Giulio Achilli

La pratica della Meditazione

Il Cammino di Trasmutazione verso la Realizzazione del SÉ

Manuale operativo completo per l'inizio
e per il medio percorso

MARE · NECTARIS

NUMQUAM · DEFICERE

MareNectaris - Centro di Crescita Personale
MARENECTARIS.NET

La Meditazione è una pratica di Crescita Personale e Spirituale di importanza fondamentale. Il suo scopo primo è trasformare la mente, armonizzare le emozioni attraverso la Consapevolezza, aprirsi al Genio interiore, e conoscere il Divino in sè stessi in forma diretta ed esperienziale.

Questo libro è un manuale completo operativo per l'inizio e il medio percorso di pratica. In esso troverai tutto ciò che ti occorre per poter apprendere, strutturare e praticare in autonomia il nobile e divino strumento della Meditazione; orientando da subito la pratica in accordo agli Insegnamenti della Scienza dello Spirito.

Nella parte teorica sono approfonditi in dettaglio tutti gli elementi fondamentali della Meditazione; come la Meditazione trasforma e armonizza la mente e le emozioni; la costruzione dell'Osservatore Interiore; la padronanza della Attenzione; il Lavoro di Trasmutazione di sè stessi attraverso la Retta Consapevolezza, il vero Cuore della Meditazione insegnato dal Maestro Buddha Shakyamuni. Conosceremo che cosa è la Meditazione, i suoi reali benefici, i tre segni dell'esistenza sofferente e separata che la Meditazione svela e purifica, gli ostacoli alla pratica lungo il Cammino e come gestirli.

Nella parte operativa è descritto nel dettaglio tutto ciò che occorre per costruire e strutturare la propria pratica di Meditazione in completa autonomia: la postura fisica da scegliere, dove praticare, per quanto Tempo, come progredire in Armonia, gli inconvenienti da conoscere e come evitarli. Sono inoltre introdotte e descritte nel dettaglio oltre 20 pratiche di Meditazione, integrate perfettamente nel percorso, che il meditante può sperimentare in completa autonomia attraverso istruzioni dettagliate per ognuna di loro.

La Meditazione è il nobile e divino strumento che ci trasforma nella migliore versione di noi stessi, e ci accompagna verso l'immensità della esperienza della Realizzazione del SE'. Questo libro ti fornisce tutti gli strumenti teorici e operativi per la costruzione della tua pratica personale, in tutti i tuoi giorni. Vicino a te, in un Cammino di scoperta, perfezionamento ed espansione che non ha limiti, ed è senza fine.

Una introduzione a questo libro è disponibile nel saggio
***Introduzione alla Meditazione**, che trovi su*
MARENECTARIS.NET *~ il sito ufficiale del Centro.*

Indice del libro

Introduzione....7

PARTE I ~ Il Lavoro della Meditazione nel corpo fisico, nelle emozioni, nella mente

1. Il Veicolo Fisico....20
2. Il Veicolo Astrale....28
   2.1 ~ Come la Meditazione armonizza le emozioni....33
3. Il Veicolo Mentale....37
   3.1 ~ Come la Meditazione armonizza la mente....42
4. IO·REALE: il Ponte verso il SÉ....51
5. Il Flusso Reattivo Naturale....59
6. Il Flusso Creativo Individuale....66

PARTE II ~ I fondamenti della Meditazione

7. Che cosa è la Meditazione....73
   7.1 ~ Sviluppare Percezione attraverso la Meditazione....80
8. I 2 tipi fondamentali di Meditazione....83
9. I 3 tipi di Silenzio nella Meditazione....90
10. Perché la Meditazione funziona....102
11. Percezione....107
12. Lo sviluppo dell'Osservatore ~ il Testimone....110
13. La padronanza della Attenzione....115
   13.1 ~ Attenzione, Presenza, Eccellenza....122
   13.2 ~ Come addestrare Attenzione....124
   13.3 ~ I benefici dell'Addestramento di Attenzione....129
14. I lampi di Satori....134
15. Gli ostacoli alla pratica....140
   15.1 ~ Ostacolo #1: corri ragazzo laggiù....142
   15.2 ~ Ostacolo #2: la brama di forzare la serratura....146
   15.3 ~ Ostacolo #3: il movimento che porta via....149
   15.4 – Ostacolo #4: il rumore....153
   15.5 ~ Ostacolo #5: il dolore fisico....157
   15.6 ~ Ostacolo #6: le Ombre....164
   15.7 ~ Ostacolo #7: click, e buonanotte....170
   15.8 ~ Ostacolo #8: le forti correnti di emozione....173
   15.9 ~ Ostacolo #9: scivolare nel polo opposto....177
16. I benefici della Meditazione....182
   16.1 ~ La Trasmutazione della Personalità....184
   16.2 ~ Guarigione dell'Ombra attraverso Consapevolezza....188
   16.3 ~ Indicazioni e Intuizioni dai Piani Superiori....194
   16.4 ~ Addestramento alla Presenza....198
   16.5 ~ Ogni sessione porta un dono con sé....202
   16.6 ~ Imparare a vivere con Intensità e Verità....205
17. Tre attitudini fondamentali alla pratica....208
   17.1 ~ La prima attitudine fondamentale....209
   17.2 ~ La seconda attitudine fondamentale....212
   17.3 ~ La terza attitudine fondamentale....216
18. SATI: Trasmutazione nella Consapevolezza....221
   18.1 ~ Come addestrare SATI in ogni Meditazione....231
   18.2 ~ Riconoscere ed esplorare le identificazioni....238
   18.3 ~ Chi è Colui che Percepisce?....242
   18.4 ~ Il significato profondo di SATI....243
   18.5 ~ Il campo di Addestramento della SATI....246

PARTE III ~ La pratica operativa di inizio percorso

Introduzione....249
19. La postura fisica....250
   19.1 ~ I tre requisiti fondamentali per una corretta postura fisica254
   19.2 ~ Raccomandazioni generali di pratica....264
   19.3 ~ Le posture: esame nel dettaglio....267
   LA POSTURA DEL TRONO....268
   LA POSTURA SEIZA DECOMPRESSA....270
   LA POSTURA BIRMANA....273
   LE POSTURE VERSO IL LOTO....283
20. Preparazione con il Respiro....286
   20.1 ~ Introduzione al Condensare nel Dan Tian....287
   20.2 ~ Condensare nel Dan Tian come valvola di sicurezza....288
   20.3 ~ La tecnica nel dettaglio....290
21. La scelta della pratica....292

22. Prepararsi alla pratica....295
23. Terminare la pratica....298
23.1 ~ Quando la campana suona....299
24. Il luogo di pratica....303
24.1 ~ Strutturare l'ambiente di pratica....303
24.2 ~ Eliminare le distrazioni....307
24.3 ~ Gli accessori e gli atteggiamenti interiori....309
24.4 ~ La Meditazione non è attività sociale....312
25. Quando e quanto praticare....314
25.1 ~ Durata delle sessioni di inizio percorso....314
25.2 ~ In quale momento della giornata praticare....317
25.3 ~ Gestire la durata temporale di pratica....319
26. I 4 Inconvenienti interiori e come gestirli....321
26.1 ~ Inconveniente #1: Vṛtti....322
26.2 ~ Inconveniente #2: Middha....324
26.3 ~ Inconveniente #3: Taṇhā....326
26.4 ~ Inconveniente #4: Kama....328
26.5 ~ Il protocollo di gestione dei 4 Inconvenienti....330
27. Le pratiche di Meditazione di inizio percorso....335
27.1 ~ Introduzione....335
CONDENSARE NEL DAN TIAN....337
ENTRARE NEL SIMBOLO....341
SORRIDERE NEL CUORE....345
STABILIRE IL SAMADHI....349
COLTIVARE LA SATI....353
I TRE GIOIELLI TIBETANI....358
LA QUIETE DEL CORPO....359
IL SILENZIO DELLA PAROLA....362
LO SPAZIO DEL CUORE....366
IMMAGINAZIONE CREATIVA....371
SALIRE AL RIPARO DELL'ALTISSIMO....377
IL FIUME DI LUCE....382
ESPLORARE LA MEMORIA....388
ENTRARE NEL SILENZIO....394
IN COMPAGNIA DEL MAESTRO....397
INTROSPEZIONE....402
SALIRE ALLA SUPERCOSCIENZA....408
LE 4 INCOMMENSURABILI....413
GENTILEZZA AMOREVOLE ~ METTA....421
COMPASSIONE ~ KARUNA....422
GIOIA EMPATICA ~ MUDITA....424
EQUANIMITÀ ~ UPEKKHA....426

PARTE IV ~ La pratica operativa di medio percorso

28. Valutare la propria posizione attuale....430
29. ANICCA: la non permanenza degli aggregati....435
30. ANATTA: IO e i «non-io»....443
30.1 ~ ANATTA nel quotidiano....448
30.2 ~ L'emersione di ANATTA nel meditante....449
30.3 ~ La lama YIN della Sciabola di ANATTA....450
30.4 ~ Come usare ANATTA....453
30.5 ~ Differenze con il canone buddhista ortodosso....458
31. Segni di riconoscimento del medio percorso....463
32. Ritmo e durata della pratica nel medio percorso....479
32.1 ~ Il ritmo della pratica....479
32.2 ~ La durata della singola sessione di pratica....482
33. Le pratiche di Meditazione nel medio percorso....486
33.1 ~ Introduzione....486
33.2 ~ Non esistono due Meditazioni uguali....486
33.3 ~ La moneta di Eccellenza....488
33.4 ~ L'Aforisma di Eccellenza dei Monaci Shaolin....490
33.5 ~ Migrare le pratiche di inizio nel medio percorso....491
I 40 MINUTI DELL'INTUIZIONE....493
MEDITAZIONE DI SCIOGLIMENTO....499
OSSERVARE L'OSSERVATORE....507
TONGLEN ~ PRENDERE E DARE....511
34. Benefici della Meditazione condivisa....518
1. Disciplina di Addestramento....519
2. Responsabilità alla Meditazione....520
3. L'opportunità della Guida....521
4. Apprendere e progredire....522
5. Il Campo....523
35. 4 esperienze meditative a cui fare molta Attenzione....525
36. Outro ~ proseguire nell'invisibile....534

MARE ▪ NECTARIS

NUMQUAM ▪ DEFICERE

MARENECTARIS.NET

Naviga il sito ufficiale per conoscere tutte le pubblicazioni condivise dal Centro MareNectaris.

Iscriviti alla nostra newsletter sul sito ufficiale,
per restare aggiornato/a sulle attività del Centro,
e ricevere novità e informazioni
sulle nuove pubblicazioni condivise,
sugli eventi, attività e Laboratori in programma