

Mattina

I.

1. Mettersi in posizione comoda, pur restando vigili.

2. Qualche respiro profondo.

3. Visualizzare: 3 aspetti della nostra personalità in contatto con l'anima. - Immaginiamo un "filo" che li colleghi e lungo il quale può affluire alla personalità l'energia dell'anima.

Affermiamo, cercando di realizzarli:

"Io non sono il mio corpo fisico, transitorio, illusorio,

Io non sono le mie emozioni, variabili, casuali e contigue,

Io non sono la mia mente, instabile, separativa.

Io sono un punto di fuoco, eterno, immortale, perfetto.

Roberto Assagioli

LINA MALFIORE

MANUALE DI MEDITAZIONE

ISBN 978-88-95019-42-0

Istituto di Psicosintesi

Fondato da Roberto Assagioli

Eretto in Ente Morale con D.P.R. n.1721 del 1/8/1965

C.F. 80008630487

Via San Domenico 16 – 50133 Firenze tel. 055 578026

www.psicosintesi.it istituto@psicosintesi.it

Centro di Psicosintesi di Varese



Via Rienza 2 – 21100 Varese tel. 0332 333211

varese@psicosintesi.it



B&B edizioni
di comunicare srl

www.bebedizioni.com

prima edizione: settembre 2016

“Avendo sentito parlare degli effetti positivi della meditazione, taluni decidono di meditare. Ebbene, la meditazione è un lavoro del pensiero, e se queste persone non incominciano col mettere ordine nella vita di ogni giorno, sarà la vita stessa a distruggere il loro lavoro. Potranno anche assumere una postura, chiudere gli occhi e fare tutti gli esercizi yoga che vorranno, ma finché non si imporranno una certa disciplina interiore, quegli esercizi non serviranno a niente, e saranno per loro addirittura nocivi.

Cosa fa un malato deciso a ritrovare la salute? Non si accontenta di prendere dei medicinali, ma segue un regime, adotta un nuovo stile di vita, perché sa che i medicinali da soli non sono che palliativi. E voi, se volete che la pratica della meditazione sia realmente benefica, dovete apportare dei cambiamenti anche in tutto il vostro modo di vivere, vale a dire non solo migliorare la vostra condotta, ma anche i vostri pensieri e i vostri sentimenti.”

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Avvertenza

Gli esercizi e le pratiche riportati in questo libro possono essere eseguiti da tutti coloro che hanno la volontà di incamminarsi sulla via della conoscenza interiore, nel più alto significato del termine. L'ingiunzione dell'oracolo "Uomo conosci te stesso" non vuol dire soltanto la conoscenza dei sentimenti, dei desideri, dei pensieri, delle sensazioni e degli istinti che si agitano in noi e che formano la nostra vita psichica, ma ha un senso più elevato. Rimanda infatti alla conoscenza del nostro Io più intimo e vero, il nostro Vero Essere, che la pratica della Meditazione porta a contattare e a svelarne le grandi potenzialità.

Tornando alle pratiche, sono state scelte per la loro relativa semplicità di esecuzione e per la provata efficacia. Consiglio di attenersi alle informazioni che vengono date caso per caso ed eventualmente contattare un gruppo che mediti regolarmente insieme perché, come vedremo, la pratica di gruppo è non solo indicata per scambiare opinioni ed esperienze con altri, ma per il grande potenziamento che lavorare con altri ha sulla nostra crescita personale. Senza escludere l'importante concetto di svolgere un Servizio comune.

Dal momento che gli esercizi hanno lo scopo di mettere in pratica la teoria, essi si trovano per lo più all'interno del testo, ma se ne trovano altri su vari temi alla fine del libro nel capitolo "Esercizi e pratiche di meditazione".

Ognuno può procedere come meglio ritiene, il mio consiglio

è di imparare a memoria un dato esercizio e poi ripeterlo senza dover continuamente aprire gli occhi per leggere il procedimento. Con la pratica, l'esercizio verrà in automatico.

Premessa

Giunge un momento nella vita di un essere umano in cui un misterioso impulso spinge sulla via dell'autosviluppo consapevole. La spinta evolutiva fa in realtà già parte dell'uomo e l'ha portato attraverso i millenni sulla lunga via evolutiva, spinta che però ha agito inconsciamente.

Sembra che ad un livello subconscio esista in ogni essere umano un istinto ad evolvere che costituisce la base per tutti gli altri istinti, che sono in qualche modo secondari rispetto al primo. Tale spinta l'ha fatto uscire dalle foreste primordiali e gli ha fatto raggiungere le attuali vette tecnologiche e continua, senza tregua, a indirizzarlo verso l'esplorazione della coscienza e verso nuove dimensioni.

E' questo eterno propulsore, la cui vera causa è la Scintilla Divina in lui, la sua Anima immortale, che muove l'uomo e lo spinge a meditare, che rende possibile il progresso e che, alla fine, porrà nelle sue mani nuovi domini, nuove conquiste. In una parola quella spinta al progresso è un anelito verso l'Infinito.

Chi si avvicina alla meditazione non deve lasciarsi confondere se trova che essa significa cose diverse per insegnanti diversi. Molte sono le strade che possono essere seguite e ciascuno trova la propria quando è pronto, vale a dire quando è giunto al giusto punto di maturazione interiore.

L'intero campo della meditazione si è ampliato e specializzato attraverso i secoli e le civiltà, esso comprende differenti

metodi, ognuno dei quali richiede molto tempo e dedizione per la sua completa esplorazione.

La meditazione è sostanzialmente una via per l'evoluzione della coscienza, anzi è la Via per definizione. Dobbiamo fare lo sforzo di scoprirla da noi stessi, per lunghi tratti può apparire solitaria e richiedere una disciplina che può sembrare inutile, ma non è così.

Ogni volta che tentiamo di trascendere il mondo dei fenomeni concreti, il mondo del contingente e dell'immediato, ci protendiamo verso il nostro potenziale più alto e questo sforzo cosciente è fonte di gioia. Così, quando cominciamo a meditare, ci lanciamo in una grande avventura in cui non siamo soli, come potrebbe sembrare, ma apparteniamo ad una lunga schiera di esseri umani fra i quali annoveriamo gli uomini migliori che il nostro mondo abbia conosciuto. Questa via è stata calcata da milioni di uomini che hanno cercato più alti significati all'esistenza terrena.

Possiamo quindi essere certi che sul sentiero silenzioso incontreremo innumerevoli amici e compagni di viaggio con i quali condividere le fatiche e le gioie dell'impresa.

Il sentiero della meditazione può essere ben paragonato alla lunga quiete che precede l'alba. Spesso niente la contrassegna se non un chiarore crescente. Il graduale albeggiare di un nuovo mondo in noi avviene tacitamente. E' un fatto interiore che avviene nel "luogo segreto della nostra coscienza", possiamo praticare con gli altri, ma rimane un processo soggettivo.

Esso implica certi assestamenti che dobbiamo compiere in noi stessi, esso conduce a riconoscimenti cui giungiamo soltanto mediante i nostri sforzi e, col tempo, arreca conoscenza e realizzazione che possiamo raggiungere solo con l'esperienza personale.

Noi costruiamo con la nostra coscienza il nostro sentiero, un sentiero interiore, silenzioso e segreto.

Viviamo in un mondo molto rumoroso, la meditazione può essere effettuata in mezzo al suono. Infatti oggi siamo costretti ad inserirla in qualsiasi momento di relativa tranquillità che ci sia possibile trovare, mentre la vita fragorosa pulsa intorno a noi.

Chiostrì ed eremi stanno scomparendo dalla moderna società e la difficoltà di trovare un posto quieto è causata dal progresso della civiltà, mentre i nostri crescenti poteri ci pongono più richieste. Il campo di battaglia del nostro attuale stadio è quello di percorrere la via in mezzo a difficoltà, prima di accostarci ai luoghi interiori.

La meditazione non è semplicemente una evasione nei sogni di veglia, quando la fantasia ci muove, bensì un uso specifico delle nostre facoltà per compiere un viaggio interiore.

Leggiamo le parole di uno di Coloro che sono considerati Maestri in quest'arte: Omraam Mikhaël Aïvanhov.

“La meditazione è un esercizio del pensiero mediante il quale vi sforzate di elevarvi il più in alto possibile nel mondo spirituale, ed è un esercizio difficile. Per aiutarvi, immaginate di scalare una montagna cercando di raggiungerne la vetta: questa immagine vi porterà verso un'altra montagna che è dentro di voi.

La Scienza iniziatica chiama la vetta di questa montagna “il piano causale”. Compiendo degli sforzi per elevarvi fin lassù, non solo avrete le più grandi possibilità di realizzare i vostri pensieri e i vostri desideri migliori, ma interiormente vi sentirete invulnerabili.*

Gesù diceva: «Costruite la vostra casa sulla roccia». La roccia è un simbolo del piano causale. Nel piano causale

siete al sicuro perché siete molto in alto, su un terreno molto stabile, e nulla vi può raggiungere. Se costruite la vostra abitazione nel piano mentale o nel piano astrale, con pensieri e sentimenti qualsiasi, ordinari, ristagnerete nelle paludi e sarete sempre vulnerabili. Dovete stabilirvi sulle altitudini del piano causale, ed è la meditazione a proiettarvi fin lassù.”

*In Psicossintesi lo definiamo Supercosciente. In Modelli di Pensiero affini alla Psicossintesi è definito Piano Causale o anche Mente Astratta.