione scorre liberamente verso livelli trascendentali. La vita è vissuta senza egoismo, con il pieno supporto delle influenze della natura. I desideri, così come i bisogni, si soddisfano senza sforzo. Sono assenti pensieri limitanti di ogni tipo, inclusi quelli della morte e della non esistenza.
6. **Cosciente in Dio:** La realtà di Dio è conosciuta in quanto Dio "è", ossia come unico Essere espressivo, Vita, Potere e Presenza, dalla quale i mondi e le anime si emanano. Così come avviene nei primi stadi di avanzamento spirituale, nella supercoscienza e nella coscienza cosmica, anche il risveglio a questo livello è solitamente progressivo. Le intuizioni e le percezioni donano conoscenza convalidata dall'esperienza. Questo livello è superiore persino a quanto la mente intellettualmente più raffinata possa comprendere. La realtà delle cose è, solitamente, prima appresa intuitivamente, e, successivamente, sperimentata o realizzata direttamente. Una persona a questo livello può esteriormente conformarsi ad ogni buono stile di vita e impegnarsi in azioni responsabili senza incontrare nessun velo o annerimento nella sua realizzazione. Durante i primi stadi, quando la coscienza di Dio non è completa, si dovrebbe in ogni caso mantenere una routine regolare di pratiche spirituali con lo scopo di rimuovere dal campo mentale le restanti illusioni e le errate convinzioni. Quando la coscienza di Dio è completa, l'anima si libera dalle precedenti restrizioni.
7. **Illuminazione:** La realizzazione senza errore (con conoscenza) della totalità della Coscienza: dal campo di pura esistenza-essere (ciò che è assoluto, non modificato o puro), a Dio, alla Mente Cosmica o Universale, al campo primordiale della natura non manifesta e alle dimensioni causale, astrale e materiale. Quando si è stabili a questo livello non ve ne sono altri da sperimentare o altre cose da sapere. Le anime completamente illuminate vivono nel mondo solamente per raggiungere scopi connessi con l'evoluzione, e per assistere le altre anime a raggiungere il loro bene più alto.

Il risveglio attraverso stadi progressivi di crescita spirituale può essere sperimentato durante la meditazione. Gli stadi attraverso i quali ci muoviamo possono anche essere riconosciuti osservando noi stessi subire cambiamenti psicologici costruttivi e dimostrando miglioramenti nelle abilità funzionali. Possiamo notare che le nostre capacità di risolvere i problemi diventano più pronunciate; le intuizioni ci permettono di sapere quello che non sapevamo prima e che il nostro modo di vedere la vita è sempre più universale e sicuramente più soddisfacente. Mentre percezioni meditative rivelanti sono soddisfacenti a

livello soggettivo, i cambiamenti in meglio della vita, che sperimentiamo mentre siamo occupati in relazioni oggettive, convalidano il nostro progresso spirituale e rendono la vita stessa più godibile.

Quando si medita, alcuni segni riconoscibili di consapevolezza supercosciente sono: pace mentale, calma emotiva e un rassicurante senso di armonia interiore, mentre si è anche attivamente attenti nei riguardi di quello che sta accadendo intorno a noi. Possiamo essere ancora consapevoli di fluttuanti stati di umore e del cambiamento di processi mentali, ma in realtà siamo solamente spettatori, senza il coinvolgimento che avevamo prima. In questo stadio, il meditante può avere dubbi circa la validità dell'esperienza avuta benché questa sia piacevole e gli effetti diano beneficio. Con la ripetuta pratica della meditazione supercosciente i dubbi svaniscono e si sviluppano stati di coscienza più espansi.

Ogni percezione mentale lascia un'impressione o un ricordo. Le impressioni mentali causate dagli stimoli dell'ambiente e dai nostri propri pensieri, umori e desideri, non hanno sempre influenze costruttive, mentre quelle causate da esperienze supercoscienti le hanno sempre e tendono ad indebolire e neutralizzare le impressioni mentali distruttive.

Questo è il motivo per il quale abitudini e comportamenti autodistruttivi spesso cessano dopo aver meditato a cadenza regolare per alcune settimane o mesi. Un'altra ragione per la quale si può più facilmente rinunciare a simili abitudini e comportamenti, una volta intrapreso un programma di crescita spirituale, è data dal fatto che, con un nuovo proponimento, una persona è ispirata a fare scelte migliori. Quando lo scopo di raggiungimento dell'illuminazione è il fattore decisivo, siamo inclini naturalmente a dirigere le nostre energie e risorse verso scopi importanti.

Le impressioni mentali lasciate dalle percezioni supercoscienti sono infine dissolte quando si sperimenta la piena illuminazione della mente e della coscienza. A quel punto, non si è più influenzati dai condizionamenti mentali poichè la guida intuitiva diretta dall'innata intelligenza determina le azioni.

L'approccio ideale alla crescita spirituale è di aspirare ad essa con devozione dedicata, rimanendo interiormente in armonia, e pazienti, mentre si progredisce lentamente nella crescita. Indipendentemente da quale possa essere il tuo attuale stato di comprensione spirituale, che sia chiaro o più annerbiato, tieni stretta dentro di te la consapevolezza di essere un'entità spirituale dotata di tutti gli attributi e capacità comuni a qualsiasi altra anima nell'universo. Questa è la verità assoluta.

Dio è il solo Essere esistente. Tu sei un raggio individualizzato – o unità – della Sua coscienza. Questo fatto non può essere cambiato. Di conseguenza, tu sei dotato dell'innata conoscenza che deve essere solamente risvegliata e riattivata.

Non dire o pensare mai di essere qualcosa di inferiore rispetto ad un essere spirituale immortale. Le abitudini, i punti di vista, i sentimenti, i desideri, e qualsiasi altra cosa che possa essere attualmente influente nella tua condizione autocosciente sono temporanei.

Questi condizionamenti sono imposti alla tua consapevolezza, ma non sono il "Te" reale. Essi non sono la circostanza finale e determinante della tua vita; sono impermanenti – perciò temporanei – e tu gli sei superiore. Ogni cosa che deve essere cambiata sarà

trasformata con il progredire del tuo risveglio, attraverso stadi progressivi di crescita spirituale.

Mentre procedi al tuo risveglio, ricorda che il percorso non è la destinazione: è solamente la via. Non attardarti in esso se non è necessario. Guarda fino all'ultimo risultato; a quello che sarà vero per te quando il tuo risveglio sarà completo. Ricorda inoltre che benché la crescita spirituale sia solitamente progressiva, c'è sempre la possibilità di improvvise e imprevedute intuizioni, ossia occasioni nelle quali fioriscono percezioni chiare e conoscenza, e durante le quali si rivelano vaste regioni della mente e della coscienza.

La tua attiva partecipazione e l'aderire alla routine del giusto vivere sono solo una preparazione. Quando il momento è giunto, e tu sei preparato ad accogliere la grazia, la sua azione di redenzione rimuoverà la nuvola dell'ignoranza dalla tua mente e la luce della comprensione splenderà brillantemente.

La grazia è lo spirito di Dio che crea, che supporta, e che trasforma la creazione. Si esprime per tutto il campo della natura e da ogni anima. Dirige il corso dell'evoluzione e risveglia le anime stesse dal loro "sonno" di mortalità. Quando siamo meno centrati nel nostro piccolo sé e più centrati nell'anima; meno concentrati sul ricevere e più disposti a dare, la grazia si esprime con maggiore ovvietà per donare ordine alle nostre vite e alle nostre circostanze.

CAPITOLO CINQUE

INDICAZIONI SULLO STILE DI VITA DA SEGUIRE PER SUPPORTARE I NOSTRI SCOPI E PROGETTI

Benché sia vero che la pratica regolare e corretta della meditazione influenzi positivamente le nostre vite e contribuisca ad utili cambiamenti e miglioramenti, possiamo essere utili a noi stessi per raggiungere uno stato di salute e funzionalità migliore, intraprendendo intenzionalmente routine di vita costruttive. Il principio guida per fare questo è che ogni cosa che dobbiamo fare supporti pienamente i nostri scopi principali per i quali siamo in questo mondo. Abbiamo quattro scopi primari da raggiungere; essi sono facili da ricordare ed essenziali da mettere in pratica:

1. ***Vivere Correttamente***: Viviamo nel modo giusto quando siamo responsabili di noi stessi, espletiamo con successo i nostri obblighi ed i nostri doveri, e usiamo le nostre abilità e talenti per dare un utile contributo alla società ed al pianeta. Sappiamo di essere “nel posto giusto nella vita”, quando la nostra felicità viene dall’anima e tutti gli aspetti delle nostre vite sono armoniosi ed equilibrati.
2. ***Imparare a Soddisfare i Nostri Desideri che migliorano la Vita***: Imparando sia come utilizzare la nostra intelligenza e le nostre capacità per vivere con successo, sia come correggere il nostro atteggiamento mentale e gli stati di coscienza, possiamo sperimentare il facile raggiungimento dei desideri che contribuisce a migliorare la vita. Desideri che – se soddisfatti – interferirebbero con il raggiungimento di scopi più elevati, dovrebbero essere lasciati da parte. Diventa efficiente negli sforzi. Impara a cooperare con i principi mentali e metafisici di causa ed effetto. Vivi senza difficoltà. Sii una persona gentile, acculturata, capace, e di successo.
3. ***Essere Affluente***: Se resistiamo all’idea di essere affluenti - “nel fluire della vita” – restringiamo l’inclinazione della vita stessa a prosperare, fiorire ed avere successo nel raggiungimento dei suoi scopi. L’universo è completo. Quando siamo in armonia con le sue azioni siamo inclusi nei suoi processi, e tutti i nostri bisogni sono soddisfatti spontaneamente. Quando siamo ‘affluenti’, possiamo completare con successo i nostri sforzi quasi senza fatica.
4. ***Sii Spiritualmente Illuminato***: Se abbiamo successo nell’imparare come vivere nella società, ma non abbiamo ancora sperimentato un’autentica crescita spirituale, le nostre vite non sono complete; perciò, includi studi e pratiche spirituali nella tua routine quotidiana e fai del tuo meglio per vivere al più alto livello di comprensione. Ti avvicinerai al raggiungimento di una maturità emotiva e ti risveglierai ad una conoscenza perfetta della tua vera natura e del tuo rapporto con l’infinito.

Vieni a patti con il fatto che ti relazioni alla vita con uno scopo. Trova quello scopo e raggiungilo. Così facendo, raggiungerai la tua realizzazione spirituale. Essere meramente inclini ad agire con impulso nella marea delle circostanze, o focalizzarsi nel

soddisfare piccoli desideri e capricci, significa sprecare l'opportunità che dona il vivere in questo mondo.

Non esiste miglior posto di quello in cui siamo per imparare le nostre lezioni e per risvegliare ed esprimere le nostre capacità spirituali. Hai sprecato tempo, energia e risorse nel passato a causa di comportamenti mal guidati o senza scopo? Stai facendo la stessa cosa adesso? Se la risposta è sì, scegli di pensare, sentire e comportarti in maniera più costruttiva.

Indipendentemente dalle circostanze attuali, che siano opprimenti o più di supporto, ma comunque non soddisfacenti, si può scegliere di intraprendere nuovi cambiamenti nella direzione di una vita più liberamente espressiva.

Quando scegliamo circostanze più ideali prendiamo delle decisioni. Quando prendiamo delle decisioni, i nostri processi mentali diventano più organizzati e razionali. Entriamo in un rapporto di cooperazione con il potere che dà vita all'universo – e a noi – e, essendo ricettivi nei suoi confronti, scopriamo di essere supportati dalle correnti della vita che ci portano avanti e provvedono al nostro benessere attraverso ogni stadio del nostro ridestarsi, imparare e crescere.

La corretta conoscenza, la giusta relazione con l'infinito, e il giusto vivere sono la via per confermare la nostra dedizione al percorso del risveglio e per provare a noi stessi l'autenticità della nostra crescita spirituale.

GUIDA DI PRATICA INTENZIONALE

La nostra comprensione determina l'utilità delle nostre scelte, mentre vivere con un'intenzione facilita la crescita spirituale, intellettuale ed emotiva. Fai queste cose con cosciente intenzionalità:

Qual è il più alto bene che puoi vedere per te stesso?

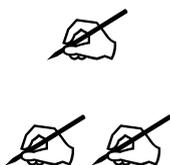
Che cosa farai per sperimentarlo o per metterlo in pratica?

Leggi questo libro più volte, sottolineando le idee ed i temi di maggior interesse. Su un altro foglio, o nel tuo diario personale, scrivi i tuoi piani ed i tuoi progetti per vivere con uno scopo che abbia valore. Scrivi anche la tua routine di pratica spirituale.

Afferma:

Io apro la mia mente ed il mio essere al mio più alto bene
Io riconosco la verità – di essere un'entità spirituale eternamente stabile nella completezza.

Vivrò saggiamente, agirò con intenzione cosciente e vivrò sempre in armonia con l'infinito.



Note finali:

Il "Center for Spiritual Awareness" (Centro di Consapevolezza Spirituale) è un movimento per l'illuminazione, con uffici e centro di ritiro situati nelle montagne della Georgia. Ritiri di meditazione sono disponibili dalla primavera fino all'autunno inoltrato. Un attivo programma di pubblicazioni (in inglese N.d.T.) include la produzione e la distribuzione a livello internazionale di libri, lezioni mensili, il magazine bimensile "Truth Journal" e delle audiocassette. Gruppi di meditazione affiliati sono presenti negli Stati Uniti d'America ed in altri paesi. Roy E. Davis è il direttore spirituale.

Per ricevere un pacchetto introduttivo (in inglese N.d.T.), atto a descrivere le nostre pubblicazioni ed i servizi offerti, potete scrivere a:

Center for Spiritual Awareness
P.O. Box 7
Lakemont – Georgia 30552-0001
U.S.A.

Tel. +1 (706) 782 – 4723
Fax +1 (706) 782 - 4560

(1 - Nota del traduttore: La versione americana di questo libro alla quale l'autore si riferisce costa infatti solo 2 dollari americani)

(2 – Secondo la filosofia Yoga, Dio non è un'entità distinta dall'uomo ma è l'origine di tutto l'universo – e quindi anche dell'uomo -, che è quindi un'emanazione di Dio stesso anziché una creazione distinta e separata da esso. E' per questa ragione che a volte l'autore si riferisce a Dio come "origine")

(3 – L'autore usa il termine "Self-realized". La parola "Self" con la "S" maiuscola viene usata nella letteratura spirituale per riferirsi all'anima, l'essenza che non cambia, in contrasto con il senso egocentrico di identità)

(4 – significato: Ciò che ci capita nella vita di tutti i giorni è per la maggior parte una proiezione del nostro stato interiore di coscienza)