

DALL'INTELLETTO ALL'INTUIZIONE

CAPITOLO I°

PENSIERI INTRODUTTIVI

Il processo meditativo è l'unico che ci permetta di accertare l'esistenza dell'anima. Per ottenere tale risultato, però, occorre fondere le tecniche adottate in Oriente ed in Occidente. Infatti, i metodi possono divergere, ma la spinta che accomuna alla ricerca della verità è identica.

Grazie all'incontro tra le due civiltà, che ai nostri giorni si va intensificando, verrà elaborato un sistema che si fonda su antiche e dimostrate verità, che permettono di accostarsi al mistero centrale dell'essere umano.

A tal fine, si deve sapere che la mente è uno strumento che possiamo usare in due direzioni: una orientandola all'esterno (ed è quello che si fa normalmente, nelle attività quotidiane) ed una verso il mondo interiore; il che permette di cogliere delle realtà soggettive, di ricevere percezioni intuitive e di percepire idee astratte.

I mistici, i veggenti, gli scrutatori del profondo di tutte le epoche e nei due emisferi hanno sempre sostenuto che tale mondo esiste; ora se, nonostante la differenza di culture, la distanza storica e geografica, si afferma di aver vissuto un'identica esperienza, non vi è una ragione plausibile per dubitarne.

Siamo dunque alle soglie di una Nuova Era, in cui grandi cambiamenti sono ormai prossimi a verificarsi.

I mistici, da tempo immemorabile, testimoniano di aver vissuto esperienze che l'uomo comune ignora del tutto; essi dicono di aver compreso il significato dell'universo e di aver colto la suprema unità del tutto. Chi ha tali visioni resta rapito in estasi dinanzi alla bellezza percepita anche solo per un istante; in genere, costoro sono caratterizzati da una spiccata emotività.

Se però la stessa esperienza viene vissuta da un tipo umano più mentale, ne consegue un nuovo orientamento intellettuale, capace di trasformare il mistico visionario (che vive in modo passivo tali eventi) in un conoscitore pratico, in grado di reiterare a volontà quei momenti sublimi.

Esiste, infatti, un procedimento tecnico che permette a coloro che perseverano nell'esercizio dello stesso non solo di vedere la realtà divina, ma di *sentirsi parte*, di *essere*, di *identificarsi* con quella realtà. Tale metodo è quello della meditazione che i Maestri insegnano da millenni; grazie ad essa, l'individuo entra in possesso della sua eredità ed acquista coscienza di essere realmente un figlio di Dio.

Tale stato non è certo un privilegio unico, come afferma la religione cattolica, o un appannaggio di alcuni eletti scelti per imperscrutabili disegni dalla grazia divina, ma la meta ultima a cui perverrà il genere umano, giunto ad uno stadio ben preciso del suo percorso evolutivo.

E' chiaro che, per comprendere ciò, occorre che si instauri una collaborazione tra la scienza e la religione. Se è vero come è vero che la verità è una, dovrà pure aver termine quell'assurdo antagonismo che le ha separate per secoli.

Con ciò non si vuol dire che debbano essere supinamente accettate indistintamente tutte le testimonianze di quanti affermano di aver avuto visioni celesti; infatti, nella gran parte dei casi, si tratta di allucinazioni, se non addirittura di falsi clamorosi orditi da mercanti dell'occulto che vi speculano senza scrupoli, ingannando gli ingenui che vi prestano fede.

Tuttavia, non si deve nemmeno negare tutto a priori, scadendo così nel materialismo più vieto. Occorre, invece, assumere una posizione critica, vagliando caso per caso, sapendo

discriminare con intelligenza situazioni diverse e, soprattutto, tentare di sperimentare personalmente tale via che, a detta dei veri Maestri, permette all'uomo di unirsi a Dio non nel modo vago e nebuloso indicato dalle varie chiese (che, anche per tale motivo, stanno perdendo il loro mordente presso le folle), ma attivando un processo concreto, capace di convincere quanti non s'accontentano di possedere una fede cieca, che s'addice ad un gregge incolonnato passivamente dietro il proprio pastore, ma non può più soddisfare quanti s'interrogano sul mistero della vita e del destino degli esseri umani.

CAPITOLO II°

LO SCOPO DELL'EDUCAZIONE

Etimologicamente, il termine "*educare*" (dal latino *ex + ducere*) significa "trarre fuori"; quindi, l'educatore dovrebbe portare alla luce ciò che esiste in potenza nell'allievo, così da permettergli di accedere ad uno stato di coscienza più ampio rispetto a quello iniziale.

Oggi, l'opera educativa consiste nello sfruttare l'apparato istintivo del bambino per condurlo sulla via dell'intelletto in età adolescenziale, ma non si forniscono i mezzi per passare dal piano dell'intelletto a quello dell'intuizione, così da assicurare la continuità di coscienza nella dimensione soggettiva che si colloca su un livello superiore rispetto alla realtà esteriore.

Il mondo interiore, così, è ignorato dalla stragrande maggioranza degli esseri umani; pertanto, esso viene negato dai materialisti, oppure ammesso come una mera ipotesi che non può essere verificata, perché non ci vengono forniti gli strumenti adatti per accedervi.

L'individuo, quindi, pur essendo fornito di istinto (che si colloca sotto il livello della coscienza ed agisce in modo automatico), di intelletto e di intuizione, usa normalmente solo le prime due qualità, servendosi solo occasionalmente della terza.

Anche chi è dotato di speciali attitudini e di capacità superiori viene costretto ad adeguarsi allo standard previsto dall'educazione di massa; gli vengono, per così dire, tarpate le ali.

In Oriente, si può dedicare una cura particolare all'individuo, mentre masse sterminate restano praticamente prive di educazione; solo di recente si stanno compiendo passi significativi per un'alfabetizzazione più estesa, ma si tende ad adeguarsi al metodo occidentale, che privilegia lo sviluppo della razionalità, indubbiamente utile per il disbrigo degli interessi umani, ma incapace di aprirsi a dimensioni superiori.

Tuttavia, nel sistema educativo orientale, si presuppone che, all'interno di ogni forma umana, dimori un'entità chiamata sé o anima, che utilizza l'involucro fisico come uno strumento di espressione. Questo ente, col tempo, per la Legge della Rinascita, arriva a manifestarsi chiaramente, dominando i suoi veicoli inferiori. Si arriva, così, a liberarsi dall'impaccio della forma, dalla tirannia del desiderio ed anche dal predominio dell'intelletto. Il trasferimento del centro di coscienza dal regno umano a quello spirituale viene accelerato dal processo meditativo, di cui esistono molte varianti.

Nonostante ciò, se non s'incontrano veri Maestri, si rischia di arrestarsi al livello del mistico, che mostra tendenze visionarie e scarso spirito pratico, necessario per districarsi nelle faccende mondane. Solo pochi privilegiati o fortunati riescono dunque, anche in Oriente, ad accedere alla più alta illuminazione spirituale.

In Occidente, al contrario, l'aspetto soggettivo è praticamente ignorato; la religione, infatti, oltre ad un'infarinatura dottrinale infarcita di dogmi irrazionali, fornisce all'individuo una serie di pratiche devozionali e ritualistiche formali ed esteriori, incapaci di produrre reali e significative trasformazioni interiori. Fede cieca, vuoto ritualismo e molta superstizione.

Si privilegia, invece, lo sviluppo elefantico della razionalità e dell'intelletto a fini immediatamente pratici ed utilitaristici; il che, da un punto di vista etico, è anche riprovevole.

Sarebbe auspicabile, se non necessario, che i due sistemi si confrontassero e s'integrassero a vicenda, per trovare un equilibrio, dato dall'assunzione degli elementi più validi presenti nei due sistemi educativi.

L'Oriente, infatti, ha un disperato bisogno di conoscenze pratiche, mentre l'Occidente dovrebbe accostarsi alla saggezza asiatica ed alle sue pratiche meditative. Il che, negli ultimi tempi, sta accadendo, con reciproco vantaggio delle parti in causa.

Cominciano a mobilitarsi, infatti, dei pionieri capaci di far da ponte tra i due emisferi; si tratta degli antesignani della Nuova Era, dotati di ampio senso pratico, ma anche forniti di doti mistiche e di veggenza, consapevoli dell'esistenza di una divinità interiore o anima, che può essere inverata attraverso la pratica costante della meditazione scientifica.

Riconoscere la realtà dell'Anima e sviluppare la facoltà intuitiva condurrebbe presto milioni di individui all'illuminazione; cosa questo significhi per l'evoluzione collettiva del genere umano è superfluo sottolineare.

Purtroppo, il dominio che l'uomo è riuscito ad esercitare sulla natura non va di pari passo con il controllo che l'individuo è capace d'esercitare su se stesso.

Ciò provoca gravi squilibri e danni che cominciano ad essere avvertiti anche dai più sprovveduti. Il che, nonostante i disagi presenti, fa ben sperare per il futuro, in cui una correzione di rotta apparirà inevitabile.

CAPITOLO III°

LA NATURA DELL'ANIMA

Scopo del processo meditativo, dunque, è quello di guidare gli esseri umani verso la luce che brilla al loro interno, fino a vedere la Luce da cui la piccola fiamma trae la sua origine.

Premesso che in ogni forma umana esiste un'anima, che usa gli aspetti inferiori dell'individuo come veicoli di espressione, lo scopo dell'intero processo evolutivo consiste dunque nel consolidare il dominio dell'anima sul suo strumento.

Gli aspetti inferiori dell'uomo costituiscono la sua personalità, composta da stati mentali, emotivi, dall'energia vitale e dall'organismo fisico; il tutto cela l'anima che è avvolta da tali involucri.

Ora, i Maestri insegnano che l'anima individuale non è altro che un frammento della Superanima, una piccola scintilla dell'unica Fiamma che resta imprigionata nel corpo al momento dell'incarnazione.

L'anima umana o sé individuale è un'entità che pensa, sente ed aspira. L'intelletto è la qualità dell'anima che permette all'uomo di orientarsi nell'ambiente che gli è proprio; di qui la sua importanza indubbiamente rilevante; tuttavia, se non lo si esercita con la meditazione, non è in grado di orientarsi verso l'anima.

Il rapporto che può instaurarsi tra l'anima e la Superanima equivale a quello che si stabilisce tra la parte ed il Tutto da cui deriva, permettendo di sperimentare un senso di unità con tutti gli esseri e con la Realtà suprema, come testimoniato dai mistici di ogni tempo e Paese.

L'anima si esprime attraverso due forme di energia: il fluido vitale, che durante l'esistenza terrena è centrato nel cuore, e la ragione pura o energia intellettuale che si ancora nel cervello. La coscienza spirituale può essere raggiunta mediante un uso corretto della mente, secondo tecniche ben precise, conosciute e sperimentate da millenni.

Inoltre, dietro il corpo oggettivo, esiste una forma soggettiva costituita di materia eterica, cioè più sottile, non ancora individuata dalla scienza ufficiale, detta *corpo eterico* che distribuisce il principio vitale (*prana*) nel fisico.

Vi è poi un altro involucro composto dall'insieme degli stati emotivi dell'individuo, detto *corpo astrale*, che può essere controllato dalla mente.

Il corpo fisico, l'unico di cui per ora si abbia un'approfondita conoscenza, appare agli occhi dei Maestri come un automa attivato dall'energia vitale ed obbediente agli impulsi che provengono dal desiderio.

Ad un livello superiore si colloca il *corpo mentale* che viene spinto da una divina inquietudine, dovuta alla delusione che prima o poi genera l'esperienza dei beni terreni, a stabilire un cosciente contatto con l'anima.

E' così che s'inizia ad interrogarsi sulla propria natura e sullo scopo dell'esistenza; la personalità ora si volge all'interno, verso il Sé.

Si ricerca, pertanto, la cosciente unione con l'anima, non solo dal lato emotivo, come avviene di norma per il mistico, ma con un accostamento intellettuale, in cui la testa ed il cuore procedono all'unisono verso un'identica meta.

In tal modo, gradualmente è possibile percepire nuovi stati di coscienza ed un mondo fenomenico prima del tutto ignorato.

L'individuo, a questo punto, non è più solo mosso dall'energia vitale, dominato dalle emozioni e guidato dalla mente razionale, ma sa di potersi identificare col proprio Sé che pensa tramite la mente, sente tramite le emozioni ed agisce coscientemente, non trascinato da impulsi incontrollabili.

Ecco che si verifica finalmente l'unione tra il Sé ed i suoi veicoli di espressione. Il che permette a chi medita correttamente non solo di credere, di sperare, di aspirare ad una realtà superiore, ma di sperimentarla e di conoscerla direttamente.

Questa è la differenza sostanziale tra una vaga fede, che non è in grado di sorreggere nei momenti difficili della vita, ed una conoscenza effettiva della realtà spirituale, capace di operare dei cambiamenti sostanziali e duraturi nella vita di un essere umano.

Infatti, ha inizio un'autodisciplina ed una purificazione del proprio essere, che si manifestano in uno stato di aspirazione continua e di servizio nei confronti del prossimo.

Come vedremo in seguito, la forma di meditazione più seria praticata in Oriente è di tipo mentale e differisce pertanto dalle sbiadite copie che spesso vengono scambiate per la via maestra da chi non ha esperienza in proposito.

CAPITOLO IV°

OBIETTIVI DELLA MEDITAZIONE

La meditazione differisce dalla preghiera. In quest'ultima, infatti, prevale la richiesta di un qualcosa, a prescindere dai contenuti, siano essi vantaggi personali o aspirazioni dell'anima. La sorgente di tale desiderio si colloca nel cuore dell'individuo.

Quando si medita, invece, la mente si orienta verso l'anima e quanto si realizza si trasforma in conoscenza.

Il mistico desidera ardentemente il ripetersi dello stato estatico, ma è incapace di ottenerlo a volontà; nella meditazione, invece, l'illuminato è in grado di evocare il regno dell'anima ogni volta che sposta la sua coscienza nella sfera interiore.

Il primo metodo si addice ad una natura emotiva che attende con fiducia i doni che può elargire il suo Dio; il secondo implica una natura mentale e si basa sulla consapevolezza dell'immanenza divina nell'uomo stesso.

La mente umana, quindi, può orientarsi verso la Realtà ed è in grado di condurre l'uomo in un altro regno di natura, in un altro stato di coscienza e di Essere, in un'altra dimensione, che a buon diritto viene detta superfisica.

L'arte della meditazione, pertanto, è una scienza antichissima che ci permette di avere un'esperienza diretta di Dio, Causa eterna ed Origine del tutto. Unendoci alla nostra anima immortale, infatti, ci uniamo a Dio, perché la coscienza dell'anima coincide con la consapevolezza del tutto.

In tal modo, l'unità ha sostituito il dualismo, cioè la grande illusione condivisa dalla stragrande maggioranza del genere umano. La pratica costante della meditazione costituisce, quindi, la Via dell'Unione; infatti, grazie ad essa, avviene l'unificazione cosciente tra il sé personale ed il Sé divino, poiché in tale stato di coscienza l'anima spirituale e la natura formale sono unite dal principio mentale, che viene considerato un "ponte" lanciato verso il divino.

Il Sé con cui si entra in contatto è il Dio trionfante, creatore e salvatore dell'uomo, ciò che l'apostolo Paolo definisce come "il Cristo in noi, speranza di gloria".

Quando avviene l'incontro col divino si è perfettamente coscienti e non si può più dubitare dei fatti; la nostra fede, pertanto, poggerà su solide basi concrete, non più su ipotesi evanescenti; da quel momento, ci riconosceremo figli di Dio e divini noi stessi.

Come vivere quest'esperienza diretta, senza ricorrere ad intermediari? Esiste un metodo, un procedimento scientifico seguito da coloro che, grazie ad esso, si sono come risvegliati da uno stato di sonno.

Per raggiungere la gloria del sé, bisogna saper abbandonare una forma dopo l'altra, imparando a non identificarci più con gli involucri che imprigionano la nostra anima. Bisogna riuscire a vedersi come un punto di luce divina momentaneamente offuscato da cumuli di scorie. Solo allora, quando l'intelligenza spirituale (*buddhi manas*) si riflette nella materia mentale (*manas* inferiore), si giunge alla consapevolezza del Sé.

Si tratta di un processo lento, ma sicuro che deve essere accompagnato da un costante autocontrollo e dalla pratica del servizio.

Nell'individuo si compie una vera e propria trasmutazione, per cui la sostanza mentale sarà in grado di riflettere sia il Conoscitore, cioè il Sé, che il conoscibile; in tal modo essa diviene onnisciente, docile strumento del Sé ed agisce da elemento unificatore. Questa è la via per conoscere i misteri della natura ed i segreti della vita spirituale: i cosiddetti Piccoli e Grandi Misteri, in cui venivano istruiti gli Iniziati dell'antichità.

Comunque, una tale realizzazione non deve considerarsi come il raggiungimento di una meta, il conseguimento di un risultato che non preesistesse già; la realtà è che si perviene alla coscienza di ciò che esiste da sempre e per sempre; è la mente, infatti, che si è momentaneamente sintonizzata su una diversa lunghezza d'onda.

La nostra anima, quindi, è in grado di stabilire un rapporto costante con i suoi strumenti, fino a costituire un'unità inscindibile con essi. La mente illuminata può trasmettere la coscienza egoica, propria cioè del vero Io, al cervello fisico, purificando la natura emotiva che rifletterà solo l'amore dell'anima e la mente che rispecchierà i propositi divini.

Il triplice aspetto dell'essere umano (fisico, emotivo e mentale), fino ad ora dissociati, riescono così a sintetizzarsi, a coordinarsi e ad orientarsi verso l'alto.

Naturale conseguenza della meditazione è lo sviluppo dei poteri dell'anima. Ora, ogni veicolo, che permette all'anima di esprimersi, ha dei poteri latenti, ma l'anima, che ne è la sorgente, li possiede nella forma più pura.

Ad esempio, l'occhio umano permette la vista fisica, mentre la chiaroveggenza si riferisce al mondo psichico, dimensione illusoria propria del sentimento e dell'emozione. La chiaroveggenza, dunque, induce facilmente in errore, mentre la vista dell'anima è una percezione di carattere spirituale e pertanto infallibile.

Queste facoltà si sviluppano in modo normale e naturale e si manifestano a livello fisico, quando il Dio interiore assume il controllo dei Suoi corpi.

L'illuminato, però, non mostra interesse ai poteri acquisiti con la pratica della meditazione; egli si concentra sul Sé ed evita i rischi in cui incorre chi fa sfoggio ed usa per fini personali le qualità che si manifestano in lui.

Pertanto, l'odierno interesse suscitato dalle questioni psichiche o parapsichiche in futuro dovrà essere sostituito da un'attenzione prestata ad aspetti che rivestono un'importanza maggiore, se non addirittura suprema.

CAPITOLO V°- VI°

GLI STADI DELLA MEDITAZIONE

Orientare la mente verso l'anima, dunque, serve per entrare in comunicazione con una dimensione superiore dell'Essere.

E' chiaro però che tale processo deve essere preceduto da un'*ardente aspirazione*, che permette al sé di bruciare le scorie che impediscono quest'unione.

Comunque sia, è ovvio che colui che si dimostra in grado di controllare i propri pensieri applicherà in maniera corretta la pratica meditativa. Infatti, se la preghiera è accessibile a tutti, la meditazione lo è solo per l'uomo polarizzato mentalmente. Ciò vuol dire che il meditante realizza non solo tutto quanto i santi hanno conseguito, ma anche la capacità di pervenire alla conoscenza tramite l'intelletto.

Costui, infatti, usa un sesto senso, cioè la mente, per ottenere quella che può essere definita una "*lettura spirituale*" della realtà circostante, cioè la facoltà di saper distinguere dietro ogni forma esteriore l'idea che le ha dato origine; è la capacità d'intuire dietro la superficie la divinità nascosta nelle cose.

Un altro requisito richiesto a chi si accinge alla meditazione è l'*obbedienza al Maestro*. E chi è il vero Maestro, se non quello che abita nel cuore, cioè l'Anima o Cristo interiore che dir si voglia?

Questa presenza è dapprima avvertita come la "piccola voce quieta" della coscienza, poi come Voce del Silenzio che proviene dal Verbo incarnato, cioè da noi stessi, ed infine come intuizione risvegliata.

Detto ciò, il processo meditativo si divide in cinque parti: la *concentrazione* o capacità della mente di focalizzarsi su qualcosa; la *meditazione* o capacità di fissare la mente sul concetto prescelto; la *contemplazione*, cioè la facoltà di mantenere la mente in uno stato di quiete; l'*illuminazione* o capacità di trasmettere alla coscienza cerebrale la conoscenza acquisita; l'*ispirazione* che si manifesta nella vita di servizio.

Ora, la pratica assidua di questi cinque stadi comporta l'unione con l'anima e la conoscenza diretta della divinità.

L'esoterista definisce la mente come un aspetto dell'uomo capace di orientarsi non solo verso il mondo esteriore, ma anche verso quello delle energie sottili e dell'essere spirituale.

Infatti, la mente può divenire consapevole di idee che provengono da un regno spirituale e che sono comunicate ai veicoli inferiori dall'anima. La sua funzione, dunque, è quella di fungere da intermediaria tra l'anima ed il cervello. Ciò avviene solo quando la mente resta insensibile ad ogni richiamo esteriore.

Si noti, però, che tale effetto non si ottiene con metodi tendenti a rendere la mente passiva o vuota; al contrario, occorre la massima *concentrazione*, cioè mantenere la mente focalizzata sull'oggetto dell'attenzione, eliminando tutto quel che risulta estraneo ad esso.

Bisogna saper distinguere inoltre il Pensatore, il vero Sé o Anima, dalla mente o apparato che il Pensatore cerca di usare, che a sua volta si diversifica dal processo del pensiero, cioè dall'azione del Pensatore che imprime nella mente ciò che Egli pensa, e soprattutto dal cervello che viene impressionato dalla mente e che quindi assume le funzioni di un terminale.

I materialisti, invece, individuano in quest'organo la sorgente stessa del pensiero, ignorando l'esistenza di realtà superiori al piano puramente fisico.

Il metodo più facile per concentrarsi consiste nell'educare la mente a fissarsi su un solo punto, che può essere un'immagine od un concetto. Altrimenti, ci si può allenare a porre attenzione alle azioni quotidiane, anche le più banali, cercando di essere sempre presenti a noi stessi e non facendoci influenzare dagli eventi esteriori. In tal modo, si educa la mente a servirci, anziché a dominarci a suo piacimento.

Col tempo, si acquisisce la capacità di concentrarsi all'istante, prima di iniziare la pratica meditativa. Si può scegliere una parola o una frase come soggetto della meditazione, ma bisogna far in modo che la mente non si distolga da esse. Ne deriva una chiarezza di pensiero mai raggiunta in precedenza.

Viceversa, se la mente resta inattiva, sia per inibizione che per attività ripetitiva, non può essere trascesa. Quindi, la pratica del vuoto mentale, consigliata in alcune scuole, non è solo errata, ma risulta anche pericolosa, perché può sfociare nella trance, stato di cui approfittano influenze diverse per insinuarsi in noi. La mente, dunque, resti attiva, ma concentrata in un'unica direzione.

Altri brevi consigli pratici forniti dai Maestri sono quelli di concentrarsi su una forma particolare, oppure su una sua qualità, ovvero sullo scopo di una forma, od anche sulla vita che la anima.

Chi inizia a meditare dovrebbe essere in grado di ravvisare il simbolo nascosto nelle diverse forme, cioè intuire che esse sono espressione di un'idea che a sua volta esprime un proposito ben definito.

La meditazione s'impone all'uomo ad un certo punto della sua evoluzione, quando s'interroga sullo scopo dell'esistenza; essa è un impulso che lo spinge verso una comprensione ed una conoscenza più vaste. La mente, infatti, esaurita la sua funzione di vagliare le informazioni trasmesse dai cinque sensi e non più appagata dalle nozioni apprese da contatti esteriori, superate cioè le fasi dell'istinto e dell'intelletto, inizia a sviluppare l'intuizione.

La mente si orienta verso nuove fonti d'informazione, attinge ad esse avidamente, fino a divenire conscia di realtà impensate. La parola "*psicologia*", cioè discorso sull'anima, riscoprirà il suo significato originale, quando la coscienza umana si aprirà alla consapevolezza di queste regioni inesplorate.

Per giungere a tanto, bisogna riuscire ad elevare il pensiero focalizzato oltre gli involucri più esteriori con cui normalmente ci s'identifica, fino a che la mente ceda a tanto sforzo e si ritrovi su un picco vertiginoso da cui si scorgono nuovi orizzonti.

L'obiettivo di questo speculare non può essere più costituito dalle sensazioni, dai sentimenti o dai pensieri stessi. Si deve trascendere la stessa esperienza mistica, tramite la conoscenza della via e la comprensione del procedimento, fino ad ottenere a *volontà* la conoscenza del divino e l'identificazione col Dio interiore.

Gli esseri umani oggi hanno raggiunto un livello evolutivo che permette loro di aggiungere alla via mistica, finora considerata un punto d'arrivo, quella dell'intelletto cosciente.

A quanto detto finora va aggiunto che tra lo stadio della concentrazione prolungata, detta anche meditazione, e quello della contemplazione, vi è un periodo di transizione definito "meditazione senza oggetto", periodo di attesa fatto d'intensa attenzione verso il regno dell'anima.

Il pensatore s'identifica con l'io spirituale, per cui ad un'intensa attività si sostituisce uno stato d'attesa, in cui non sussiste la sensazione di separazione e d'individualità.

Ciò porta a raggiungere lo stadio della contemplazione e a penetrare nella coscienza dell'anima; a questo punto, il pensiero cessa di svolgere la sua funzione ed è l'*Anima che contempla*. L'uomo diviene ciò che è realmente: un'anima, un frammento di divinità, conscio della propria unità con Dio.

Il Sé superiore si attiva, mentre quello personale è superato; l'Io spirituale entra nel suo regno ed è in grado di registrare in piena consapevolezza i fenomeni che da lì emanano. Non si è più in trepida attesa di una rivelazione, ma pienamente coscienti; mente e cervello, orientati verso l'anima, registrano e ricordano quanto l'anima percepisce.

La meditazione, dunque, permette al cervello di ricevere attraverso la mente le impressioni provenienti dal Dio interiore o Sé superiore; nella contemplazione, invece, si capta direttamente ciò che l'anima stessa percepisce.

Si entra così nel regno della visione, in cui ci s'identifica con l'anima; si scopre di essere il Percipiente, capace di cogliere sia il mondo esteriore che quello interiore. All'inizio, sarà come una folgorazione, un breve istante che però ci darà la certezza incrollabile dell'esistenza di una realtà superiore.

CAPITOLO VII°

INTUIZIONE ED ILLUMINAZIONE

Nel mondo occidentale, anche testimonianze attendibili relative a tali stati di coscienza finiscono per essere scambiate per allucinazioni di mistici esaltati o per manifestazioni psicopatiche.

Ed invece la luce dell'illuminazione e dell'ispirazione risulta del tutto compatibile con la pratica delle incombenze quotidiane.

L'illuminazione è il risultato del vero stato contemplativo e dell'avvenuto contatto con l'anima; chi è pervenuto a tanto possiede un intelletto illuminato e la percezione intuitiva, mentre la sua esistenza è continuamente ispirata.

Il concetto di una Luce che penetra in noi ed il simbolismo di un'irradiazione accecante che viene percepita al momento del contatto divino sono ricorrenti nelle tradizioni di molti popoli e Paesi; il che fa presupporre che si tratti di autentiche manifestazioni fenomeniche.

Tuttavia, il mistico comune è incapace di definire chiaramente questo stato di coscienza; invece, in Oriente, si sa indicare la tecnica grazie a cui può essere conseguito.

L'identificazione con l'anima comporta una comprensione intuitiva della Verità. Infatti, se la mente riflette la Luce e la conoscenza dell'anima, anche il cervello viene coinvolto in tale processo. Ovviamente, ciò si verifica quando anima, mente e cervello sono perfettamente allineati; prima questo non era possibile, perché sussistevano degli elementi capaci di oscurare questa luce; ora, però, si è pervenuti ad uno stato di coscienza non più soggetto ai mutamenti del principio pensante.

La via per giungere a tale liberazione comporta la purificazione della natura corporea inferiore e ciò si può ottenere in molti modi.

Esiste, ad esempio, la *via della Bellezza* grazie a cui il mistico trascende la forma esteriore tramite la contemplazione della bellezza e la ricerca della realtà che l'ha generata; egli è in grado di percepire l'essenza, la sacralità e l'armonia in ogni forma.

Si può percorrere anche la *via dell'intelletto*, praticando un'intensa concentrazione mentale su un problema specifico o su un qualsiasi fenomeno, per risalire alla causa generante.

Si può percorrere, infine, la *via dell'anima* per cui non ci si limita a lacerare il velo della materia, ma ci s'identifica sia con il velo che con la Realtà retrostante.

Tutti i sentieri percorribili ripropongono, però, il concetto di Totalità e di Unità con l'intero Universo.

A questo punto, il Conoscitore non parla più della "sua" anima che l'ispira, ma dell'anima universale che si manifesta in lui come in ogni cosa, restando inalterata quando l'illusione dell'individualità svanisce. Questo indica che il sé individuale è confluito nel Sé universale.

L'uomo veramente illuminato, dunque, riesce a coordinare testa e cuore, allineando cervello, mente ed anima.

Gli effetti che si producono sulla mente umana sono molteplici: il primo è quello di una conoscenza così vasta e sintetica da essere designata col termine di *Mente Universale*, ma possono avvenire comunicazioni telepatiche e trasmissioni di messaggi ispirati; inoltre, la natura emozionale viene inondata da una gioia profonda, culminante nell'esperienza dell'estasi; infine, il corpo fisico avverte l'irrefrenabile impulso ad un'intensa attività, facendo registrare spesso la comparsa di una luce nella testa che può essere vista anche ad occhi chiusi e nell'oscurità.

Questi risultati, a torto considerati straordinari e "paranormali", sono manifestazioni della stessa energia fondamentale, capace di trasferirsi da un veicolo all'altro.

Una delle reazioni mentali più interessanti è quella definita col termine di *intuizione*. Essa consente un apprendimento diretto della verità, a prescindere dal concorso della facoltà razziocinante. Nella coscienza emergono alcune verità o bellezze mai percepite prima. Si noti che questi elementi non provengono dal subcosciente o dalle stratificazioni della memoria razziale ed individuale, bensì sono trasmessi alla mente dal supercosciente o anima onnisciente che dir si voglia.

Le improvvise soluzioni di problemi astrusi e molte tra le più strabilianti invenzioni rientrano a pieno titolo in questa categoria di fenomeni.

Si badi bene che questa capacità di accedere direttamente alla Verità non è appannaggio esclusivo di alcuni esseri privilegiati, ma il destino ultimo di tutti gli esseri umani.

Riassumendo, l'intero processo avviene nel modo seguente: la mente superiore (*buddhi manas*) riceve direttamente illuminazione dall'anima sotto forma di idee o di intuizioni che le trasmettono una conoscenza non distorta della Realtà; la mente inferiore o razionale (*kama manas*) poi trasferisce il contenuto di tali rivelazioni al cervello.

Solo l'illuminato od il saggio riescono a compiere questo percorso automaticamente e con esattezza; altri, come il mistico, lo vivono saltuariamente, non sanno attivarlo a volontà e restano passivi nei suoi confronti.

Un'altra facoltà mentale attivata dall'illuminazione è la *telepatia*; l'anima umana, infatti, può entrare in comunicazione non solo con la Mente Universale, ma con altre menti di cui il Divino Proposito intende servirsi per attuare il Piano evolutivo.

La comunicazione telepatica non deve assolutamente essere confusa con la medianità, i cui messaggi sono mediocri e per nulla innovativi; essi infatti attingono dal subcosciente od esprimono livelli di conoscenza degni di rispetto, ma già acquisiti.

Lo stato di illuminazione provoca effetti anche sulla natura emotiva, infondendo calma ed eliminando ogni ansietà; in alcuni produce l'estasi mistica, uno stato di esaltazione dovuto alle realtà percepite, in cui però sussiste un senso di dualità. L'estatico, infatti, è mosso dal desiderio, dal sentimento ed è incapace di liberarsi dall'illusione del dualismo. La vera illuminazione, invece, elimina tutte le reazioni di questo tipo.

A livello della coscienza fisica, infine, si avverte la presenza di una luce nella testa e l'impulso ad un'attività inconsueta, grazie ad un continuo afflusso di forza vitale.

Per quanto concerne il fenomeno della luce nella testa, va detto che dapprima si percepisce un chiarore diffuso, talvolta all'esterno del capo, poi una luminosità entro il cervello che si manifesta durante la meditazione; infine, la luce appare simile ad un sole radiante all'interno del quale si nota un punto blu elettrico da cui si diparte un raggio di luce d'oro diretto verso l'alto.

Questa luce nella testa è forse all'origine della raffigurazione iconografica dell'aureola disegnata attorno alla testa degli illuminati.

CAPITOLO VIII°

L'UNIVERSALITÀ DELLA MEDITAZIONE

Nello stato contemplativo, viene meno ogni senso di separazione e si attua una vera e propria *unione con Dio*, cioè la comprensione di un fatto naturale da sempre esistito.

L'anima dunque è cosciente di essere *una sola cosa* con Dio; questo fa capire quale abisso separi tale stato di coscienza, che a buon diritto può definirsi l'unica vera *comunione*, da quel pallido rito praticato nella chiesa cristiana che vorrebbe rappresentarne un valido surrogato.

Dal raggiungimento di questa unione deriva l'illuminazione della mente e del cervello, sempre che questi siano mantenuti in uno stato positivo e di attesa. Se poi l'illuminazione avviene di frequente ed è ottenuta a volontà, genera la vita ispirata.

E' interessante notare l'uniformità degli insegnamenti all'interno delle singole religioni e dei vari popoli in merito alla tecnica che consente l'ingresso nel regno dell'anima. Lo studio delle religioni comparate e gli scambi d'informazioni tra le genti, pratiche oggi sempre più diffuse, permettono allo studioso interessato all'argomento di abbattere ridicole barriere ed assurdi pregiudizi alimentati ad arte da chi ha tutto l'interesse ad affermare la supremazia della propria verità relativa e quindi ad esercitare in modo dispotico il suo potere sulle menti altrui.

Tanto per fare degli esempi, le scuole tibetane evidenziano tre stadi sul Sentiero dell'Illuminazione: all'inizio, il devoto è soggetto ad una serie d'ingiunzioni, di proibizioni e di regole volte a disciplinare la sua natura inferiore; successivamente, però, le restrizioni vengono mitigate fino a non essere più prescritte quando si perviene alla Luce, cioè allo Stato Divino o Illuminato, praticando il cosiddetto *Adi Yoga*.

Comunque, nel buddismo tibetano, si ritrova lo stesso procedimento: attività mentale, contemplazione, unione ed illuminazione.

Nel buddismo cinese si dà rilievo, invece, all'uso della mente nella lotta contro l'ignoranza, sottolineando l'intralcio dell'intelletto, soggetto inevitabilmente ad una visione dualistica delle cose, poiché opera sempre una distinzione tra soggetto percipiente ed oggetto percepito, quando tale separazione non ha ragione alcuna di esistere, essendo un prodotto dell'illusione.

Anche qui, dunque, l'illuminazione è vista come uno stato mentale per così dire assoluto, in cui cioè alcuna discriminazione può sussistere.

Inoltre, si dà rilievo al fatto che l'Illuminazione non può essere un esclusivo privilegio del Buddha; infatti, ognuno può conseguirla, uscendo dall'illusione del dualismo. Ed ancora - fatto estremamente importante, non ancora compreso da chi è uso coltivare luoghi comuni- il *Nirvana* non va inteso come uno stato di non-esistenza, bensì come una dimensione in cui per la coscienza sempre sveglia tutti gli opposti s'annullano.

Nel buddismo cinese, quindi, la mente dapprima viene utilizzata al massimo delle sue capacità, per poi essere trascesa; usando la volontà, si mantiene la mente salda nella luce, fino ad ottenere la Visione, il contatto con la Luce, l'Illuminazione.

Nello yoga indù, lo yogi contempla ogni cosa come dimorante in lui, fino a percepire per consapevolezza diretta che tutto è Atma. Lo yogi *sa di essere Dio*, perché l'Essere Supremo è immanente e trascendente. Pertanto, anche qui viene attuato lo stesso processo: uso della mente, ritiro finale della coscienza mentale e realizzazione dell'Unità.

Ed ancora nel sufismo, che è l'esoterismo islamico, si compiono gli stessi passi; cioè, l'annientamento della separatività, la concentrazione del pensiero che implica la distruzione di tutto ciò che non è Dio, fino ad ottenere la purezza con l'Amore.

Infine, nel cristianesimo (ovviamente non quello propinato alle masse, ma quello originario, tramandato da alcuni gruppi esoterici, di tipo mistico, gnostico ed esicastico), si usa l'intelletto fin dove esso può giungere, poi si sospende ogni indagine razionale, prediligendo quindi una teologia negativa o apofatica, per favorire l'emergere di un nuovo stato di coscienza.

Il Maestro Eckhart, ad esempio, afferma che: *"Quando la mente di un uomo ha perso il contatto con tutto, allora entra in contatto con Dio. Appare improvvisa quella luce nella mente e si penetra fino alla Sorgente da cui l'anima umana è fluita; a questo punto, l'anima si fonde nelle pura Unità."*

Come si vede, lo scopo è sempre il medesimo: l'unificazione con la divinità. Anche il metodo è identico: trascendere i sensi, concentrare la mente, essere consapevoli che la mente non può condurre alla meta, passare allo stato di contemplazione, divenire consapevoli dell'identità con Dio.

Anche nella nostra religione, quindi, ovviamente praticata seriamente e non accontentandosi di sbrigare alcuni riti esteriori e pratiche devozionali che non comportano reali sacrifici ed impegno, si indica la via per superare il senso di separatività, per ottenere l'unione con l'Universo, per realizzare l'Identità col Tutto, per avere consapevole coscienza del Sé ed assimilazione *in piena coscienza di veglia* con la Natura esteriore ed interiore.

Quindi, il sé, il non-sé ed il loro rapporto vengono percepiti come un fatto unico, privo di differenziazioni. Per usare una terminologia a noi più familiare, Dio Padre, Dio Figlio e Dio Spirito Santo sono compresi operanti come un'unica Identità: il Tre nell'Uno e l'Uno nel Tre. Questa è la vera spiegazione del "mistero" trinitario.

Anche il mistico cristiano può trascendere non solo il sentimento, ma anche il pensiero unificandosi con il Tutto. La sua individualità rimane sempre nella coscienza, ma riesce ad identificarsi con l'insieme totale, fino a far scomparire ogni senso di separazione.

Dante, nel trentatreesimo canto del Paradiso, afferma di aver vissuto la stessa esperienza, che quindi non è appannaggio di pochi privilegiati, scelti per motivi imperscrutabili dalla "grazia" divina.

E' ora che tali affermazioni puerili vengano attentamente vagliate anche dai fedeli della religione cattolica ed abbandonate, al fine d'incamminarsi su un Sentiero che permette di sperimentare anche in Occidente l'esistenza dell'anima, stati di coscienza superiori ed una dimensione metafisica che, altrimenti, sono destinati a restare concetti vaghi e fumosi, nel retaggio di una fede cieca che non può essere comprovata da alcuna esperienza concreta.

CAPITOLO IX°

LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE

Chiunque intenda lavorare con perseveranza può accingersi alla meditazione, sebbene ogni inizio sia difficile, perché si devono superare abitudini e cambiare ritmi instaurati da molto tempo.

Ci si deve render conto che s'inizia a lavorare per unire saldamente la natura mentale, emozionale e fisica, fino a fondere la personalità umana, formata dalla suddetta triade, con il fattore anima.

Sia chiaro che l'anima individuale non *diventa* Brahman, ma *è* Brahman, non appena riconosce ciò che realmente è ed è sempre stata.

Per mezzo della mente concentrata, si conosce questa Realtà immanente, per cui il Tre nell'Uno e l'Uno nel Tre diventano fatti dimostrati, uscendo da quell'aura di mistero in cui li ha confinati la religione cattolica.

La prima virtù di chi medita è la *perseveranza*; per questo, è consigliabile iniziare la meditazione quotidiana ad un'ora fissa e praticarla in uno stesso luogo, senza arrendersi se fin dall'inizio non si riscontrano risultati tangibili ed eclatanti.

In secondo luogo, è bene fare uso dell'*immaginazione*, assumendo l'atteggiamento dello Spettatore che si osserva vivere da una posizione elevata, controllando i propri pensieri, emozioni ed azioni; in tal modo, si pone ordine nella propria vita, eliminando le cose non essenziali.

Dopo aver appurato che l'esistenza dell'anima può essere dimostrata e concretamente vissuta, ci si potrebbe chiedere se la pratica meditativa sia compatibile con i ritmi esagitati della vita moderna; a tal proposito, i Maestri dicono che sia gli uomini che le donne di oggi possono trovare un centro di pace, di forza e di serenità in se stessi ogni volta che lo desiderino, in qualunque luogo si trovino.

Ritirando la coscienza entro la testa, la mente indisciplinata passa sotto il controllo dell'anima, senza per questo rinunciare alle facoltà mentali comuni; anzi, queste vengono acute.

Anche questo può essere agevolmente sperimentato da chiunque: infatti, oltre a registrare le impressioni provenienti dall'esterno, la mente sarà in grado di collegarsi anche con la dimensione spirituale.

Pacificata la mente, si nota di riflesso un cambiamento a livello emotivo; si diviene più sereni e pacati, senza frapporre più ostacoli al flusso di conoscenze spirituali verso il cervello.

La scienza moderna ha ormai definitivamente appurato che la regione superiore del cervello (definita "corteccia cerebrale") è sede dell'intuizione e delle facoltà mentali superiori, mentre quella inferiore (chiamata "talamo") lo è delle facoltà mentali inferiori e delle reazioni emotive più elevate.

Ciò conferma quanto viene da sempre insegnato in Oriente, cioè che l'anima con le sue capacità di conoscenza superiore e di percezione intuitiva dimora in un centro di forza che ha sede nei pressi della ghiandola pineale, mentre la personalità si addensa in un altro centro individuato nella regione del corpo pituitario.

Quando le reazioni siano principalmente istintuali e la mente sostanzialmente inerte, il centro di energia interessato va collocato nei pressi del plesso solare.

E' per questa serie di motivi che i Maestri consigliano di focalizzare l'attenzione nella testa, così da ridurre la tendenza centrifuga dei cinque sensi, riuscendo a stabilire un contatto con l'anima che, dal suo regno, potrà inviare messaggi ed impressioni alla personalità terrena.

Nella meditazione, la mente o sesto senso riesce a dominare gli altri cinque ad essa sottoposti e la coscienza dell'aspirante è centrata nella testa, cioè volta all'interno e verso

l'alto. In una simile condizione, la percezione si accentra in un punto collocato fra il centro della fronte e la ghiandola pineale.

Ciò permette alla triplice personalità (fisica, emotiva e mentale) di entrare in comunicazione con l'anima; per questo, si finisce di trascendere le limitazioni della natura corporea. Infatti, il cervello può essere impressionato dall'anima, qualora la sua coscienza sia mantenuta in uno stato di attesa positiva e le sue reazioni agli stimoli del mondo fenomenico siano inibite.

E' allora che la luce irrompe nella testa e che si raggiunge lo stato di illuminazione. Tutto ciò può essere conseguito da chiunque con una vita disciplinata ed attraverso esercizi dapprima di concentrazione, poi di meditazione e di contemplazione.

Il principiante inizierà dalla concentrazione, mentre l'intellettuale può passare direttamente alla meditazione.

Si consiglia di dedicarsi alla pratica meditativa ogni giorno, per un anno intero, inizialmente anche solo per quindici minuti; chi afferma di non averne il tempo denota mancanza di interesse.

È bene meditare la mattina presto, perché allora la mente è calma e riesce a sintonizzarsi facilmente con gli stati superiori di coscienza. Si cerchi un luogo tranquillo, da dedicare solo a tal fine. Si scelga una posizione che faccia avvertire il meno possibile il corpo fisico, non importa se seduti o a gambe incrociate; l'essenziale è mantenere la spina dorsale diritta e star rilassati con il mento alquanto inclinato. Le mani restino abbandonate in grembo ed i piedi s'incrocino, per chiudere il circuito delle energie positive e negative: è questo che produce il fenomeno della luce nella testa. Il respiro si mantenga tranquillo e regolare; non si compiano sforzi in tal senso, per evitare seri pericoli, come il risveglio precoce ed innaturale della chiarudienza o della chiaroveggenza, con gravi ripercussioni sulla sfera psichica, qualora tali fenomeni non possano essere controllati.

Se la meditazione verrà condotta secondo le regole, non vi è da temere alcunché di negativo. Tutto il giorno assumerà una valenza diversa, muteranno le reazioni agli stimoli quotidiani e tutto l'organismo non potrà che trarne beneficio. L'importante è mantenersi puri nei pensieri, nelle parole e nelle azioni, senza spinte egoistiche, equilibrati.

Si consiglia anche di usare l'*immaginazione*, rappresentandoci il triplice uomo inferiore allineato, cioè in diretta comunicazione con l'anima. A tal fine, si possono visualizzare i tre aspetti della natura formale (fisico, emotivo e mentale) collegati da un corpo di luce o creare immagini similari a piacere. L'importante è coltivare l'idea del Sé che cerca il contatto col Non-sé, suo strumento nei mondi materiali, e nel contempo quella del Non-sé sollecitato a volgersi alla sua sorgente di vita.

È chiaro che la mente cercherà di opporsi alla direzione che tentiamo d'imprimere ai nostri pensieri, ma si cercherà di stabilire precisi confini all'attività mentale, così da accorgersi subito quando li varchiamo.

La mente deve restare attiva, per evitare stati di *trance*, mantenendola ferma verso la Luce, escludendo l'intromissione di pensieri che la facciano deviare dal proposito iniziale.

CAPITOLO X°

NECESSITÀ DI PRUDENZA NELLA MEDITAZIONE

Si è visto che la meditazione consiste in una concentrazione prolungata, in cui la nostra attenzione è mantenuta attiva. Si apprende così a fissare nella mente ciò che si è captato dal piano animico, per trasmetterlo al cervello. In tal modo, l'uomo diviene consapevole, nella piena coscienza di veglia, delle cose del Regno Divino.

È chiaro, però, che bisogna saper distinguere tra i vari campi di consapevolezza che possono schiudersi dinanzi a chi medita e riconoscere la natura di ciò che si vede e sente. La gran parte dei fenomeni, infatti, non provengono dall'anima e sono erroneamente interpretati dai principianti.

Si sa che ogni pensiero prende forma; per cui, è possibile vedere ciò che *si desidera* vedere. Il mondo dell'illusione pullula di forme-pensiero costruite da chi è governato dalla natura psichica.

Occorre, quindi, che la mente sappia discriminare tra i vari messaggi o visioni che possono pervenire durante uno stato meditativo. Inoltre, bisogna disfarsi di ogni ambizione personale, mirando solo ad assecondare il Piano Divino.

È per questo che i Maestri consigliano di eseguire con scrupolo le regole date per la meditazione, di imporsi una disciplina nella vita quotidiana e d'impegnarsi nel servizio al prossimo, evitando di inseguire i fantasmi del potere, della gloria, delle lodi, della fama, del successo.

Se si percorre la via giusta, gli effetti superiori si manifesteranno spontaneamente; il Maestro Gesù diceva, infatti: *"Cerca dapprima il Regno di Dio e tutto il resto ti verrà dato in aggiunta"* (Mt. 6,33).

Bisogna diffidare, quindi, dei cosiddetti scritti ispirati, dei messaggi ricevuti con scrittura automatica, delle rivelazioni dei medium, dei sedicenti profeti, dei veggenti da strapazzo.

La maggior parte di questi scritti rivela, infatti, un contenuto stranamente simile, che riecheggia insegnamenti chiesastici e devoti; si tratta di rimasticature di testi sacri o di profezie terrificanti che fanno leva sull'emotività del lettore, ma che non l'aiutano affatto a comprendere il suo destino immortale.

Spesso, gli autori di tale messaggistica attingono dal loro subconscio, convinti in buona fede di svolgere la funzione di tramite tra mondo umano e divino.

Continuando a procedere su questa china, però, s'impedisce al vero aspirante di dominare se stesso con impegno e volontà; nessun serio ricercatore vorrà sottomettersi al controllo di una qualsiasi entità, incarnata o disincarnata che sia, né presterà la sua mano alla prima forza che si presenti, senza comprenderne l'origine.

Le opere veramente ispirate, invece, sono prive di riferimenti personali, trasmettono conoscenze precise, aiutano l'umanità nel suo processo evolutivo, non ripetono a pappagallo cose già dette ed udite.

Il primo mondo che s'incontra nella ricerca di livelli di coscienza superiori è quello psichico, cioè dell'illusione; è opportuno, quindi, penetrarvi coscientemente, non lasciandosene invischiare.

Altre volte, gli studenti lamentano un'eccessiva stimolazione ed un aumento di energia che non riescono a controllare; si registrano collassi nervosi, emicranie persistenti, vibrazioni in alcuni centri, insonnia. Quando insorgono disturbi simili, è bene sospendere la meditazione, interrogarsi se la si conduce in modo corretto e soprattutto chiedersi quali siano le nostre reali intenzioni.

Nei tipi mentali, saranno le cellule cerebrali ad essere eccessivamente stimulate; negli emotivi, invece, i disordini si manifesteranno nella zona del plesso solare, con ansie, agitazioni, nausea, commozioni immotivate.

La sfera sessuale viene spesso turbata, perché si compie l'errore di convogliare le energie sul centro più basso, alla base della spina dorsale.

Alcuni credono che il celibato sia la via diretta per conseguire l'ascesi; ora, se è vero che lo studente deve astenersi da relazioni promiscue o illegittime, non è detto che la castità totale vada imposta a tutti; astinenza, infatti, può anche significare non indulgere al male.

Del resto, se la meta è dimostrare l'immanenza di Dio nella forma, nessun livello di coscienza può dirsi più divino di un altro; pertanto, è ridicolo affermare che un uomo ed una

donna, solo perché coniugati, non possano conseguire l'illuminazione. Sarebbe come dire che Dio è sconfitto in una parte del Suo Regno.

A tutti questi errori ed ingenuità si può rimediare controllando il pensiero e mirando alla trasmutazione. Bisogna coltivare un'intensa applicazione mentale ed un interesse non polarizzato sulla linea di minor resistenza, cioè il sesso.

Se ci si sforza di mantenere l'energia ricevuta entro la testa, privilegiando attività creative, ricercando il buono ed il bello, non vi saranno spiacevoli sorprese.

Meditare su un unico centro equivale ad iperstimolarlo; ora, poiché la maggioranza agisce per mezzo delle energie che s'addensano sotto il diaframma, cioè di carattere emotivo e sessuale, tale stimolazione è pericolosissima, perché si finisce per ingigantire ciò che andrebbe invece ridotto.

CONCLUSIONE

Il risultato degli esercizi di meditazione non può in alcun modo esaurirsi in una soddisfazione personale, oppure in un'eterna pace paradisiaca.

Non è pensabile, infatti, che i Maestri ci invitino ad inseguire un utile personale, dimenticando quanti continuano a brancolare nelle tenebre.

Il *bodhisattva*, cioè colui la cui essenza è divenuta conoscenza, ha compassione per i suoi simili e, pur essendosi liberato dal ciclo di nascite e morti, torna nel nostro mondo per aiutare coloro che sono vittime dell'ignoranza, causa di ogni dolore.

È per questo che occorre impegnarsi in una vita di servizio attivo; il che non vuol dire che ci si debba sentire investiti di una missione divina, assumendo toni profetici ed atteggiamenti da grandi iniziati.

Più modestamente ognuno, seguendo la sua natura e sfruttando le proprie capacità, dovrebbe impegnarsi ad aiutare il prossimo, ad esempio attuando programmi politici utili a tutti, educando i giovani, dedicandosi ad opere creative ed edificanti. Insomma, si può operare con saggezza terrena oltre che con visione spirituale.

È fondamentale, infine, lavorare uniti, in gruppo e non singolarmente, non solo perché l'azione risulterà più incisiva ed efficace, ma perché questo è il sistema che si affermerà nel mondo nuovo ormai alle porte.

Nella Nuova Era, infatti, i mistici pratici ed i conoscitori costituiranno il Nuovo Gruppo di Servitori del Mondo; essi saranno la salvezza dell'umanità, collocandosi oltre ogni credo e teologia, operando in ogni campo: scientifico, politico, religioso, educativo, filosofico.

Costoro non si perderanno in vuote diatribe terminologiche, ma baderanno a metter in rilievo ciò che vi è di essenziale, cercando di servire il Piano Divino "*in grande umiltade*" come diceva Francesco d'Assisi.