

Giulio Achilli

Introduzione alla Meditazione

*Il divino strumento del Ritorno
alla Verità del Sé*

MareNectaris - Centro di Crescita Personale
marenectaris.net

MARE • NECTARIS



NUMQUAM • DEFICERE

DISCLAIMER

Questo libro ha un carattere puramente informativo e divulgativo. Tutte le informazioni, le indicazioni, e quanto scritto su tutte le pagine di questo libro, non costituisce a nessun titolo cura medica, e non sostituisce in nessun modo la diagnosi e/o il trattamento medico, psicologico o specialistico di un medico o di un professionista qualificato. L'editore e il traduttore non sono in alcun modo responsabili per l'utilizzo improprio delle informazioni presentate in questo libro, e per eventuali danni o problemi causati dall'utilizzo improprio delle informazioni in esso contenute.

Copyright © *Giulio Achilli*

MARENECTARIS.NET

Indice

Capitolo I - <i>Introduzione</i>	4
Capitolo II - <i>Il Veicolo Astrale</i>	9
Capitolo III - <i>Il Veicolo Mentale</i>	15
Capitolo IV - <i>Il Flusso Reattivo Naturale</i>	22
Capitolo V - <i>Respiro</i>	28
Capitolo VI - <i>Immobilità</i>	33
Capitolo VII - <i>Percezione</i>	39
Capitolo VIII - <i>Un esercizio Yin</i>	45
Capitolo IX - <i>Un esercizio Yang</i>	51
Capitolo X - <i>Outro</i>	58
Appendice A - <i>La Polarizzazione Naturale</i>	64

Capitolo I - Introduzione

Non esiste nessun Viaggiatore che non pratichi una forma di Meditazione con frequenza quotidiana, o il più vicina possibile alla quotidianità.

Crescita Personale e Meditazione sono strettamente legati: non si può avere l'una senza il magnifico supporto dell'altra. E dunque, per comprendere al meglio possibile questa sinergia, questa stretta interrelazione, è bene incominciare partendo esattamente dal luogo in cui ci troviamo. La nostra Vita quotidiana, e lo stato interiore con cui ordinariamente la affrontiamo.

La condizione ordinaria naturale in cui gli esseri umani vengono rinchiusi dalla pressione sociale ed educativa è una condizione in cui i veicoli interiori del desiderio e della mente analitico-razionale sono in perenne tumulto. **Perenne**. Tutte le latitudini condividono questa condizione, che non è certo confinata a specificità occidentali. Certo, l'occidente ha amplificato fino al parossismo questa situazione; ma essa è una condizione connaturata allo stato attuale dell'umanità tutta.

Potremmo dire, in modo più specifico, che essa è una condizione connaturata allo stato attuale di Evoluzione dell'organismo Umanità visto come un tutto.

La parte interiore che in noi stessi percepisce e preme al soddisfacimento di brame, desideri, emozioni è quella parte che la *Scienza Iniziatica* chiama *Astrale Inferiore*. Il nostro *Punto di Coscienza* di veglia si muove mediamente tutta la Vita in questi territori interiori; territori fatti di brame infinite, in cui saziata una eccone subito un'altra. Territori in cui il desiderio di «qualcosa per me stesso» vive perennemente inappagato: perché o non riusciamo a soddisfarlo, o lo soddisfiamo per sostituirlo immediatamente con un altro.

La parte interiore che in noi stessi subisce la pressione del desiderio e della brama e si mette al suo servizio è la *Mente di Superficie*. La *Scienza Iniziatica* chiama questi territori interiori *Mentale Inferiore*, in realtà i sotto-piani più bassi di questo piano. Invece di governare *le Potenze del Pensiero* affinché guidino e liberino la potenza dei cavalli dell'emozione e del sentimento in accordo ad una Aspirazione Deliberata comandata dall'interno, abbiamo il contrario: le brame, gli istinti e i desideri generati dall'esterno catturano la mente e la fanno lavorare soltanto per il loro soddisfacimento. Abbiamo invertito la gerarchia in noi stessi. La parte inferiore comanda e determina quella superiore.

Il risultato è il perenne tumulto. Perenne. Si può vivere una Vita intera in questo modo, e in Verità basta guardarsi intorno per verificarlo. Oppure, cosa ancor più potente ma molto più

sconvolgente, basta guardare il modo in cui conduciamo la nostra Vita ordinaria, senza andare a cercare pagliuzze negli occhi dei nostri compagni esseri umani.

In questo tumulto, è quasi impossibile scoprire e valorizzare i messaggi e le perle che in noi stessi depone la nostra **Natura Solare**. E' quasi impossibile, e infatti accade assai raramente. Perché anche quando dovesse accidentalmente accadere, la **Personalità Automatica**¹, ovvero l'insieme tumultuoso che abbiamo precedentemente tratteggiato, prenderebbe queste percezioni e le riadatterebbe immediatamente ai suoi scopi e alle sue brame.

Quindi, così come la **Scienza Iniziatica** insegna, **per muovere verso la Verità di noi stessi occorre attivare un personale percorso di purificazione interiore**. Un percorso ritmico, costante, lento come goccia di rugiada sulla foglia mattutina, che abbia lo scopo della **quietazione sistematica e persistente del moto casuale ed inutile delle nostre parti interiori incontrollate**. Ovvero, la quietazione sistematica e persistente dell'Astrale Inferiore e del Mentale Inferiore, che sono fondamentalmente i nostri carcerieri più spietati.

Meditazione è quietazione sistematica e persistente dell'Astrale Inferiore e del Mentale Inferiore. Di questo si tratta, e questo è il suo scopo. Questa quietazione è lo scopo in sé stesso, perchè, così come ci insegna la Saggezza Taoista, *ciò che è vuoto sarà riempito*.

¹ *La struttura interiore che si forma negli esseri umani a seguire il loro percorso di integrazione con la società in cui sono nati. Per approfondire, leggere il documento accessibile su Internet [cliccando qui](#).*

Attraverso la quietazione sistematica e persistente dell'Astrale Inferiore e del Mentale Inferiore, **si crea lentamente uno spazio ricettivo di Silenzio Interiore**. E in questo spazio, finalmente, come da sempre desidera ed anela, **il Sé Superiore, l'Anima, la Triade Superiore, il vero Viaggiatore**, può cominciare a fare capolino, ad inviare tenui segnali, ed infine a manifestarsi sempre più chiaramente. Perché finalmente trova i veicoli inferiori in uno stato di ricettività in cui normalmente non si trovano mai.

Come è possibile incedere sulla Via della Crescita Personale, qualsiasi sia la strada scelta per sé stessi, senza questa divina pratica? Come è possibile tornare ad ascoltare e ad accordarsi al **Maestro Interiore**, se il nostro stato interiore è sempre paragonabile ad un mercato rionale alle nove di mattina? Come possono le intuizioni, le ispirazioni, le realizzazioni, la Verità di noi stessi, farsi spazio per raggiungerci in mezzo ad un tumulto perenne mai domo, nemmeno a notte fonda?

Meditazione è costruire il Ponte verso la Verità di noi stessi. Un passo, e dopo un altro, e dopo un altro ancora. Come goccia di rugiada sulla foglia mattutina.

Ecco quanto è importante.

Capitolo II - Il Veicolo Astrale

Cominciamo ora ad ampliare e chiarificare ulteriormente gli aspetti fondamentali di questo scenario, allo scopo di rendere con ancora maggiore nitidezza quanto importante sia **la Disciplina della Meditazione** nel nostro personale Cammino di Crescita Personale.

La Natura conduce tutti gli esseri umani fino ad un punto di sviluppo preciso, che corrisponde perfettamente alla funzione che essi devono assolvere nello scenario in cui sono innestati. Non è importante, per il momento, approfondire e studiare quale questa funzione sia; l'elemento importante su cui metteremo la nostra Attenzione qui è quale sia il punto di sviluppo preciso a cui la Natura conduce tutti noi, e poi docilmente ci depone.

Tutti gli esseri umani nascono equipaggiati con differenti veicoli, che hanno lo scopo di permettere loro l'interazione con la densità della

Materia: in termini semplificati, **questi veicoli sono il nostro corpo fisico, le nostre emozioni e la nostra mente**. Mentre sulle funzioni, e i bisogni, del nostro corpo fisico siamo più o meno tutti consapevoli, **l'Attenzione che naturalmente concediamo al mondo delle nostre emozioni, e a come utilizziamo la nostra mente, è pressoché insignificante**. In termini iniziatici, **le nostre emozioni accadono reattive, non vengono generate dall'interno**. E la nostra mente si pensa da sé, **non viene deliberatamente utilizzata**.

Focalizziamo qui su ciò che riguarda il meraviglioso mondo delle nostre emozioni.

Le nostre emozioni si esprimono attraverso un veicolo interiore specifico, che è strettamente collegato al corpo fisico e non potrebbe essere altrimenti. Le Tradizioni hanno chiamato questo veicolo interiore in molti modi, che come al solito sono dita che puntano alla Luna, non la Luna stessa. Alcuni ricercatori hanno semplicemente chiamato questo veicolo **Centro Emozionale**, per non creare troppi attriti nei soggetti occidentali che si avvicinano alla Crescita Personale; in altri contesti, **il veicolo interiore preposto alla percezione e alla generazione di emozioni** viene più propriamente indicato con il nome di **Corpo o Veicolo Astrale**. **L'Astrale è il territorio interiore delle nostre emozioni, e dei desideri che da queste emozioni scaturiscono e prendono Vita**.

In dipendenza del tipo, della purezza e della qualità delle emozioni provate dagli esseri umani, il territorio Astrale viene diviso in modo relativamente approssimato in due grandi categorie: **l'Astrale Inferiore**, che è la regione in cui vive la stragrande maggioranza degli

esseri umani del pianeta, e **l'Astrale Superiore**, anche chiamato **Centro Emozionale Superiore**, in cui possono accedere più o meno stabilmente soltanto i Viaggiatori. Lasciamo per ora da parte quello che riguarda l'Astrale Superiore, e focalizziamoci sull'abituale permanenza nei territori interiori dell'Astrale Inferiore.

L'Astrale Inferiore è il territorio interiore delle brame e dei desideri che nascono e rispondono ad uno stimolo e ad una necessità di carattere fisico, così come ad uno stimolo e ad una necessità di carattere rigorosamente e totalmente personale. *La fame, la sete, il desiderio sessuale che diventano dipendenze; la dipendenza da una droga; le emozioni di rabbia, di invidia, odio, gelosia, vendetta; la competizione; il «noi» contro «loro»; l'ambizione personale fine a sé stessa; l'orgoglio; le emozioni che nascono dal giudizio, dalla critica, dal lamento; tutte le tossicodipendenze emozionali.* **Questo è l'inferno dell'Astrale Inferiore**, e questo è l'inferno in cui viviamo naturalmente tutti noi, in grado più o meno denso, fino a quando, per un miracolo meraviglioso ed incredibile, non veniamo sorpresi dalla possibilità di un Cammino differente.

L'essere umano naturale trascorre l'intera sua esistenza sballottato di qua e di là dal suo Astrale Inferiore. Crede di avere il controllo, di essere capace di Intento, ma in realtà è un buratto in balia delle onde, e le onde sono le sue emozioni. **L'Astrale Inferiore non è mai in quiete; mai, perché non può deporsi in stato di quiete senza un atto deliberato di Intento, e noi non siamo capaci di Intento se non cominciamo a lavorare specificatamente per questo.** Quindi, noi siamo perennemente, costantemente esposti e soggetti alle brame, al

desiderio, a qualcosa che ci manca e che dobbiamo per forza fare o avere. Se otteniamo qualcosa, la quiete di questa brama soddisfatta dura poco più di un istante, poi ne nasce un'altra; se appaghiamo la nostra tossicodipendenza emozionale, dopo pochi momenti eccola che ritorna alla carica per essere appagata di nuovo.

L'Astrale Inferiore vive così in perenne tumulto, solo raramente placato da momenti accidentali di quiete. A volte, può succedere di trovarsi in una condizione interiore per cui questo veicolo sia momentaneamente placato, e sentire una eco lontana di un sentimento del tutto nuovo; ma non è esperienza facile, né capace di ingenerare un cambiamento. E' semplicemente successo come somma di cause accidentali, e quindi la percezione viene dimenticata, o rimossa quanto più possibile, o ricordata con parole più o meno poetiche e con un falso senso di non ripetibilità.

La nostra Anima non può attraversare il muro generato da un Astrale Inferiore in perenne tumulto. Questo è il punto. I desideri, le brame egoiche senza fine generate dalla nostra legione di «io», agitano costantemente il nostro veicolo emozionale e sollevano un muro di acqua che la nostra Anima non può attraversare. Questa separazione ci separa dalla Verità di noi stessi, perché la Verità di noi stessi è deposta nell'Anima e non riesce a raggiungerci: e conseguentemente ci condanna alla sofferenza, perché ci condanna ad essere una installazione estranea determinata dall'esterno.

Un essere umano naturale non può considerare in alcun modo la possibilità di placare il tumulto del suo veicolo Astrale Inferiore, perchè **un essere umano naturale si identifica completamente con**

il suo veicolo Astrale Inferiore. Non appena egli inizia, per un miracolo meraviglioso ed incredibile, a lavorare per placare questo tumulto, egli realizza progressivamente *di essere uno schiavo*. Schiavo di qualcosa che egli stesso ha generato, e ha dimenticato di aver generato. E nell'acqua che via via si placa e si depone, cominciano ad emergere messaggi, indicazioni, segni, per uscire e liberarsi finalmente da questa schiavitù.

La Meditazione è il divino strumento che placa e purifica il veicolo Astrale Inferiore, permettendo alla nostra Anima di manifestarsi attraverso di esso.

Capitolo III - Il Veicolo Mentale

Il veicolo Astrale, nel suo funzionamento naturale, è il primo ostacolo Acqua alla riemersione della Verità di noi stessi.

Naturalmente, esso non è un ostacolo per definizione; lo diventa per l'uso non funzionale che ne facciamo. **Esprimere, percepire e guidare le nostre emozioni è un atteggiamento naturale, meraviglioso e proprio della nostra natura umana.** Ma se la maggior parte delle emozioni che proviamo, se non la totalità, vive nell'**Astrale Inferiore**, ed è quindi **un inferno** fatto di odio, invidia, competizione, rabbia, giudizio, il tutto dissimulato per la sopravvivenza nella società, allora il nostro **Veicolo Astrale** necessita di una riarmonizzazione. Riarmonizzazione che scaturisce anche attraverso **la pratica della Meditazione.**

Lo stesso accade per il funzionamento naturale di un altro dei nostri veicoli fondamentali: il veicolo creativo per eccellenza, perché **direttamente sintonizzato con le Forze creatrici dell'Universo: la mente. La capacità di Pensiero. La capacità di attivare, sostenere e focalizzare le Potenze del Pensiero in accordo ad una direzione precisa.**

La nostra mente, la nostra capacità di Pensiero, si esprime attraverso il nostro **Veicolo Mentale**, che alcune Tradizioni chiamano **Centro Intellettuale**. **La sua funzione principale è quella di creare Realtà**: ed è una funzione che dovremmo sempre ricordare, e di cui dovremmo assumerci la Totale Responsabilità. Perché se esaminiamo con onestà la situazione della nostra Vita, e i pensieri che abitualmente ci permettiamo di pensare, scopriremo che **esiste una corrispondenza totale tra i pensieri che costantemente alimentiamo nel quotidiano, e la nostra situazione di Vita corrente.**

Come per il **Veicolo Astrale**, anche il **Veicolo Mentale** può essere diviso in modo relativamente approssimato in due distinte regioni: il **Mentale Inferiore**, che è il luogo interiore dove vive e prospera la nostra **Mente di Superficie** e la nostra Personalità, e il **Mentale Superiore**, anche chiamato **Centro Intellettuale Superiore**, che è **il luogo interiore dove risiede la nostra Anima, il Sé Superiore, il Vero Viaggiatore**; e dove la **Mente Profonda**, organo della sua percezione e manifestazione, si esprime e tenta costantemente di influenzarci.

La **Mente di Superficie**, il luogo interiore del veicolo Mentale in cui naturalmente viviamo, possiede caratteristiche ormai ben note, evidenziate anche nel film documentario «*Lo Sfidante*²» e nella parte di transcript relativa³:

- crea meccaniche associazioni di pensieri in un flusso apparentemente inarrestabile che **divora la nostra Attenzione**.
- dialoga costantemente con sé stessa, ovvero i nostri «*io*» interni parlano continuamente e costantemente tra loro cercando di convincersi l'uno con l'altro.
- è totalmente incentrata sul passato o sul futuro, fuggendo costantemente dalle percezioni del momento presente.
- razionalizza tutto in termini di profitto e perdita per quello che riesce a interpretare della realtà. Ovvero, se non vedo un guadagno personale, non mi muovo.
- prende decisioni sulla sola base delle esperienze pregresse. Tutto ciò che è «*Sentire*» viene cancellato, perché non ci sono pregressi in grado di certificarne la validità.
- cambia idea e direzione ogni pochi minuti, perché cambiano gli «*io*» che si impossessano del nostro Campo di Energia per i loro scopi.
- è incapace di Concentrazione, perché la Concentrazione è un impiego focalizzato di Energia totalmente indigesto alla nostra Personalità.

² Il sito ufficiale del film documentario: <http://losfidante.marenectaris.net>

³ Leggi il testo su <http://losfidante.marenectaris.net/testo/nebbia.php>

La Natura conduce tutti gli esseri umani fino all'attivazione della Mente di Superficie, e poi non prosegue oltre. Così, tutti gli esseri umani di questo pianeta meraviglioso arrivano ad avere queste caratteristiche. Tutti, nessuno escluso. **Siamo tutti immersi con la nostra Attenzione nella nostra Mente di Superficie**, ed il risultato non può che essere *il sonno della Coscienza. Se la mia Attenzione è totalmente dentro questo perenne fiume di dialoghi interiori inutili e immaginazioni involontarie persino negative, come faccio ad Essere e ad agire nella Realtà di questo momento presente?*

La Scienza Iniziatica risponde a questa domanda attraverso diverse pratiche, perché è la pratica esperienziale che certifica la validità di uno strumento. Una di queste pratiche è un divino strumento, che ha esattamente lo scopo di riportare la Mente di Superficie nell'alveo esatto della funzionalità per cui è stata progettata: strumento creatore concreto dell'astratto che arriva dalla nostra Anima. **La nostra Anima guida il timone, la nostra mente realizza e guida la manifestazione nella Materia.**

Il divino strumento in questione non è altro che **la Meditazione**. La Meditazione induce e guida **uno stato controllato di quiete interiore**, in cui la Mente di Superficie viene lentamente e progressivamente armonizzata. Fondamentalmente, **la Meditazione sottrae Attenzione dalla Mente di Superficie e la libera per poter essere utilizzata nel momento presente**; come effetto, la Mente di Superficie si placa, si quietava da sé stessa, perché **abbiamo ritratto la nostra Attenzione dal suo funzionamento meccanico a ruota libera che abitualmente la fa girare senza fine come una trottola.**

Da questa armonizzazione, da questa quietazione, da questo recupero di Attenzione, la nebbia di Aria eretta dalla Mente di Superficie nel suo funzionamento normale si dissolve; e il **Vero Viaggiatore, la Verità di noi stessi, il Sé Superiore**, può cominciare a manifestarsi e a prendere progressivamente il comando dei veicoli che ha scelto per questo suo passaggio sulla Terra. Con la mente quieta, nell'ascolto purificato, nel **Silenzio Interiore** che la Meditazione induce e coltiva, il Sé Superiore comincia a liberare i suoi messaggi e ad influenzare sempre più in profondità la nostra Vita.

La quiete dei veicoli Astrale Inferiore e Mentale Inferiore, indotta e coltivata dalla Meditazione, diventa percorso e canale di contatto tra la nostra Anima e il nostro Punto di Coscienza: e in questo modo, cominciamo a realizzare che noi non siamo la mente, non siamo le nostre emozioni. *Noi siamo l'Anima dietro di essi*, che usa il corpo fisico, guida e gestisce le emozioni, utilizza in modo saggio le Potenze del Pensiero, in accordo al motivo per cui è venuta qui in questo passaggio sulla Terra. In accordo al suo **Grande Sogno Personale**.

Naturalmente, avendo decenni su decenni di pratica costante di Attenzione totalmente focalizzata nella Mente di Superficie, non possiamo aspettarci che la pratica della Meditazione generi effetti istantanei. Per diverso tempo, nella pratica, sperimenteremo con relativo disappunto *quanto sia difficile ritrarre l'Attenzione dalla trappola della Mente di Superficie e dei suoi inutili pensieri perenni in cui l'abbiamo rinchiusa*. Ma non dobbiamo desistere. Con Pazienza, con dolcezza, senza creare increspature nell'Astrale Inferiore con un

auto-giudizio di incapacità o indegnità, è necessario continuare, e persistere.

Perchè sarà la stessa costante pratica della Meditazione a generare gli effetti che ne certificheranno la sua efficacia. Sarà la stessa pratica della Meditazione a liberare finalmente le percezioni interiori e le realizzazioni personali che nessuna parola dall'esterno, nessun segnale stradale, potranno mai darci.

La Meditazione è il divino strumento che placa e purifica il veicolo Mentale Inferiore, permettendo alla nostra Anima di manifestarsi attraverso di esso.

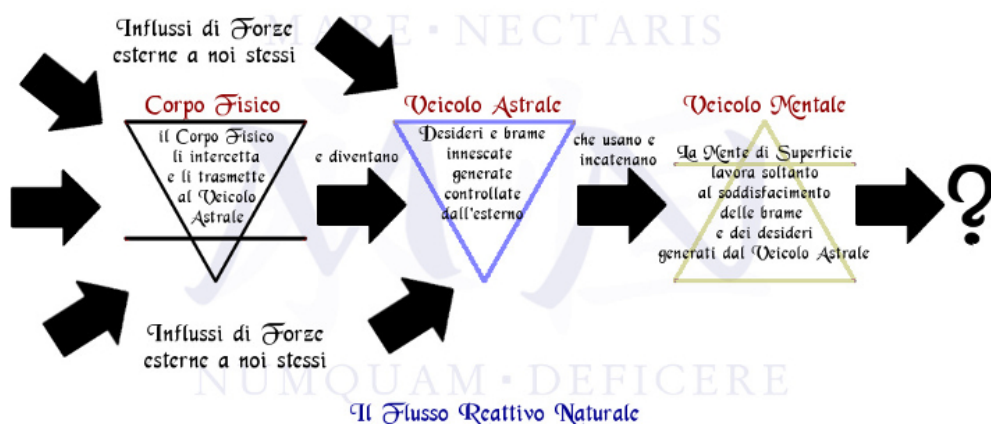
***Capitolo IV -
Il Flusso Reattivo
Naturale***

La pratica della **Meditazione**, svolta in Disciplina, solleva progressivamente il velo di incoscienza nel quale siamo adagiati, frutto di un Astrale Inferiore e di un Mentale Inferiore in perenne agitazione. *Sollevare il velo di incoscienza significa cominciare ad osservare le cause, invece di lavorare inutilmente sugli effetti* come da sempre siamo stati abituati ed educati.

Osservare le cause è ritornare lentamente e progressivamente alla Realtà delle cose. Non le cose come ce le immaginiamo o come le desideriamo, ma *le cose quali realmente sono*. Questo peculiare punto di osservazione è proprio soltanto dell'**Anima**, del **Vero Viaggiatore**: ed è l'unico punto di osservazione in grado di produrre cambiamenti permanenti. Se non riesco a vedere da dove origina il mio comportamento, la mia compulsione, la mia (tossico)dipendenza, lavorare sugli effetti potrà produrre una requie momentanea, ma non una soluzione permanente. Per questo, *anche solo un bagliore di percezione della Realtà di una cosa, genera un cambiamento totale e definitivo in relazione a quella cosa*: tale è il potere della visione della Realtà.

Nella Realtà del nostro essere umani, e del nostro funzionamento naturale, esiste un meccanismo basilare che si innesta per imitazione e condizionamento, e poi va avanti per inerzia per tutta la durata della nostra Vita. La sua origine è il velo di incoscienza nel quale cadiamo, e il suo scopo è quello di *mantenere un essere umano avvinto e imprigionato* alla sua **Natura Terrestre** per tutta la durata della sua esistenza. *Un essere umano avvinto alla sua Natura Terrestre è uno schiavo*; perché invece di ascoltare e seguire la Verità di Sé, si lascia sballottare dalle illusioni dell'esterno, e dalla considerazione che ripone su di esse.

Questo meccanismo è il **Flusso Reattivo Naturale**, e si innesca in tutti noi senza eccezione. Schematicamente, possiamo rappresentarlo così:



Questo è il modo in cui un essere umano naturale crea la sua Realtà. Ovvero, questo è il modo in cui la natura ci ha condotto ad interagire con le Forze creative di questo Universo manifestato, lasciandoci poi esattamente in questo punto.

Da questo schema possiamo trarre infinite indicazioni ed ispirazioni su come si struttura la nostra esistenza, se lasciata all'automatismo naturale. Ma adesso, l'elemento principale su cui porremo la nostra Attenzione è il senso di questo flusso naturale, e come la *Meditazione, attraverso il suo Lavoro sulle cause*, ci aiuti a conoscerlo, a comprenderlo, ed infine a compiere un gesto evolutivo di grandissima importanza, e di grandissimo valore.

Tutti gli esseri umani di questo pianeta meraviglioso cominciano da qui. Attraverso la naturale interazione percettiva, nella nostra Vita siamo esposti costantemente a delle pressioni, *all'influsso di Forze*. Queste Forze sono i condizionamenti, le credenze, i valori sociali e personali di riferimento impressi dalla famiglia e dalle strutture educative e sociali; ma anche le naturali preferenze che sviluppa il nostro corpo fisico in relazione ai suoi bisogni primari; *le inclinazioni all'indulgenza in determinati comportamenti* che l'essere umano possiede naturalmente, soprattutto se viene esposto senza protezione in un ambiente che le incoraggia. Tutto questo è *influsso di Forze esterne a noi stessi* al quale siamo costantemente e perennemente esposti. Anche la notte, tanto per essere chiari.

Queste Forze non sono la Verità di noi stessi, perché non scaturiscono dal nostro interno. Sono un coacervo più o meno coerente di pressioni di ogni tipo che ci spingono a creare situazioni, compiere delle scelte, prendere strade e direzioni, decidere della nostra Vita *non a partire dalla Verità di noi stessi, ma in adeguamento ad una pressione che arriva dall'esterno*; e che dunque può non corrispondere, e in genere non lo è mai, ai nostri veri bisogni, alle

nostre vere necessità, alle nostre vere inclinazioni, alle nostre vere direzioni da scegliere. Vere non in senso assoluto; vere in relazione alla nostra distinta unicità quali Campi di Coscienza ed Energia.

Ciò che un essere umano naturale compie interiormente, è creare costantemente la sua Realtà a partire da modelli installati dall'esterno.

Dato che questo meccanismo si compie in modo totalmente naturale, un essere umano **crede di essere** queste installazioni esterne: e dunque, in un paradosso disarmante, genera costantemente la sua Vita in disaccordo più o meno profondo con la Verità di sé stesso. Come chiunque tra noi può facilmente intuire, comportarsi in questo modo è la causa primigenia di qualsiasi sofferenza: *se non mi comporto in accordo alla mia Verità, come posso pretendere di vivere in modo sereno, felice e creativo? Se vivo come non sono, chi è che sta vivendo cosa?*

Esiste soltanto un modo per terminare questo paradosso. Iniziare un lento Lavoro di purificazione interiore, in cui con molta Pazienza, e perseverando in Disciplina, *operiamo una distinzione tra ciò che ci appartiene in Verità, ciò che è funzionale a questa Verità, e ciò che invece abbiamo accettato come installazione esterna a noi stessi* nonostante sia disfunzionale alla nostra Verità. In termini più esoterici, questa distinzione, questa distillazione, si compie *separando la nostra **Personalità Automatica** dalla nostra Essenza, parallelamente costruendo una **Personalità Deliberata**⁴ a supporto e protezione della nostra Essenza.*

⁴ Per approfondire il significato, il senso e lo scopo della **Personalità Deliberata**, leggere il documento accessibile su Internet [cliccando qui](#).

Questo Lavoro di distillazione e di ricostruzione interiore è frutto ed opera della **Meditazione**. La **Meditazione** è uno degli strumenti fondamentali con cui operare questo processo, perché essa permette di lavorare sulle cause, non sugli effetti. Se la mia Personalità Automatica ha assorbito una disfunzione, che può essere un vizio, una dipendenza, una qualità interiore non armoniosa, la **Meditazione** mi conduce lentamente ed armoniosamente a vedere questa disfunzione come esterna alla mia Verità. Questo processo separa la causa dall'effetto, spezza l'identificazione (*io non sono questa cosa*), e conseguentemente innesca il passo fondamentale della sua Trasmutazione interiore.

Tutti i nostri cambiamenti interiori verso condizioni migliori hanno sempre avuto origine da questo punto: *realizzare una causa come esterna alla propria Verità*. La pratica della **Meditazione** ci aiuta a velocizzare questa capacità interiore che tutti noi possediamo in potenza: e conseguentemente, ci aiuta in modo meraviglioso a porre fine da noi stessi alla auto-creazione di sofferenza a cui ci condanniamo senza saperlo.

Meditazione è entrare con passo silenzioso e sicuro nella magia del Regno delle cause.

Là, dove il tuo Cuore vibra.

Capitolo V - Respiro

Le tecniche di **Meditazione** prese in sè stesse sono innumerevoli. L'inconveniente è che non serve a niente dividerle in una forma che prescinda la pratica, perché la Meditazione è Azione, non Sapere.

Tranne rarissime eccezioni, che sono in tutto e per tutto collegate al livello di Evoluzione raggiunto dall'Anima, *data una tecnica nessuno la mette in pratica*. La tecnica viene solamente stipata nel magazzino del Sapere, dove si impolvera per il mancato utilizzo e poi si dimentica, con il paradosso di darla per acquisita. Sappiamo bene che cosa significhi tutto questo, molto bene, se siamo un poco onesti con noi stessi.

Al di là delle tecniche, quindi, è più importante guardare con Attenzione ad alcuni elementi che collegano tutte queste tecniche. Perché è proprio in questi dettagli che la potenza della Meditazione emerge e si mostra nella sua chiarezza. Essendo questi elementi molto

semplici, *la loro comprensione ci aiuta a trasformare il Sapere in Azione, anche nel tessuto della nostra normale Vita quotidiana.* Perché si può praticare Meditazione anche camminando, o seduti su una panchina di un parco, o sorseggiando il nostro tè seduti al nostro bar preferito.

La nostra Mente di Superficie non è mai quieta, e la nostra Attenzione è sprofondata dentro di essa. Questo è il primo elemento basilare su cui la nostra Meditazione deve lavorare, ed è il nostro primo campo di intervento. La Mente di Superficie, nelle sue associazioni automatiche senza fine, deve essere progressivamente quietata per fare spazio al Silenzio; e per questa ragione, *dobbiamo ancorarla a qualcosa che assorba la sua Attenzione al posto di queste associazioni.*

Il respiro è uno strumento meraviglioso per la quietazione della nostra Mente di Superficie. Condurre la nostra Attenzione al respiro ci riporta immediatamente in questo momento, e ci getta letteralmente fuori dai film inutili proiettati dalla mente: per questo contare i respiri, per esempio fino a dieci, e poi ricominciare di nuovo, è uno degli strumenti fondamentali della Meditazione Zen.

Il respiro è uno strumento meraviglioso perché è uno strumento ritmico involontario. Non essendo sotto il nostro diretto controllo cosciente, ma avvenendo in relazione al ritmo della Vita, è un meraviglioso elemento di *sincronia interiore*. Ma ciò su cui dobbiamo vigilare durante la Meditazione, è *la capacità di mantenere la nostra Attenzione aderente al respiro*, perché ciò che normalmente avviene, soprattutto all'inizio della pratica, è immaginare di essere attenti al

respiro mentre siamo scivolati di nuovo nei film associativi meccanici senza fine della mente.

Per neutralizzare il più possibile questo inconveniente, *l'Attenzione può essere condotta all'espansione e alla contrazione dell'addome durante la pratica; oppure all'ingresso e all'uscita dell'aria dalle narici*: elementi pratici, misurabili, pragmatici, su cui non ci si può troppo immaginare sopra. O sto ascoltando il mio respiro in questi punti chiave, o *mi sono addormentato nella mente*, ovvero *la mia Attenzione è sprofondata di nuovo nell'Immaginazione Involontaria*. E' facile misurare tutto questo in sé stessi, durante la pratica.

Il respiro deve essere il più possibile naturale. Non dobbiamo forzarlo ad essere ciò che non è ancora, ma dobbiamo guidarlo con Pazienza e leggerezza là dove produce i maggiori effetti energetici su di noi, ovvero *la zona del Dan Tian inferiore*. Questo non si ottiene con la forza, ma con la capacità di accogliere e di comprendere che è propria della Meditazione: per sapere come e dove poter intervenire, devo conoscere il mio respiro. E per conoscerlo, devo averlo osservato ed accettato per molto, molto tempo durante la pratica della Meditazione. *Nel suo stato naturale, si ferma ai polmoni, o scende nell'addome? Dove si blocca? Perché si blocca in quel luogo? Posso farlo scendere ancora? E fluido o spezzato? Che differenza sento?*

Nel nostro stato naturale, noi non sappiamo niente del nostro respiro, perché non lo abbiamo mai osservato in modo cosciente. Semplicemente, accade. Eppure, *il respiro è Vita, è ossigeno nel nostro sangue, è Energia nel nostro corpo*. Più diveniamo coscienti del nostro respiro, più il respiro ci aiuta a generare Energia di

raffinazione superiore per i nostri veicoli; ed inoltre, l'Attenzione condotta in modo sistematico al nostro respiro quietava la Mente di Superficie, e dunque ci aiuta a creare lo spazio di *Silenzi* Interiore in cui le risposte, e la Verità di ciò che siamo, possono finalmente emergere e manifestarsi.

La Meditazione è lo stato interiore che scaturisce quando abbiamo tirato fuori la nostra Attenzione dal luogo dove è perennemente seppellita, ovvero i film inutili ed infiniti della mente. Quindi, qualsiasi sia la tecnica che adottiamo per la nostra Meditazione, *il nostro meraviglioso respiro* è uno degli elementi più efficaci e funzionali su cui porre la nostra Attenzione, e attraverso cui lavorare a questo scopo.

Non è la tecnica. E' il luogo interiore dove la tecnica mi conduce. Questo è Meditazione.

Capitolo VI - Immobilità

L'immobilità, o per meglio dire *la capacità di restare immobili in una postura per un certo tempo*, è un altro elemento decisivo nell'approccio alla pratica della **Meditazione**.

Naturalmente, mi riferisco qui alla Meditazione in postura statica. Non considero in questo contesto alcun tipo di Meditazione a carattere dinamico, per semplici ragioni di predilezione personale.

L'importanza dell'immobilità è in tutto e per tutto legata al fatto che *il nostro corpo fisico riflette lo stato dei veicoli Astrale e Mentale Inferiore; e naturalmente viceversa*, ovvero lo stato di questi veicoli viene «**influenzato**» dal nostro corpo fisico, che ne è la trasposizione nel piano più denso che esista, quello della Materia cristallizzata.

Questo semplice assioma è il fondamento di qualsiasi tipo di studio e correlazione pratica a carattere «**olistico**» di cui si hanno in questi ultimi anni evidenze scientifiche sempre più chiare. Laddove fino a

solo pochi anni fa la cosiddetta «mente» veniva considerata come un ente a sé stante rispetto al corpo, libero di fare ciò che desidera perché tanto le sue creazioni non hanno alcuna apparente «materialità», oggi la comunità scientifica riconosce senza imbarazzi *l'intima interconnessione tra i processi mentali e le manifestazioni fisiche.*

L'immobilità nella postura è un elemento fondamentale nella pratica della Meditazione. Attraverso di essa, stiamo interagendo nel modo più diretto e più dolce possibile con le altre parti della nostra struttura psicologica; e stiamo dando loro un messaggio molto preciso.

Quietazione. Calma. Silenzio.

Ma non attraverso consigli mentali, o considerazioni futuristiche. **Attraverso l'Azione.** *L'Azione di restare immobili in modo deliberato.*

Per un essere umano naturale, conservare una postura di immobilità è una pura utopia. Si tratta di una condizione così lontana dal suo stato abituale da essere totalmente rimossa persino in possibilità. Il motivo è molto semplice, e del tutto evidente: *non è possibile restare immobili se siamo completamente immersi nel bailamme della Mente di Superficie, e nei marosi di emozioni fuori controllo.* Dobbiamo muovere le mani, battere ritmicamente i piedi per un quarto d'ora, muovere la testa di qua e di là come periscopi di sommergibile. Dobbiamo grattarci le orecchie, fare una telefonata, piegare la testa come un sonnambulo in strada per scrivere un messaggio sul telefono di ultima generazione.

Tutto, per favore, tutto tranne l'immobilità. Tutto, per favore, tranne il Silenzio.

Restare immobili significa aprire un varco al Silenzio Interiore.

Questo è un fatto energetico di fondamentale importanza nella nostra pratica della Meditazione. Non importa quale sia la postura che abbiamo scelto, se in piedi, in Seiza, in Loto Completo o sdraiati in terra; nel momento in cui iniziamo la nostra pratica di Meditazione, e dissepelliamo la nostra Attenzione dai mulini della mente per portarla a vigilare sulla nostra immobilità, *tutto questo crea in noi stessi un immediato varco di Silenzio Interiore. Un varco in cui le sbarre del tempo lineare perdono consistenza.*

Restare immobili, ovviamente, non significa sopportare in stoico silenzio dolori lancinanti o gambe doloranti; *nella Meditazione, quello che cerchiamo è sempre il più grande agio a noi possibile ed accessibile in questo momento.* Restare immobili significa semplicemente che una volta assunta una postura che sentiamo comoda e stabile, poi dobbiamo impegnarci a rimanere immobili in quella postura possibilmente per tutta la durata della nostra Meditazione.

Naturalmente, l'immobilità combinata con la percezione del naturale ritmo del nostro respiro, e delle nostre attività interne autonome come la circolazione del sangue e il battito del Cuore, ci porterà a divenire sempre più coscienti di *essere qui in questo momento. La nostra immobilità è il nostro tocco supremo di artista, la nostra scultura fisica vivente.* Non muoviamo le mani come ossessi. Non agiamo le gambe come invasati. Non giriamo la testa come

sommergibili. Immobili. **La Vita scorre, e noi siamo immobili nella sacralità della nostra Meditazione.**

Un essere umano naturale resiste in stato di immobilità non più di pochi secondi. In Meditazione, possiamo arrivare serenamente anche a 35, 40 minuti di **immobilità controllata**. Se questo processo, che all'inizio può apparire una gran fatica, viene sostenuto procedendo con piccole mosse per un tempo sufficiente a renderlo accettabile e familiare, allora cominciano ad accadere delle modificazioni all'interno del nostro Campo di Energia. L'**Astrale** si deposita, come acqua che si calma. Il **Mentale Inferiore** si placa, come un vento furioso che lentamente diventa brezza, *se colleghiamo la nostra immobilità alla contemplazione del respiro, o ad altri semplici esercizi in grado di fermare l'Attenzione in attività specifiche che sono aliene alla abitudine ordinaria della mente.*

Così, il nostro spazio interiore si raccoglie, si purifica. Diviene sensibile, ricettivo alle influenze e alle ispirazioni del **Vero Viaggiatore**, come strada luminosa sgomberata da inutili detriti, venti incessanti ed acque fangose.

Chi non pratica Meditazione, non ha idea di che cosa possa voler dire, soprattutto all'inizio, ***mantenere uno stato di immobilità deliberata***, in cui soltanto i ritmi vitali hanno la libertà di muovere il nostro corpo. Soprattutto all'inizio, l'immobilità può risuonare come un ostacolo durissimo da superare; ma si tratta di un ostacolo proprio perché né *l'Astrale Inferiore, né il Mentale Inferiore desiderano essere posti in stato di quiete*. La loro condizione ordinaria meccanica è il caos, ed è lì che la deriva inerziale li continua a condurre e lasciare.

Quindi, cominciamo con piccole mosse. ***Sempre piccole mosse.***
Cinque minuti di immobilità totale e deliberata. *Io, il mio respiro, il mio essere immobile al cospetto della sacralità di questa Vita maestosa che è in me e mi circonda. Non muovo nulla che non abbia un senso. Non gratto pruriti inarrestabili. Non penso al futuro. E non penso al passato.*

Non importa dove sono. Non importa la postura.

Io, il mio respiro, il mio essere immobile.

E improvvisamente, un giorno, il Satori della Vita.

Capitolo VII - Percezione

La nostra naturale percezione è annebbiata.

E' come un muro di spessa nebbia mattutina da cui filtrano apparenze delle cose, che ci affrettiamo a chiamare Realtà.

Naturalmente, queste parole non significano nulla. Realizzare un giorno quanto annebbiata sia la nostra percezione naturale è una Responsabilità e un viaggio proprio ad ognuno di noi; quando ne lambiremo anche solo i confini, comprenderemo da noi stessi quale muro ci separa abitualmente dalla percezione della Realtà.

Perché la nostra percezione naturale è annebbiata? Perché *essa viene distorta e riassemblata dal tumulto dei nostri veicoli inferiori*, in modo tale da adattarsi al loro stato e ai loro scopi. Se ci rechiamo a fare una passeggiata in un parco, generalmente *noi non siamo nel parco*. Noi siamo in un film mentale in cui stiamo agendo per assecondare le pulsioni e le indicazioni del nostro veicolo Astrale, mentre il parco intorno a noi non esiste. *Noi non percepiamo il parco*: esso è

percezione annebbiata, perché la sua Realtà viene quasi del tutto offuscata da una immaginazione.

Se parliamo con un'altra persona, generalmente *noi non stiamo parlando con un'altra persona*. Stiamo pensando ad un altro evento che ci riguarda, o stiamo cortesemente aspettando il nostro turno prima di parlare senza ascoltare quasi per niente il nostro interlocutore; oppure, mentre l'altra persona parla, stiamo pensando a che cosa diremo noi con una voce più alta della sua, o stiamo pensando a come rispondere a quello che non ha detto. Osserviamoci durante questi momenti, e scopriremo che non si tratta di letteratura. *Noi non percepiamo il dialogo, il nostro interlocutore, così come si dipana in questo momento*: esso è percezione annebbiata, perché la sua Realtà viene quasi del tutto offuscata da una immaginazione.

La percezione non ha nulla a che vedere con il pensare. Sono due facoltà completamente separate, che il veicolo Mentale Inferiore in modalità automatica fa diventare una cosa sola. La prova più limpida di questa separazione funzionale è naturalmente l'esperienza diretta: se osserviamo un oggetto, e contemporaneamente ci sforziamo:

1. di non «***pensare***» all'oggetto che stiamo osservando
2. di raccogliere informazioni su di esso ***solo e soltanto dai nostri sensi, fisici e sottili***

improvvisamente quella spessa e grigia nebbia percettiva in cui siamo immersi si attenua, come Sole che riscalda le nubi e le scioglie al suo calore; e verifichiamo esperienzialmente che ***la percezione è non solo totalmente separata dal pensare, ma anche infinitamente più ricca, più piena, più profonda di quanto mai possiamo immaginare***.

Perchè in Verità *non c'è limite alla profondità alla quale possiamo spingere la nostra capacità di percezione.*

La Meditazione ci addestra alla percezione pura. La percezione pura è la percezione scevra dall'intervento di distorsione e riassettaggio che i nostri veicoli Astrale e Mentale Inferiore effettuano in stato meccanico naturale. Questa percezione è infinitamente più ricca e più piena di significati che non i modelli a basso costo che i nostri veicoli inferiori sostituiscono ad essa, e per questo è infinitamente più potente e più sincera nel processo di purificazione e rigenerazione di noi stessi che attiviamo attraverso la nostra Crescita Personale.

In alcuni esercizi di Meditazione, si rivolge la nostra percezione su un oggetto qualsiasi, e *si blocca la nostra Attenzione sulle informazioni raccolte dai nostri sensi fisici e sottili in relazione a questo oggetto*, sforzandoci di non attivare il pensiero meccanico associativo né sulla percezione, né sulle informazioni raccolte.

In altri esercizi di Meditazione, l'oggetto su cui rivolgiamo la nostra percezione siamo noi stessi, con le medesime modalità, e con il medesimo sforzo di non attivare il «*pensare*» associativo meccanico né sulle percezioni, né sulle informazioni raccolte. Contempliamo il nostro stato interiore, le sensazioni fisiche, il mulinare della mente, le emozioni che sorgono e che si muovono, ma non scivoliamo nel fiume mentale che pure ci attira nella sua impetuosità. Finché *l'Energia Interiore ce lo permette, restiamo separati*. C'è un nucleo interiore che percepisce, e c'è il percepito, lo stato interiore, i pensieri, le sensazioni fisiche, le emozioni. Se ne saremo capaci anche solo per pochi istanti,

questo ci mostrerà al di là della letteratura che percepire non è pensare.

Percepire non è pensare.

Recuperare a noi stessi la magia della percezione pura è un Lavoro proprio alla pratica della Meditazione. La percezione pura ci conduce alla conoscenza reale dell'oggetto percepito, perché scioglie la nebbia che lo avvolge. E questo ci dona incomparabili perle di conoscenza, di arricchimento, di meraviglia, che non avrebbero mai potuto raggiungerci nella modalità percettiva ordinaria, in cui il pensare meccanico cattura la percezione al posto del nostro nucleo percettivo e la trasforma in un modello catalogato a basso costo già visto e totalmente conosciuto.

Quando l'oggetto su cui addestriamo la nostra percezione siamo noi stessi e la nostra meravigliosa e sacra interiorità, allora ne sorge e ne scaturisce *lo scopo regale della Meditazione*, la sua più alta accezione: conoscere me stesso. Togliere filtri, nebbie, distorsioni, capricci, parrucche, e contemplare la mia Verità. Senza film. Senza «*desiderata che fossi*». La Realtà. La splendida, magica, infinitamente profonda Realtà.

La percezione purificata mi conduce alla Verità. La Verità mi conduce all'Essere. L'Essere mi conduce a comprendere chi io sia davvero. E dunque, a cessare la sofferenza che genero da me stesso, nella nebbia di una percezione offuscata *che non me la fa vedere come tale*.

Ma come sempre, *piccole mosse*. Sediamoci cinque minuti di fronte ad un albero, ed addestriamo la nostra facoltà di percezione. Blocchiamo la nostra Attenzione sulle informazioni raccolte dai nostri sensi fisici e sottili sul nostro amico albero, e sforziamoci di non attivare il pensiero meccanico associativo né sulla percezione, né sulle informazioni raccolte. Perché il pensiero meccanico associativo ci porterebbe via con sé, con subdola abilità, lontano dalla percezione. Lontano dalla Realtà.

Restiamo con l'albero, insieme all'albero. Percepriamo i suoi messaggi attraverso i nostri sensi. Percepriamo la sua bellezza, la sua unicità irripetibile, la sua sacralità di Vita.

Come se lo vedessimo per la prima volta. Che poi, non è altro che la Verità.

Percepisci, non pensare.

Meditazione.

***Capitolo VIII -
Un esercizio Yin***

Come abbiamo visto, mantenere una postura durante la pratica della **Meditazione** è molto importante. Di fatto, *la postura siamo noi stessi*, ed il modo con cui impariamo, giorno dopo giorno, a rispondere alle sfide della Vita partendo dalla Verità di noi stessi. Così come all'inizio potremo faticare nel mantenere una certa posizione, allo stesso modo è nella nostra Vita, dove stiamo imparando ad ascoltare e conoscere quella parte profonda, vera che noi siamo, finora *sommersa in un tumulto senza fine di installazioni estranee*.

Adottiamo quindi una postura seduta, che ci permetta di mantenere, nei limiti del possibile alla nostra fisicità, *la schiena eretta e non appoggiata a nulla*; né al muro, né allo schienale di una sedia. Non si tratta di un atteggiamento autolesionista, ma di una **affermazione corporea**: in dignità, in fierezza, nel pieno della Consapevolezza che mi è possibile ed accessibile in questo momento, qui e adesso, *ci sono io*. Senza fronzoli. Senza maschere. Senza necessità di appoggiarmi a null'altro che a ciò che sono. Come la bellezza di una roccia sferzata dal vento, o battuta da onde di mare: unica, pura, limpida, meravigliosa. Forte delle sue stesse esperienze.

All'inizio, il tempo in cui rimanere in Meditazione deve essere tenue. *Questo nuovo stato dell'Essere deve divenirci amico, conosciuto, senza esagerazioni iniziali* che potrebbero innescare

reazioni turbolente della nostra mente e delle nostre emozioni. *Dieci minuti* è un ottimo tempo iniziale, che progressivamente allargheremo; non per dovere, ma perché questa pratica ci nutrirà in un modo così profondo da far sorgere in noi un naturale desiderio di coltivarla.

Perché tornare alla Verità di noi stessi è un nutrimento meraviglioso, che induce stati interiori di sentimento che non possono essere descritti con parole: è come aprire una finestra e lasciare che il Sole irrompa in un anfratto pieno di polvere e cianfrusaglie: c'è una sottile, tenera, indescrivibile *Emanazione di gioia* in quella Luce che finalmente svela e purifica gli anfratti oscuri delle nostre meccanicità, del nostro mulinare, della inutile sofferenza sin qui generata.

Abitualmente, la finestra che dovremmo aprire *all'Aria* e *al Fuoco del Sé* è invisibile e inaccessibile. Ingombra, coperta, oscurata da una miriade di oggetti. Non sappiamo nemmeno che essa esiste, e quindi non conosciamo il potere creatore, purificatore, rigenerativo del Sole che da essa può entrare. La Meditazione è esattamente il processo che ci permette di discriminare, di mettere ordine in noi stessi per raggiungere questa finestra, questa apertura. A seguire, sarà la stessa Luce a mostrarci le cose che prima prosperavano opulente nel buio della nostra Coscienza; *sarà la stessa Luce a mostrarci che esiste la percezione, ed esiste Colui che percepisce*.

Chiudiamo gli occhi, per inattivare momentaneamente l'involontario meccanismo che trasferisce la nostra Attenzione in tutto ciò che vediamo o che si muove. Ed iniziamo a mettere in pratica quel

processo che abbiamo già esaminato in dettaglio al capitolo 3: **tiriamo fuori la nostra Attenzione dalla Mente di Superficie in cui è seppellita.**

Per raggiungere questo scopo, ovvero *per muovere verso l'apertura da cui far entrare la Luce del Sé*, dobbiamo *porre la nostra Attenzione in modo deliberato su di un'altro elemento, e mantenere questa posizione interiore attraverso un Atto di Intento*. Perché la deriva inerziale della nostra psico-fisicità tende sempre a riportarci nella Mente di Superficie, e questa deriva non può essere arrestata se non con un Atto di Intento.

Quindi, poniamo la nostra Attenzione *sull'area di Potere che si trova interiormente due/tre dita sotto il nostro ombelico*. L'area che tutte le Tradizioni Marziali ed Iniziatiche, che poi sono sorelle, conoscono da sempre come l'area in cui può essere generato, custodito e raffinato un enorme potere. La **Tradizione Taoista** chiama quest'area interiore, che non è l'unica ad avere queste caratteristiche, con il nome di **Dan Tian, il Campo del Cinabro**. Il crogiolo in cui lavorare la nostra Energia Interiore primigenia.

Dove quest'area sia in termini assoluti è del tutto irrilevante, perché sarà la pratica a svelarlo, semmai sarà protratta il tempo sufficiente. Ciò che è importante ai fini del nostro esercizio di Meditazione, è portare la nostra Attenzione in questo punto in modo tale da *sentire il nostro respiro che raggiunge ed espande, in inspirazione, l'area fisica intorno ad esso. Nell'espiazione, l'area si contrae, e dunque ritorna al suo posto*. La nostra Attenzione è lì, presente a questo processo. L'area si espande, l'area si contrae, seguendo il nostro respiro.

Nella pratica di questo esercizio è racchiusa l'essenza profonda di qualsiasi pratica di Meditazione *nel suo aspetto intuitivo, Yin, ricettivo*. La mente viene scollegata nel suo aspetto vorticoso inarrestabile, perché gli viene sottratta l'Energia per proseguire questo inutile processo, generata dalla nostra Attenzione su di esso. In questo modo, con l'Attenzione posta sulla ritmica stabilità del respiro, i veicoli sottili inferiori, ovvero l'**Astrale** e il **Mentale Inferiore**, si quietano. Nel quietarsi, diventano sempre più trasparenti; ed in questa trasparenza, **la Luce del Sé** può finalmente balenare ed emergere. *Tanto più trasparenti si fanno i veicoli, tante più ispirazioni, comprensioni, intuizioni, riusciranno a raggiungere la nostra Coscienza.*

L'addestramento all'Attenzione sul respiro è addestramento all'Attenzione al momento presente. Non è possibile essere contemporaneamente nel marasma delle associazioni di pensiero e nel respiro che espande e contrae il **Dan Tian**. Non è possibile, ed è facile scoprirlo esperienzialmente, nei fatti. *O sono qui, ora, nel respiro, nella pratica, in ciò che il momento presente mi offre, o sono nel tempo, nella mente, in un indeterminato altrove che mi separa da questo istante, da questo luogo, dalla mia Verità.*

La postura, l'Attenzione posta in modo deliberato in un luogo preciso; il respiro profondo che alimenta e vivifica uno dei nostri luoghi interiori di potere. *La sinergia di queste componenti è Meditazione*, e la loro semplicità può persino risultare ridicola, insignificante alla sagace Personalità. Naturalmente, questa è *la trappola dei principianti*; un essere umano naturale ride della

Meditazione, e preferisce vivere nelle fantasie casuali della mente che lo possiede e fa di lui ciò che vuole; fantasie che non governa, che lo autolimitano e lo autodistruggono in ogni modo, eppure gli appaiono sempre migliori di questo momento.

Tirare fuori la nostra Attenzione dal pantano della Mente di Superficie non è certo una opzione che la nostra Personalità Automatica permetterà con facilità. Tutti coloro che meditano con assiduità lo sanno. Ed è per questo che una tecnica sola, anche una tecnica semplice come questa, è in grado di produrre effetti profondi e duraturi *se condotta su queste premesse, e mantenuta costante nel tempo.* Accade e accadrà che la deriva inerziale della mente ci riprenderà. Accade e accadrà di risvegliarci, *letteralmente risvegliarci*, dopo cinque o più minuti in cui siamo svaniti nella nostra mente abbandonando il respiro a sé stesso. Ma questo non è un inconveniente: dobbiamo sempre ricordare che non stiamo praticando la sacra **Arte della Meditazione** per vincere qualcosa, o per arrivare da qualche parte prima di qualcun altro, o entro un certo tempo.

**Pratichiamo per permettere alla Meditazione
di insegnarci a vivere,
attraverso la nostra stessa pratica.**

*Pratichiamo per permettere alla Meditazione
di insegnarci ad ascoltare
di insegnarci ad accettare
di insegnarci ad Essere*

***Capitolo IX -
Un esercizio Yang***

Chi ha detto che la nostra **Immaginazione** debba produrre soltanto cataclismi?

Eppure, nel suo stato naturale, questo è il suo efficiente e davvero funzionale comportamento. Un continuo ed inutile mulinare di fantasie involontarie che hanno persino la forma della continua autodistruzione, come grattare costantemente un muro con la carta vetrata. La mente si pensa da sé stessa, e guai a disturbarla nella sua processione; o per meglio dire, qualcosa che allo stato naturale non abbiamo, e che dobbiamo quindi alimentare e sviluppare, non ha alcuna capacità di arrestare questa processione.

La prima funzione del Veicolo Mentale che la Natura ha donato ad ogni essere umano è quella di creare Realtà; ma se questa è la sua prima funzione, ed il nostro Veicolo Mentale è intasato di detriti di inadeguatezza, indegnità, pigrizia, mantra di deprivazione, parole di paura indotta, installazioni estranee di sonnambuli che hanno trasmesso il loro morbo nelle generazioni a seguire ; se questo è lo

stato del nostro Veicolo Mentale, quale Realtà stiamo generando per noi stessi? Quali azioni potremo mai mettere in pratica a seguire questi pensieri? Che cosa potrà mai ritornarci l'Infinito, a seguire questa incosciente trasmissione?

Questa non è letteratura: **questa è la nostra Vita**. Osserviamo la nostra Vita, e verifichiamo nei fatti come siamo stati maestri *nel cristallizzare nella Materia la profezia del nostro Pensiero*.

Quindi, alla Luce di questa Verità tanto semplice e ovvia da risultare *un segreto*, il passo successivo da percorrere, il più ovvio, il più sensato nell'ottica della nostra Evoluzione, è quello di ***lavorare per interrompere la processione inutile di pensieri distruttivi che tagliano alle fondamenta la nostra stessa esistenza***; per poi attivare parallelamente in modo tenue, silenzioso, implacabile, invisibile all'esterno, ***il governo e la trasformazione della Mente in uno strumento del Potere***.

Il divino strumento ***della Meditazione*** è una delle Discipline pilastro di questo sacro processo di trasformazione interiore; perché esso permette ad un essere umano di lavorare su entrambe queste linee in modo armonioso. Nel suo aspetto **Yin**, il Viaggiatore usa la Meditazione per svuotare la sua mente da detriti di menzogna che non sono i suoi, e non servono a null'altro che ad abbattere il suo Potere; nel suo aspetto **Yang**, il Viaggiatore usa la Meditazione per governare attraverso il suo Intento le Potenze del Pensiero, e convogliarle con l'utilizzo dell'Immaginazione Deliberata verso la creazione di una Realtà esteriore più armoniosa.

L'Immaginazione Deliberata è l'aspetto Yang della nostra Meditazione. Ma dobbiamo fare Attenzione a non trasformare questo strumento creativo in una fantasia adolescenziale in cui ci immaginiamo battere calci di rigore al novantesimo, o abbracciare l'attore dei sogni in una spiaggia tropicale. *L'Immaginazione Deliberata è l'utilizzo delle Potenze del Pensiero in accordo ad Aspirazioni Personali Fondamentali* che sono state decise in precedenza, la cui manifestazione è una possibilità reale anche se apparentemente lontana, e che sono mantenute in coerenza nel corso del tempo. Come ci ricorda il film-documentario *La Legge di Risonanza*⁵, **il Ritmo supplisce la Forza e genera Ricordo**: se non manteniamo in coerenza un accordo interiore, la nostra trasmissione balla a casaccio su molteplici frequenze. E questo è quello che riceviamo e riceveremo in risposta dall'Infinito. *Il Caos. L'Accidente*.

Appare chiaro, quindi, quanto i due aspetti della Meditazione siano in realtà sinergici e complementari; nel suo aspetto **Yin**, la Meditazione fa emergere alla nostra Coscienza la Verità di noi stessi; nel suo aspetto **Yang**, la Meditazione crea le condizioni armoniose necessarie per la manifestazione di questa Verità. In questa complementarietà, la Meditazione assume la forma per la quale è universalmente riconosciuta come un divino strumento del Viaggio di ritorno alla nostra Anima: **NOSCE·TE·IPSUM**. *Conosci te stesso*, e così manifesta il Sacro Mandato di ciò che sei realmente.

Sediamo nella nostra postura. Facciamo scendere il nostro respiro nel *Campo del Cinabro*. Portiamo l'Attenzione al nostro respiro e

5 Il sito ufficiale del film documentario: <http://risonanza.marenectaris.net/>

quietiamo i veicoli inferiori. Poi, *mantenendo una parte della nostra Attenzione* sullo stato del nostro corpo fisico e sul nostro respiro, *portiamo alla nostra Attenzione interiore una immagine, oppure un simbolo.*

Può essere un soggetto, vivente o inanimato, che ci è noto e familiare; può essere un simbolo sacro; può essere una tavola simbologica redatta da operatori di Tradizioni Ermetiche, come l'Alchimia; può essere una figura geometrica, a due, tre dimensioni. La scelta del simbolo è importante tanto quanto la pratica di questo esercizio, perché *il simbolo meditato entra in profondità dentro di noi, ci parla a livelli che la Coscienza può anche non toccare in questo momento, e influenza il nostro comportamento e la nostra Consapevolezza.* Quindi evitiamo simboli ed immagini che abbiano connotazioni ed associazioni legate ad emozioni e pensieri a basse vibrazioni; smettiamo di giocare agli incoscienti bendati che disturbano il Signore dei Sith con le cerbottane: quello che si semina, si raccoglie.

Manteniamo alla nostra Attenzione interiore l'immagine o il simbolo scelto. La Mente di Superficie tenterà in ogni modo di portarci via da questo che definirà arbitrariamente e sagacemente *un inutile esercizio*, e ci riuscirà. Con Pazienza, con dolcezza, ma in modo implacabile, quando accade riportiamo semplicemente l'Attenzione all'immagine interiore o al simbolo scelto, senza distogliere la contemporanea Attenzione che stiamo mettendo sulla postura e sul respiro.

Non dobbiamo parlarci interiormente descrivendoci il simbolo; non dobbiamo farci portare via dalle associazioni che dal simbolo

nasceranno. *Stiamo con il simbolo, e con le sole associazioni mentali che sorgeranno in noi stessi legate al simbolo.* In modo rilassato, senza forzare, senza violenza interiore. Sappiamo bene come si fa, perché quando immaginiamo ad occhi aperti scenari impossibili, ci poniamo in modo involontario esattamente in questo atteggiamento: nel migliore atteggiamento interiore possibile e propedeutico a questa pratica. Un atteggiamento interiore calmo, rilassato, ma focalizzato completamente, al massimo possibile, sull'immagine o sul simbolo che abbiamo scelto.

Il tempo da dedicare a questo esercizio di Meditazione non deve essere eccessivo, soprattutto all'inizio, perché la nostra mente è assolutamente aliena a questa funzionalità differente, e non è addestrata al permanervi. Il tempo iniziale adatto non deve superare i cinque, dieci minuti, con l'avvertenza di interrompere la pratica e tornare alla pratica **Yin** qualora si avvertano attriti interiori di una certa rilevanza.

La pratica di questo semplice esercizio addestra il Veicolo Mentale all'Immaginazione Deliberata, in modo profondo e sistematico. Con il tempo, gli attriti interiori legati all'utilizzo *deliberatamente focalizzato* della mente scompaiono, lasciando il posto a comprensioni e realizzazioni interiori che hanno una profondità infinitamente superiore al *sonnambolico ordinario lambire le cose* che la mente chiama Vita quotidiana. Attraverso questo esercizio sviluppiamo la capacità di osservare il mondo intorno a noi con una Attenzione differente; ed in risposta, il mondo intorno a noi ci svelerà una miriade di piccoli segni, segreti, fessure, aperture,

ricchezze, realizzazioni, che ci sarebbero state ordinariamente del tutto inaccessibili.

Attraverso questo esercizio di Meditazione, impariamo a connetterci a ciò che osserviamo; o per meglio dire, *impariamo a far emergere alla nostra Coscienza quella connessione con tutte le cose che ci accomuna e ci unisce tutti ad ogni cosa*. Purifichiamo e sgomberiamo il canale tra noi e ciò che osserviamo, per innescare in risposta *quello scambio di informazioni su tutti i piani che è espressione reale della nostra interconnessione*.

Dalla pratica di questo esercizio, quando sarà il momento, potremo passare *alla focalizzazione deliberata sulle nostre Aspirazioni Fondamentali*. Ma anche la pratica di questo solo, semplice esercizio è in grado di portare alla nostra Coscienza importantissime comprensioni su noi stessi, sulla nostra Vita, e sulla nostra capacità di utilizzare in modo funzionale *le Potenze del nostro Pensiero*. In modo funzionale: *ovvero quando lo vogliamo, su che cosa vogliamo, per il tempo che vogliamo*.

Si comincia in questo modo. Piccole mosse. Senza alcuna aspettativa. *Per cinque minuti, per cinque minuti soltanto, Io delibero che cosa pensare, e resto aderente a questa deliberazione*.

Lentamente la finestra si sgombra.

Il Fuoco si accende e si ravviva.

Capitolo X - Outro

*Il divino strumento della **Meditazione** accompagna un Viaggiatore per tutta la durata della sua esistenza fisica.* E lo segue oltre, nel suo glorioso Cammino di Evoluzione.

Così come accade con tutte le cose, il periodo iniziale, quello in cui si comincia l'integrazione di questo strumento nel tessuto della nostra Vita quotidiana, è in genere *quello in cui occorre focalizzare uno sforzo aggiuntivo nella pratica*; perché qualsiasi scusa sarà buona per evitare o rimandare. Per molti di noi, si tratta di fare amicizia con una Disciplina del tutto nuova; per altri, ritornare alla pratica ha già il sapore del Ricordo. Ma certamente per tutti, il periodo iniziale di pratica richiede un impegno ed una costanza aggiuntivi per potersi radicare e cominciare a crescere armoniosamente.

Questo sforzo aggiuntivo, questo pizzico di impegno in più che dovremo mettere nella pratica, sarà ampiamente ripagato dal nutrimento che la Meditazione ci porterà successivamente, quando le fasi iniziali saranno superate. Questo piccolo libro è soltanto una introduzione a tutti i tesori meravigliosi che la Meditazione ci porterà di sua spontanea iniziativa; ma si tratta soltanto di parole, di segnali stradali, *fino a quando non compiremo la Magia dell'**Azione***

Conforme. Allora, le parole diventeranno esperienza, e cominceranno a fondersi come parte integrante del nostro Essere.

Per chi tra noi è polarizzato naturalmente sul suo Veicolo Astrale⁶, ovvero per chi tra noi ha il suo **Punto di Coscienza** polarizzato nelle proprie emozioni, la Meditazione presenta un aggiuntivo carattere di difficoltà. Questo è dovuto al fatto che queste tipologie di persone vivono naturalmente in un tumulto interiore costante del Veicolo Astrale, perché interagiscono con la Vita prevalentemente attraverso le loro emozioni; tutto quello che la Vita presenta dinanzi alla loro Coscienza viene interpretato principalmente attraverso le emozioni di fascinazione e repulsione che questo provoca in loro: quindi, quietare le emozioni rappresenta per queste persone un distacco di interazione con la Vita che non vogliono correre il rischio di provare. Naturalmente, questo rischio è illusione, non esiste nella Realtà, è solo una scusa della Personalità per fuggire; ma il timore di questa possibilità, che è una emozione, basta quasi sempre a scoraggiarle.

Per questa ragione, ad esempio, molte donne non riescono a praticare Meditazione. La pratica della Meditazione le porta ad osservare con una amplificata chiarezza il tumulto del loro Veicolo Astrale, delle loro emozioni, nel quale naviga sballottato il loro Punto di Coscienza; e a causa di questa amplificazione emotiva, abbandonano la pratica. Oppure, non riescono a concentrarsi, o a stare in quiete qui ed ora, perché cadono in un mare di immaginazioni più o meno volontarie che inducono ovviamente quegli stati emotivi che la loro polarizzazione naturale cerca costantemente.

⁶ Per approfondire il principio della **Polarizzazione Naturale**, vedi **appendice A** più avanti nel testo

Il divino strumento della Meditazione ha esattamente lo scopo di muovere il nostro Punto di Coscienza in territori interiori differenti da quelli in cui la polarizzazione naturale lo ha deposto. Territori interiori che si avvicinano alla nostra Verità, alla Verità di noi stessi esistente al di là e prima di questo passaggio sulla Terra: e per questa ragione, dobbiamo per forza transitare da un Lavoro che ci porti lentamente, con armonia, senza fretta ma senza tregua, a comprendere che *io non sono i pensieri che penso, ma il Pensatore dei miei pensieri; io non sono le emozioni che provo, ma il Percettore dell'Energia che le mie emozioni trasportano.* Fino a quando restiamo immersi nella polarizzazione naturale, questa capacità percettiva ci è del tutto inaccessibile. E conseguentemente, ci sono inaccessibili le istanze, le intuizioni, le ispirazioni, la Verità di ciò che siamo realmente: ***il Sé, il Vero Viaggiatore,*** immerso in veicoli terrestri, che si sta svegliando al glorioso destino che è sua eredità e suo diritto manifestare.

La ***Polarizzazione Naturale*** è un fenomeno al quale siamo soggetti tutti noi senza eccezione. Quindi, tutti noi possiamo affrontare difficoltà più o meno forti nella pratica della Meditazione: chi è polarizzato sul Veicolo Mentale Inferiore può avere le stesse difficoltà di un polarizzato sul Veicolo Astrale. Ciò che è importante, l'elemento che questa introduzione alla pratica della Meditazione intende focalizzare, è l'obiettivo che è sotteso alla pratica stessa, che prescinde e supera la polarizzazione naturale che si è cristallizzata dentro di noi. L'obiettivo sotteso alla nostra pratica della Meditazione è *comprendere che la nostra polarizzazione naturale è soltanto un processo iniziale, soltanto la prima fase del nostro sviluppo interiore in questa Vita.* Restare tutta la Vita in questa polarizzazione è un fatto

energetico possibile, ma non rappresenta lo scopo della nostra Evoluzione. Per questo, il divino strumento della Meditazione è un mezzo potentissimo per ***scardinare la fissazione con cui il nostro Punto di Coscienza si è cristallizzato***: non può innescarsi Evoluzione fino a quando sono identificato negli effetti di cause che mi sono oscure, o fino a quando resto identificato con i miei pensieri e con le mie emozioni.

Io non sono i pensieri che penso, ma il Pensatore dei miei pensieri; io non sono le emozioni che provo, ma il Percettore dell'Energia che le mie emozioni trasportano. Verso questa esperienza la Meditazione mi sta portando. Verso ***l'esperienza del Sé, della sua vastità, come percezione diretta***, non per consolatori o immaginifici racconti di altri.

Con il tempo, con queste premesse, la Meditazione diverrà il nostro rifugio e la nostra forza, da dove poi scaturiremo integri e sicuri verso il Mondo esteriore. Muovendo non più da *installazioni estranee che non siamo*, ma ***dalla Verità di noi stessi***. Per manifestarla e condividerla con il Mondo, in modo che ritorni a beneficio, utilità e servizio della Vita tutta.

Non esiste limite alla profondità e ai tesori che la Meditazione ci porterà in dono. Se sapremo conquistarci il suo spazio e la sua fiducia.

Buona pratica.

Luce sul nostro Sentiero.

Zazen

è la manifestazione della Realtà Ultima.

*Non potrà mai essere preda
di trappole e insidie.*

*Cogliendone il Cuore Segreto,
sarete come un drago
che entra in profondissime acque,
o come una tigre
che si addentra nella folta foresta
di una montagna.*

Dogen Zenji

***Appendice A -
La Polarizzazione
Naturale***

Uno dei motivi per i quali il ***Principio di Equilibrio di Sviluppo*** dei nostri veicoli terrestri è così importante è in stretta correlazione con ciò che accade nella crescita naturale di un essere umano; ovvero nella crescita e nello sviluppo delle nostre facoltà così come la Natura permette.

Quando un essere umano giunge al suo picco di crescita naturale, i suoi meccanismi interiori, uniti alle sue predilezioni e alle cose verso cui è portato, fanno sì che avvenga una polarizzazione su uno solo dei suoi tre veicoli. Ognuno di noi, come risultato di una educazione che non tiene affatto in considerazione questo aspetto sottile così importante, finisce per polarizzarsi su un solo veicolo; e così, tutto ciò che facciamo, pensiamo, i nostri comportamenti, le nostre analisi percettive, la nostra reazione agli eventi inattesi, tutta la interrelazione con il Mondo viene effettuata in prevalenza attraverso gli strumenti messi a disposizione dal veicolo sul quale ci siamo polarizzati.

Se la nostra crescita naturale ci polarizza *sul Corpo Fisico*, entriamo in relazione con il Mondo in prevalenza *attraverso gli istinti del corpo fisico e le sue sensazioni a seguire una esperienza*: siamo quelli che decantano l'ultima tagliata di manzo che abbiamo trangugiato, siamo quelli che si abbandonano più facilmente alle tossicodipendenze emozionali più materiali, come il sesso, la droga, l'alcool, il cibo. Siamo quelli che fanno Yoga soltanto per le sensazioni che la pratica ci trasmette, o per lo scarico delle tensioni che ad essa ne deriva. Ma non chiedeteci lo studio, la concentrazione, l'applicazione del pensiero su un tema deliberato. Non chiedeteci di osservare le nostre emozioni. Siamo già scappati in una nuova azione. Siamo già fuggiti in uno degli istinti del corpo.

Se la nostra crescita naturale ci polarizza *sul Veicolo Emozionale*, entriamo in relazione con il Mondo in prevalenza *attraverso quello che ci piace, che ci affascina, o per contrasto verso quello che non ci piace, che ci repelle*. Tutta la nostra interrelazione con il Mondo ruota intorno a *mi piace/non mi piace, mi affascina/mi repelle*, in un modo che può essere orientato al «*lo faccio perché mi piace*», ma persino orientato al «*mi affascina perché mi repelle*», fortunatamente in casi piuttosto rari. Siamo quelli che quando parliamo di qualcosa che ci piace arriviamo presto persino alle lacrime di commozione, se ci piace davvero. Siamo quelli che se mi repelle lo elimino dalla mia esistenza, ne parlo male e non voglio più vederlo. Non chiedeteci lo studio, la concentrazione, l'applicazione del pensiero su un tema deliberato: in genere, questa attività ci repelle, anche perché la mente frulla a casaccio fino a farci stare davvero a disagio. Non chiedeteci di agire, di

fare cose che non ci piacciono, anche se sappiamo quanto bene potrebbero farci: non le faremo mai.

Se la nostra crescita naturale ci polarizza *sul Veicolo Mentale*, entriamo in relazione con il Mondo in prevalenza *attraverso le considerazioni teoriche, il capire, il discernere; nella gran parte dei casi, azione zero*. Siamo i teorici, quelli che vogliono capire se la mia idea di Dio è uguale alla tua, se la pensi come la penso io, e allora andiamo d'accordo. Siamo quelli che hanno capito tutto, e in genere gli altri non hanno capito un accidente, ma pazienza, tocca sopportarli. Siamo quelli che *adesso te lo spiego io*, anche se nessuno ha chiesto la nostra spiegazione. Non chiedeteci che cosa siano le emozioni, la nostra mente non le capisce, quindi le rifiutiamo, fuggiamo dal provarle. Non chiedeteci l'azione con il corpo fisico: io ho capito, io sono la mente, il corpo faccia quello che vuole.

La crescita naturale ci porta tutti quanti verso questa polarizzazione, che si concretizza sempre sulla base delle proprie personali predilezioni ed inclinazioni. Si tratta di un processo naturale: una volta che si è concluso nei suoi fondamenti, da quel momento in avanti agisce in modo meccanico potenzialmente per una Vita intera, e così accade per la stragrande maggioranza di noi. Tuttavia, e aggiungo fortunatamente, questo processo può essere rimodellato, riforgiato su nuove basi, perché *la Crescita Personale di un essere umano, che comincia là dove i processi naturali si arrestano, non può avvenire in un Campo di Energia polarizzato, ovvero in un Campo di Energia con i veicoli agenti in modo disequilibrato*.

Riequilibrare questa polarizzazione non è solo una Linea di Lavoro necessaria: si tratta di un Lavoro ineludibile. Se dite ad un essere umano polarizzato sul Veicolo Mentale di praticare alcuni specifici esercizi di Ch'i Kung, prima vi chiederà perché lo deve fare, poi, se capisce la teoria di quello che gli dite, si metterà ad analizzare con la mente se la pratica gli va bene o no, e alla fine ritornerà nella sua biblioteca a studiare, o a programmare al computer. Se dite ad un essere umano polarizzato sul Veicolo Emozionale di ***trasformare la sua Parola come un Comando***, vi guarderà e vi dirà *sei matto, questa cosa è inutile e non mi piace, siamo esseri umani ed è lecito comportarsi così, ecc. ecc.*: voterà interiormente *«non mi piace»*, dirà che siete immeritevoli di fiducia, e se ne andrà. Se dite ad un essere umano polarizzato sul Corpo Fisico di leggere e studiare particolari libri, semplicemente non lo farà, andandosene a fare jogging, a fare Yoga, a mangiarsi una tagliata di manzo, e cose del genere.

Nulla di male, certo. Siamo tutti così. Si tratta di un meccanismo naturale.

Tuttavia, *riequilibrare questa polarizzazione è esattamente il Principio di Equilibrio di Sviluppo nella Crescita Personale*. Si tratta di *effettuare azioni deliberate, che implicano un certo impegno, un certo sforzo, per far lavorare non soltanto il veicolo che abitualmente lavora in noi stessi senza alcuna fatica, ma anche gli altri due*, che abitualmente sonnecchiano, o per meglio dire, che abitualmente cedono la loro Energia al centro su cui siamo polarizzati.

Questa Linea di Lavoro viene seguita da tutti gli Apprendisti sulla Via, non importa quale Tradizione seguano, per molteplici scopi. Uno

di quelli a più immediato ed efficace ritorno è *bilanciare l'utilizzo della propria Energia, e conseguentemente armonizzare il funzionamento di tutto il Campo di Energia che noi siamo*, guadagnandone in vitalità, in benessere, in salute, in nuove capacità percettive.

*Ma uno degli scopi più importanti della pratica di questo Principio risiede in quel fondamentale processo che alcune Tradizioni chiamano **Comprensione**.*

La Comprensione di qualsiasi cosa è un processo che coinvolge simultaneamente tutti e tre i veicoli: il Corpo Fisico, il Centro Mentale ed il Centro Emozionale. Capire soltanto con la mente significa l'impermanenza per definizione: il giorno che dovremo mettere in pratica, scopriremo di non sapere un bel niente. Capire soltanto con il Corpo Fisico significa non essere coscienti di ciò che sappiamo, e dunque non poterne fare un uso deliberato. Fondamentalmente, capire con il Corpo Fisico significa essere imitatori, ripetitori. Capire soltanto con le emozioni significa tagliare fuori l'intera danza del Cosmo per essere sballottati in quello zero virgola zero zero che è «*mi piace*». *Arrivare al Cuore delle cose con la simultaneità dei tre veicoli, invece, è Comprendere*: questa Comprensione implica già un certo grado di fusione nel nostro Essere del suo contenuto, e dunque, una permanenza più lunga, ed infinitamente più ricca di quella che potremmo raggiungere restando polarizzati così come la Natura ci lascia.

La Via è fatta di Comprensioni, perché sono le Comprensioni che costruiscono Anima. Sono le Comprensioni a farci crescere come

individui. Sono le Comprensioni a trasformarci davvero, perché soltanto se si è compreso, poi possiamo *Essere* quello che abbiamo compreso. Se i veicoli lavorano in modo equilibrato e protesi verso un obiettivo comune, allora collaborano in modo energeticamente funzionale a questo scopo; se i veicoli lavorano in modo meccanicamente polarizzato, così come la Natura ci lascia, semplicemente continueremo a rifiutare elementi fondamentali su cui dovremmo lavorare, per accogliere soltanto gli elementi in accordo alla nostra polarizzazione.

Le nostre Comprensioni diverranno così più accidentali, più volatili, meno permanenti. E la nostra Via rallenterà e girerà in tondo finché, ahimè, non arriveremo finalmente a lambire con un briciolo di comprensione sufficiente l'importanza di questo principio.

Destrutturare la Polarizzazione Naturale significa interrompere in modo progressivo ed armonioso il processo interiore per il quale il veicolo polarizzato toglie costantemente Energia agli altri due per i suoi propri scopi. Interrompere questo processo è elemento fondamentale della nostra Crescita Personale: perché riporta verso condizioni di Equilibrio la nostra Energia Interiore, e consente lo sviluppo e l'espressione di parti di noi stessi che hanno un fondamentale bisogno di essere finalmente ascoltate, riconosciute ed integrate.

Per manifestare *i nostri Talenti*.

Per liberare ed esprimere *la Verità di noi stessi*.

Per vivere pienamente il nostro *Grande Sogno Personale*.

MareNectaris è un ***Centro di Crescita Personale***, il cui intento è creare e condividere strumenti per lo sviluppo integrale del potenziale umano, in accordo agli insegnamenti delle Grandi Tradizioni di Ricerca Interiore.

Di seguito, alcuni collegamenti Internet alle risorse del Centro che possono essere di tuo interesse.

Sito Internet ufficiale:

<http://www.marenectaris.net>

The Quickening:

<http://www.marenectaris.net/journal>

Il web journal di approfondimenti del Centro

Lo Sfidante:

<http://losfidante.marenectaris.net/>

Il sito ufficiale del film documentario

La Legge di Risonanza:

<http://risonanza.marenectaris.net/>

Il sito ufficiale del film documentario

Virtù Superiori:

<http://www.marenectaris.net/virtusuperiori>

Un libro di Giulio Achilli - 36 Discipline per la costruzione di un'Anima

Crescita Personale

<http://www.marenectaris.net/crescitapersonale>

Un libro di Giulio Achilli - Lo sviluppo cosciente e deliberato di un Ponte interiore verso stati di Coscienza superiori

As a man thinketh

<http://www.marenectaris.net/libri/asaman>

Un libro di James Allen – Usare le Potenze del Pensiero come strumento di creazione della Realtà.

MARE • NECTARIS



NUMQUAM • DEFICERE