

APPUNTI SULLA MEDITAZIONE

Il percorso di meditazione che conduciamo ha la finalità di creare un contatto tra la personalità e l'Anima o Ego o Sé Spirituale.

Questo collegamento è in realtà un processo che prevede vari cambiamenti a più livelli che vede coinvolti i diversi corpi di cui è costituito l'essere umano.

È infatti attraverso:

- 1- la depurazione del corpo fisico: con una corretta alimentazione, il rispetto del proprio corpo, l'eliminazione di ogni eccesso, una corretta attività fisica, ecc...
- 2- il controllo del corpo emotivo: occorre imparare a limitare sino ad eliminare le pulsazioni del plesso solare, alimentando buoni sentimenti, trasformando i desideri in aspirazioni (*"aspirazione" viene dal latino ad - verso, e spirare - respirare, cioè "respirare verso". La parola "spirito" deriva dalla stessa radice*), con tecniche di acquietamento del corpo emotivo;
- 3- la disciplina della mente: con lo studio, l'allenamento alla concentrazione, con il porre l'attenzione sui nostri pensieri attraverso i quali produciamo continuamente giudizi, critiche, incasellamenti, ordinamenti, ecc...,

che via via si costruisce un campo elettromagnetico di vibrazione e colore adeguati affinché il contatto possa accadere.

Gli effetti sono:

- 1- l'integrazione della personalità
- 2- il raggiungimento di uno stato di equilibrio calmo e quiescente tale da consentire all'Anima, e poi al Maestro, l'opportunità di contattare la personalità e di intonare la vibrazione ad una nota più elevata di prima, grazie alla quale la coscienza raggiunge una nuova e più alta frequenza vibratoria
- 3- grazie alla pratica costante della meditazione l'intero punto d'equilibrio si eleva gradualmente, finché giunge il momento in cui l'uomo è polarizzato nella coscienza spirituale
- 4- il trasferimento della polarizzazione da uno degli atomi permanenti della personalità al corrispondente atomo nella Triade spirituale.

Il collegamento con l'Anima è un passaggio di polarizzazione:

- nei primi stadi l'uomo si identifica con il proprio corpo fisico e con l'emotività (vive in funzione di ciò che è e che prova),
 - poi con le proprie idee e convinzioni, quando si identifica con i propri processi mentali individuali inferiori,
 - per, infine e finalmente, arrivare ad accogliere i suggerimenti che provengono da una realtà molto più grande sino a quel momento sconosciuta.
- La coscienza che prima era orientata verso l'io individuale personale, diviene ora orientata verso un centro più vasto che Assagioli definisce "transpersonale".

Il processo meditativo si divide in cinque parti:

1. Concentrazione. L'atto di concentrare la mente, imparando a focalizzarla e quindi a farne uso.
2. Meditazione. Il prolungato focalizzarsi dell'attenzione in qualsiasi direzione e il mantenere la mente ferma sul concetto voluto.
3. Contemplazione. Attività dell'anima, distaccata dalla mente, la quale è mantenuta in stato di quiescenza.

4. Illuminazione. Il risultato dei tre processi precedenti, implicante la trasmissione nella coscienza cerebrale della conoscenza acquisita.

5. Ispirazione. Il risultato dell'illuminazione, quale si manifesta nella vita di servizio.

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

Riferimenti bibliografici e consigli di lettura:

- “Dall’Intelletto all’intuizione” – A.A. Bailey (scaricabile gratuitamente dal sito <http://www.bailey.it/>)
- “Lettere sulla Meditazione occulta” – A.A. Bailey (scaricabile gratuitamente dal sito <http://www.bailey.it/>)
- “Lo sviluppo Transpersonale” – Roberto Assagioli, Astrolabio Edizioni