

Maria Vittoria Randazzo – Associazione Uriel  
**LA MEDITAZIONE, SERVIZIO PER L'UMANITÀ**

*La meditazione*

La meditazione è una delle discipline spirituali più antiche, che negli ultimi tempi ha suscitato un nuovo diffuso interesse dovuto all'incertezza e alla tensione che caratterizzano quest'epoca e alla ricerca conseguenziale di realtà più profonde, di nuovi metodi di approccio alla dimensione spirituale e nuove aree di coscienza e di esistenza da esplorare.

In Oriente, la meditazione è stata sempre considerata come la via di accesso alla dimensione soggettiva, mentre in Occidente è stata di solito usata per tacitare la mente ed entrare nel silenzio, nella riflessione, nella contemplazione e nell'adorazione. Essa rappresenta anche un procedimento creativo d'illimitata potenza.

La meditazione creativa tende alla costruzione di “nuove” forme pensiero, ovvero di “nuovi modelli”. Rappresenta un'immensa risorsa di energia per il Bene, perché, attraverso essa, le energie del cuore, della mente e della volontà vengono integrate e direzionate a fini spirituali. Quando ciò viene fatto in maniera unanime in tutto il mondo, si genera un grande potenziale energetico per la trasformazione delle correnti di pensiero che condizionano l'umanità e per la rigenerazione dell'aura mentale del Pianeta. Con la meditazione possiamo anche contribuire alla costruzione della “Nuova Era”.

Che cos'è la Nuova Era? Si sta inaugurando un'epoca totalmente nuova della Vita sul nostro Pianeta, di durata incalcolabile e con una portata molto profonda ed estesa. Gli “insegnamenti sapienziali” ci dicono che da tempo sono in fase di preparazione o stanno precipitando eventi molto importanti, la cui rilevanza e portata supererà la stessa definizione astrologica di “Nuova Era”.

La prima distinzione da fare, per rappresentarci la situazione, è la differenza, nella storia ed evoluzione del nostro Pianeta, fra quella che è chiamata “Età dell'Acquario” – un ciclo di circa 2.300 anni con caratteristiche proprie – e la “Nuova Era”, che ha avuto inizio in coincidenza con l'Età dell'Acquario, ma si svilupperà anche nelle successive ere astrologiche (Capricorno, Sagittario, ecc., nel corso del grande viaggio che il Sistema Solare compie, in circa 25.000 anni, attorno al Grande Zodiaco celeste) e continuerà a svilupparsi anche in un futuro lontanissimo.

Vi è, pertanto, una linea di energia discendente che ha origine completamente al di fuori della nostra vita planetaria e che è determinata dal percorso che compie il Sistema Solare nello spazio. L'afflusso di questa energia, che comporta conseguenze che si manifestano anche sul piano fisico, ha prodotto, e produrrà, tutti i cambiamenti dei quali l'umanità è dolorosamente consapevole in questo momento.

La novità, tuttavia, consiste nel fatto che, per la prima volta nella sua storia, l'umanità è consapevole del processo e può osservare con intelligenza ciò che avviene, collegandolo con l'esperienza e l'ambiente. La meditazione rappresenta una forma di servizio verso gli altri e verso i nostri tempi, ma anche a beneficio di noi stessi. Infatti, una delle sue più essenziali funzioni è quella di creare nuovi modelli, nuove forme, e le correnti di pensiero necessarie a manifestarle.

Pochi si rendono conto di quanto sia grande la responsabilità del pensare. Tutto ciò che accade sulla Terra ha inizio nel mondo della mente (di politici, economisti, scienziati, educatori e di tutti coloro che hanno una posizione d'influenza).

È necessario, allora, raggiungere una comprensione molto più ampia della funzione del “*pensiero*”, perché, quando eleviamo il pensiero e la nostra aspirazione ai livelli più alti, possiamo contattare sfere di coscienza che stanno oltre la dimensione individuale e personale e, attraverso la meditazione, possiamo invocare e metterci in contatto con le qualità necessarie a manifestarle.

Per tale ragione, è indispensabile raggiungere anche un controllo molto più ampio del pensiero. Spesso, infatti, il pensiero agisce in noi senza che ce ne rendiamo conto, trascinandoci o dominandoci, facendoci calare in ogni tipo di preoccupazione, tensione o depressione, anche perché la nostra mente concreta tende a essere rigida, critica, assertiva, separativa.

### *La pratica della meditazione*

La pratica della meditazione non allena soltanto la mente a servire con maggiore efficienza, ma fa anche molto di più. Raffina la nostra sensibilità e innalza la nostra soglia di consapevolezza del mondo, dentro e fuori di noi, di chi ci sta vicino e delle immensità alle quali dobbiamo ancora accedere e che dobbiamo ancora includere. Incrementa le nostre relazioni, sia sul piano orizzontale, sia verticale. Costruisce il sentiero di una più profonda consapevolezza, sia del mondo interiore, sia del mondo esterno.

La meditazione fornisce anche una risposta agli interrogativi esistenziali di chi si sente impotente di fronte alla sofferenza che vi è nel mondo – ovvero “*quale aiuto possiamo dare all’attuale situazione?*” – e aiuta ad approfondire la comprensione di leggi e principi spirituali. Tutti possiamo renderci conto della necessità della cooperazione, del dialogo e della volontà tesa al Bene – “*giuste relazioni*” e “*buona volontà*” sono termini familiari –, ma la meditazione su queste qualità ci fa scoprire che, in profondità, ci sono ancora molte cose da capire ed elaborare prima che la loro autentica energia possa venire espressa.

Lo stesso si verifica per la “*attività di gruppo*”, che esprime la necessità di lavorare insieme – invece che in competizione – e per il bene del tutto – anziché per la propria affermazione personale. Le risorse personali e quelle planetarie vanno messe in comune, perché tutti ne possano usufruire equamente. Sono obiettivi noti e concreti, ma perché si realizzino bisogna che prima vengano costruiti sul piano mentale ed emotivo dell’umanità.

Con lo spuntare all’orizzonte del concetto di coscienza globale sta emergendo il “*principio di unanimità*”. Stiamo imparando che l’unico modo per garantire la sopravvivenza del Pianeta è di assumersi la responsabilità di essere una “*Umanità Una*” e di realizzare una cooperazione anche con i Regni di Natura, che altro non manifestano se non le innumerevoli forme della “*Vita Unica*”.

Questo nuovo interesse sta risvegliando l’umanità alla percezione della “*divinità essenziale*” presente in tutte le forme: la particella di “*Vita Divina*” che è racchiusa in ogni aspetto della manifestazione e che è garante della continuità del proposito. In un’epoca così materialista come la nostra, le resistenze e le difficoltà che questa particella divina incontra nel manifestarsi sono notevoli, ma la legge di “*avvicinamento spirituale*” ci assicura che riusciremo a realizzare quel ponte tra spirito e materia, dal quale vedremo che entrambi sono in realtà una cosa sola e così potremo dare loro la massima cooperazione concreta, esprimendoli e manifestandoli con saggezza nella nostra vita. Non basta, infatti, il solo sforzo interno, non possiamo limitarci all’aspirazione, alla contemplazione astratta o alla preghiera, occorre anche una manifestazione esterna.

Un valore aggiunto è costituito dalla meditazione di gruppo: quando siamo in molti a meditare sullo stesso tema, come avviene nella Meditazione per la Nuova Era, la forza di ciascuno è

moltiplicata per il fattore dato dal proposito e dall'impegno comune. Viene attivata un'interazione energetica e gli sforzi dei singoli si sommano e si applicano allo scopo comune, realizzando uno spostamento energetico che beneficia del lavoro di tutti, anche se nessuno conosce gli altri membri del gruppo.

### *Desideri e pensieri riempiono lo spazio interno di forme-pensiero*

Ciascuno di noi, in ogni momento, costruisce qualcosa con il pensiero e i nostri desideri e pensieri riempiono il nostro spazio interno di forme-pensiero. Una forma pensiero è un prodotto della mente, caricato di solito dell'energia del desiderio. Viene detto "forma" perché si tratta di un condensato, o nucleo, di energia-pensiero che ha una sua precisa sostanza e identità, anche se non siamo in grado di riconoscerla visibilmente nella dimensione relativamente sottile del piano mentale. È un qualcosa che viene formulato dai nostri pensieri e sentimenti e la sua forza, la sua qualità e la sua persistenza dipendono dal modo nel quale lo creiamo e, successivamente, lo manteniamo attivato.

Una delle cause del disordine del mondo attuale risiede nella miriade di forme pensiero negative e conflittuali, delle quali l'umanità ha riempito l'etere. Che gli esseri umani utilizzino la mente sempre più è un segno di progresso, ma ciò sta rendendo la situazione più difficile. La prima responsabilità che abbiamo è quella d'imparare a controllare la nostra mente e a usarla in modo costruttivo, invece di contribuire alla sovrapproduzione di pensieri confusi e negativi. Per fortuna, la gente si sta anche rendendo conto che il suo modo di pensare è determinante ai fini del suo stesso benessere e del conseguimento di risultati, tanto che la locuzione "pensiero positivo" è diventata un luogo comune.

La meditazione è una tecnica di allenamento mentale, ma è anche un'arte: l'arte di diventare sempre più consapevoli del nostro più alto e intimo retaggio spirituale. Una volta compreso che il pensiero è un'energia, un potere invisibile, ma reale, viene naturale riconoscere che la meditazione, che focalizza e dirige questa energia, è il mezzo più adatto per eccellenza per servire un'idea o un ideale.

La meditazione non consiste soltanto nel calmare la mente, ma è un'azione interna – un'azione nei mondi interiori – e la meditazione di tipo creativo comprende vari modi di utilizzare concretamente l'energia interna, o soggettiva. Nella vita quotidiana, facciamo uso di vari tipi di azione interna senza intenzionalità e responsabilità. La meditazione è, invece, l'uso consapevole e deliberato degli aspetti del nostro potere interno per servire un obiettivo specifico.

L'azione esterna dell'uomo è sempre effetto di un'azione interna. Ecco perché è necessario divenire padroni del nostro spazio interno, creando in questo spazio soggettivo ciò che riteniamo giusto e costruttivo, dando su questi livelli i nostri contributi al bene comune, tanto quanto lo faremmo nel mondo esterno. Impariamo a farlo in quella che è la nostra personale area della quale siamo responsabili; in seguito cominciamo a dare il nostro contributo anche nel più ampio spazio di vita interiore che condividiamo con tutta l'umanità. Questa è anche un'opportunità di servizio: chiunque può cercare di mantenere un atteggiamento di pensiero costruttivo, e lo può fare in ogni momento.

### *Presupposto della meditazione*

Presupposto della meditazione è che tutto ciò che vediamo è emanazione di energia, su diversi piani. La materia è energia nella sua forma più densa e bassa, lo spirito è la medesima energia nella sua forma più alta e sottile. La materia è spirito disceso e abbassato, lo spirito è materia innalzata e glorificata.

Nell'essere umano, l'energia si manifesta su tre di questi piani (il corpo fisico, il meccanismo emotivo e il corpo mentale) ed egli funziona su questi tre piani, anche se oggi si trova sulla soglia del riconoscimento di un quarto e più elevato piani: l'Anima o Sé spirituale.

Scopo di tutti i metodi e le pratiche di meditazione è realizzare l'unione cosciente con l'Anima, subordinare le energie inferiori della materia fisica, della natura senziente e della natura mentale alle energie superiori della vita spirituale. Questo è il compito dell'Anima che, dal punto della mente e nella coscienza cerebrale, detiene il pieno controllo di tutte le energie dell'essere umano, promuovendone l'integrazione di ogni suo aspetto (fisico, sensitivo e mentale), l'unificazione cosciente con l'Anima universale.

A fondamento dell'onnipresenza di un'unica energia c'è la sostanza dell'Universo, ciò che gli scienziati chiamano etere – termine che comprende l'oceano delle energie correlate tra di loro e che, nel loro complesso, costituiscono l'unico, sintetico corpo di energia eterica anche del nostro Pianeta.

Per il tramite del corpo eterico ogni essere umano è collegato con qualsiasi altra espressione della vita divina. Il corpo eterico dell'essere umano è parte integrante del corpo eterico del Pianeta stesso e, quindi, del Sistema Solare. Per il tramite del corpo eterico ogni essere umano è fondamentalmente collegato con qualsiasi altra espressione della vita divina, piccola o grande che sia.

Il corpo eterico è composto da miriadi fili di forza – o sottili flussi energetici – che sono tenuti in rapporto con i corpi emotivo e mentale, e con l'Anima, dal solo effetto di coordinamento. Questi flussi di energia producono a loro volta un effetto sul corpo fisico e lo spingono ad attività di vario genere.

#### *La legge fondamentale del processo di meditazione*

La legge fondamentale che governa tutto il processo di meditazione è che l'energia segue il pensiero. È La legge formulata dai veggenti dell'India, millenni or sono. L'energia affluisce dal mondo delle idee (o della conoscenza dell'Anima), dove queste idee assumono innanzitutto una forma mentale e alcune menti le colgono.

La meditazione ha l'effetto di concentrare il pensiero che, a sua volta, produce l'integrazione della personalità. E anche se spesso la meditazione viene praticata senza una precisa consapevolezza circa la sua vera natura, essa rappresenta già una rudimentale forma di meditazione creativa, che di fatto ha prodotto tutte le creazioni della nostra civiltà moderna.

Il primo passo è un'idea, che poi l'uomo sviluppa con ulteriori pensieri e progetti, conferendole l'energia del suo desiderio e della sua intenzione, finché emerge in una forma tangibile. È questo il metodo utilizzato da chi ha successo nel mondo materiale ed esso si applica anche in ambito spirituale. Quando pensiamo e progettiamo, incomincia a subentrare l'energia del desiderio, si genera una reazione emotiva ai pensieri che le idee hanno evocato e, in tal modo, la forma viene gradualmente costruita. Il lavoro procede, poi, con una progressiva correlazione delle energie dell'Anima, della natura mentale e di quella emotiva, con l'energia della materia, grazie alla quale una precisa forma viene in essere.

È bene, dunque, tenere ben presente che con la meditazione si lavora con varie energie e che queste diverse energie avranno un preciso effetto sulle energie delle quali l'essere umano è costituito: un punto di luce divina racchiuso in molteplici guaine che lo avvolgono. Come la luce all'interno di una lanterna, che può essere chiusa e buia, oppure aperta e sfolgorante; una luce che risplende davanti agli uomini, oppure nascosta e senza alcuna utilità per gli altri.

### *La meditazione come metodo di azione interna*

La meditazione non è qualcosa di astratto o d'intellettuale, ma è un efficace metodo di azione interna, che può essere usato principalmente in due direzioni.

- a) Per realizzare cambiamenti e trasformazioni in noi stessi. La meditazione è redentrice – sia come qualità, sia come effetto. Redime la densa atmosfera psichica nella quale viviamo, la purifica e la trasforma. Essa è, quindi, un preciso modo di lavorare con le energie di redenzione e ciascuno di noi può contribuire a questo compito. La presa di coscienza sul valore del pensiero, sulla sua efficacia e sul suo potenziale di creatività, ci fa comprendere che ciascuno di noi ha la sua parte da fare.
- b) Come forma di servizio reso al mondo. Una meditazione attiva e sostenuta è necessaria per portare più chiaramente nella coscienza umana le leggi e gli influssi spirituali necessari e per svilupparli in forme pensiero più forti, che possano essere accettate e adottate da tutta l'umanità. Per realizzare quest'obiettivo, è necessario penetrare nei livelli in cui queste qualità superiori esistono e, poi, con la meditazione di tipo creativo, portarle in manifestazione nella coscienza umana.

La meditazione è anche una tecnica di esplorazione dei mondi interni, perché queste dimensioni sono piene di energia e di qualità e, quindi, anche di causa e significato. La vita psichica ha un'esistenza tangibile in queste sfere, che sono piani non solo di energie e di qualità, ma conseguentemente anche di causa e significato. In questi piani ha origine tutto ciò che accade nel mondo esterno. Questi piani sono più reali del mondo visibile e l'imparare a lavorare in essi in modo consapevole e costruttivo è una importante modalità di servizio al nostro tempo.

### *Il servizio*

Possiamo definire il servizio, la via maestra per la realizzazione spirituale. La prima guida da ricercare e incontrare nella vita è la propria anima. Va, quindi, trovato il modo, il tempo e la pazienza di dedicarsi a questo compito primario. Il contatto con l'anima dà alla nostra coscienza un punto di riferimento, una luce interiore, paragonabili alla presenza di un maestro di saggezza, che ci guida e indica il sentiero più agevole da percorrere nel processo di autorealizzazione.

Sempre più uomini manifestano l'istanza a collegarsi con un livello più elevato di se stessi. Questa tensione interna crea – in coloro che persistono in questa ricerca – momenti di contatto con la propria anima, per i quali la vita diventa espressione di un'energia alternata che oscilla dal polo personale a quello spirituale. Inizialmente, tali contatti sono brevi e intermittenti, ma comunque utili a orientare l'individuo verso una nuova visione della vita e a introdurlo a una prospettiva di valori e di modelli del tutto diversi da quelli cui era abituato.

Quando la polarità della coscienza si orienta prevalentemente sulla visione dell'anima, l'individuo sente, in maniera reiterata e insopprimibile, la chiamata al servizio. Questa vocazione al servizio può essere definita la chiamata dell'anima a partecipare consapevolmente al grande progetto evolutivo in atto sul nostro Pianeta. Questo progetto può essere contattato attraverso la meditazione, che permette alla coscienza di divenire recettiva, attivando quella funzione prettamente spirituale che è l'intuizione e che crea un canale di collegamento tra il mondo della personalità e la vita della coscienza superiore. Quindi, la tecnica della meditazione è complementare a quella del servizio.

## *Roberto Assagioli e la meditazione*

Roberto Assagioli, padre della psicosintesi, parla del processo della meditazione operando un'interessante analogia con gli stadi di un missile inviato nello spazio.

1. Il primo stadio è quello del lancio: l'energia propulsiva proietta il missile verso l'alto. Nello stesso modo, possiamo lanciare la nostra coscienza in alto, verso i livelli più sottili. La nostra energia propulsiva è quella dell'aspirazione (ardente), che dirigiamo per mezzo della forza di volontà.
2. Il secondo stadio è quello dell'ingresso del missile nel campo gravitazionale di un secondo centro di attrazione. Questo stadio corrisponde, nella meditazione, al venire in contatto con certi centri o energie superiori di vita, con alcuni piani di pensiero e certe precise zone dei nostri mondi interni.
3. Il terzo consiste nel trovare un equilibrio tra la forza di attrazione della Terra, da un lato, e quella di questo nuovo centro, dall'altro. Se questo punto di mezzo viene raggiunto correttamente, la residua energia propulsiva del missile gli consentirà di mettersi a girare intorno a questo nuovo centro, entrando in orbita. Lo stesso avviene, ai livelli superiori, per la coscienza, che deve raggiungere la zona verso cui è diretta, ma senza farsene catturare: deve trattenersi in quella zona soltanto il tempo necessario per l'esperienza e la registrazione di qualsiasi cosa si possa cogliere dal centro che abbiamo in contattato, o dal livello di pensiero che abbiamo raggiunto. A questo punto, la meditazione va conclusa. La ricezione dei dati forniti dagli strumenti del missile corrisponde, per noi, alla registrazione e interpretazione corretta delle idee che troviamo ai livelli più alti. Tutto quel materiale va integrato con le nostre conoscenze ed esperienze e poi utilizzato, come avviene per le informazioni raccolte da un missile.
4. Il controllo del missile va effettuato dal punto di partenza, ovvero dalla Terra, per tutto il tempo. Lo stesso accade nella meditazione, durante la quale non si deve mai perdere il controllo conscio, ma rimanere perfettamente consapevoli per tutto il tempo e, da questo punto di consapevolezza, dirigere l'intero processo, sorvegliandolo, controllandone l'estensione e la durata.

## *La preparazione alla meditazione*

La riuscita della meditazione dipende da una corretta e adeguata preparazione. Pertanto, occorre:

- a) scegliere un posto tranquillo, nel quale nessuno può disturbarci, perché la meditazione richiede all'inizio tranquillità e isolamento;
- b) sedersi in una posizione comoda, magari anche leggendo o studiando qualcosa inerente al tema, per favorire la sintonizzazione della mente;
- c) eliminare ogni tipo di tensione fisica;
- d) rilassarsi, ma senza cadere nell'estremo opposto di uno stato di passività, che sfocia nella sonnolenza; occorre mantenere il tono nervoso e muscolare per essere vigili e attenti a ciò che stiamo facendo;
- e) acquietarsi emotivamente, ovvero osservare con calma e dall'alto le proprie emozioni e i propri sentimenti, mantenendosi disidentificati da essi;
- f) distaccarsi dalla mente; tale distacco non si ottiene interamente in questa fase preliminare, perché l'obiettivo di questa fase è la concentrazione ed è, quindi, sufficiente raggiungere un certo distacco dall'attività mentale, evitando di essere sbalottati qua e là;

g) tutti gli aspetti della personalità vanno controllati e diretti dall'io centrale, che ne tiene le redini, visto che sono tutti gli aspetti della personalità a dare il loro specifico contributo e ad avere le loro specifiche esigenze; è fondamentale comprendere che nella meditazione non è la mente a meditare, ma è l'io che utilizza la mente.

### *La pratica della meditazione*

La pratica della meditazione richiede l'uso della volontà e, in particolare, della qualità della concentrazione. Ma c'è una bella differenza fra una concentrazione spontanea e la concentrazione voluta e controllata. La prima si ha quando la mente funziona sotto la spinta di un forte interesse, desiderio, o sentimento, che la fa lavorare in una certa direzione (come avviene, per esempio, a un uomo d'affari o a uno studente).

Ma ciò non vuol dire che siamo capaci di concentrarci anche quando mancano queste spinte. Possiamo scoprire, invece, che di non avere alcun controllo reale sulla nostra mente, mentre è importante impadronirci di questo prezioso strumento. Le nostre emozioni, i nostri impulsi e i nostri pensieri agiscono attraverso di noi e sono le forze dominanti della nostra vita e ci guidano: non siamo noi a scegliere, a dirigere, a controllare la mente.

Gli argomenti "astratti" sono più "sottili", più inconsistenti per la mente, che fatica a tenerli a fuoco, perché meno abituata a lavorare in questo mondo più difficile. Un argomento nuovo richiede più concentrazione e sforzo. La tecnica è di cominciare con la concentrazione su argomenti semplici e neutri per i quali non abbiamo interesse, per diventare poi capaci di concentrarci a volontà su qualsiasi soggetto, imparando a mantenere ferma la mente anche senza l'aiuto di un desiderio o di un interesse personale.

Uno degli esercizi più semplici è quello della percezione visiva. Osservare, ad esempio, gli arredi di una stanza, o la vetrina di un negozio e, quindi, cercare di ricordarli il più possibile. Chi è più interessato al mondo esterno lo trova facile, mentre per chi ha la tendenza a vivere sui livelli interni, è più difficile. Oppure, diventare capaci di "trattenere" un disegno immaginario e concentrarsi sui suoi dettagli. Spesso questo significa un'exasperante schermaglia tra la nostra volontà di tenere ferma l'immagine e la fluida natura dell'immaginazione.

Occorre pazienza e capacità di vivere nel presente, come osservatori pazienti e fiduciosi che la nostra persistenza avrà successo. La chiave per acquisire la capacità di concentrazione consiste in una grande pazienza e in una pratica assidua.

Concentrazione significa, in generale, capacità di vivere nel presente. Vi sono molte persone che non sembrano vivere nel presente. La maggior parte del loro interesse, della loro attenzione e della loro vita psichica è rivolta al passato, nel ricordo o nel rimpianto, oppure al futuro, preoccupati di ciò che può accadere.

Una forma di concentrazione ancora più elevata e importante è quella dell'Osservatore interno. È un allenamento – non ai processi mentali – che sviluppa la capacità elementare di focalizzare l'attenzione, il primo passo per i più difficili e complicati processi di meditazione sui temi astratti. Il metodo da utilizzare è piuttosto quello del logoramento, cioè di non alimentare con il nostro interesse nessuno dei pensieri o delle immagini estranee che rimangono nella mente.

### *Principali tipi di meditazione*

I principali tipi di meditazione sono:

1) La meditazione riflessiva, processo strettamente mentale, per riflettere su di un preciso

argomento. Si tratta di riflettere in modo progressivo e coordinato su di un preciso argomento, tema, parola, o pensiero seme.

- 2) La meditazione ricettiva, il cui scopo è conseguire l'illuminazione della mente. Si tratta di fare in modo che la mente sia illuminata da qualche impressione, verità o comprensione spirituale. Ricettiva non significa passiva o negativa, ma indica, al contrario, uno stato di attiva vigilanza, privo di qualsiasi funzionamento automatico e incontrollato. Gli effetti di questa meditazione non si fermano all'illuminazione, perché le nuove e superiori verità percepite hanno un potere di trasformazione sull'intera personalità, cambiano l'individuo nel suo insieme.
- 3) La meditazione creativa, che tende alla costruzione di una "*forma-pensiero*" dinamica ed efficace, ben definita, carica dell'energia del sentimento, animata o spinta dalla volontà, così da adempiere a uno scopo o a una funzione precisi.

Vi è un altro aspetto della meditazione che è stato chiamato elevazione o ascesa e che ha lo scopo d'innalzare il centro di consapevolezza a livelli sempre più alti del mondo interno. È come salire lungo una scala interna verso il Sé fino a contattarlo, per brevi momenti. Quando è stato raggiunto il punto più alto, si può avere un'interazione attiva fra la mente e il Sé. Questo è stato definito come anche come "*dialogo interno*".

### *La meditazione riflessiva*

La definizione più semplice della meditazione riflessiva è pensare. Diceva Vivekananda che è difficile controllare la mente, e la paragonava a una scimmia impazzita. Per il solo fatto di essere intelligenti, noi riteniamo di pensare. Invece, la nostra mente funziona spontaneamente sotto l'azione di stimoli e interessi di vario genere, e in maniera piuttosto disordinata. Se vogliamo, pertanto, utilizzare la mente al meglio, dobbiamo disidentificarci per esercitare un certo distacco.

La pratica della concentrazione ci ha insegnato a fare il primo passo, cioè come controllare la mente, come tenerla ferma e puntata nella direzione prescelta. Il passo successivo è di metterla in moto, perché proceda nella direzione che vogliamo e verso la meta che abbiamo scelto. In questo senso, pensare significa riflettere ed esplorare profondamente un argomento, esaminandone tutte le implicazioni, le ramificazioni e i significati. Se cerchiamo di farlo, scopriremo presto com'è superficiale e inadeguato il nostro normale modo di pensare: conclusioni affrettate e generalizzazioni arbitrarie; considerare solo un aspetto dell'argomento; vedere, o accentuare, soltanto ciò che corrisponde ai nostri preconcetti e alle nostre preferenze.

Per sviluppare l'arte di pensare occorre prestare attenzione alla processualità del pensiero, mantenerlo fisso con persistenza e tenere sempre ben presente il suo scopo. Per esempio, possiamo accorgerci immediatamente di quando il suo corso comincia a deviare per le reazioni emotive o atteggiamenti mentali precostituiti, o in seguito a processi di associazione automatica.

Altro requisito è la persistenza nel mantenere fisso il pensiero, per scoprire altri aspetti che non avevamo considerato. Alcune volte ci sembra di esserci infilati in un vicolo cieco e di non riuscire a uscirne: in questi casi stimoli esterni possono essere di aiuto.

Un terzo requisito consiste nel tenere presente lo scopo della meditazione, definire con chiarezza i nostri obiettivi, perché questi determineranno l'argomento da scegliere e le modalità da usare.

La meditazione riflessiva serve sia da preparazione, sia da incentivo agli altri tipi di meditazione e di azione interna. Riconoscere carenze, problemi e conflitti della nostra personalità ci spinge a portare armonia, ordine e pienezza dentro di noi. Ciò è reso possibile dal fatto che l'Io non è solo l'Osservatore, ma è anche colui che agisce, colui che ha il potere di decidere, di volere, di dirigere e di comandare.

È molto importante interpretare le idee in modo corretto, perché sono sempre possibili distorsioni che possono essere invece neutralizzate e corrette dalla meditazione riflessiva. Si potrebbe dire che è relativamente più facile registrare le nuove idee, che non interpretarle in modo corretto.

Altre distorsioni delle idee sono dovute a un'errata appropriazione, o direzione, o integrazione, o espressione o, infine, applicazione. Tutto questo può essere neutralizzato con la meditazione, sia perché nella meditazione la mente è illuminata dalla luce dell'anima, sia perché con la meditazione riflessiva la mente può scoprire e, quindi, correggere qualsiasi atteggiamento errato nei confronti delle idee percepite. Il canale dell'ispirazione e dell'intuizione deve essere tenuto aperto per permettere all'energia spirituale di affluire, così da illuminare, dirigere e vivificare il lavoro esterno.

L'esatta percezione delle idee include la discriminazione tra le idee e le forme-pensiero che appartengono alla Nuova Era e le vecchie concezioni del passato. Questa è una precisa responsabilità di chi impara a meditare. Possono anche essere idee sbagliate sul presente. Sviluppare questa discriminazione è una precisa responsabilità di tutti coloro che imparano a meditare e che sono orientati verso questo tipo di lavoro interiore. Effetto di una corretta meditazione riflessiva è l'aumento progressivo della capacità di usare lo strumento mentale.

### *La meditazione ricettiva*

La meditazione ricettiva rappresenta la parte più preziosa del nostro allenamento mentale, ma è anche il tipo di meditazione più difficile, e anche quello nel quale è più probabile commettere qualche errore. La meditazione ricettiva porta comprensioni di utilità inestimabile, sia per quanto riguarda la nostra realizzazione spirituale, sia per quanto riguarda la direzione della nostra vita personale. Il suo scopo è di fare in modo che la mente sia illuminata da qualche impressione, verità o comprensione spirituale.

Ricettiva non significa passiva o negativa, ma indica, al contrario, uno stato di attiva vigilanza privo di qualsiasi funzionamento automatico e incontrollato. Può essere paragonata alla mente che funziona da stazione ricevente e cerca di sintonizzarsi su una stazione trasmittente. Questa stazione è l'Anima o Sé. Il risultato è l'illuminazione della mente.

Essere ricettivi alle impressioni è, quindi, il risultato naturale, spontaneo e inevitabile del nostro allineamento interno e del rapporto o contatto con il nostro Sé o Anima. Ma gli effetti di questa meditazione non si fermano qui perché le nuove e superiori verità percepite hanno un potere di trasformazione sull'intera personalità: cambiano l'individuo nel suo insieme.

Una corretta pratica di meditazione è di grande aiuto per evitare i pericoli della ricettività inconscia. In effetti, è bene essere consapevoli del fatto che noi siamo esposti, in ogni momento, a innumerevoli influssi individuali, di gruppo e collettivi. Questi ultimi, in particolare, assumono la forma di onde di eccitamento, di panico, di ostilità, che passano attraverso l'umanità, o larga parte di essa, e che sommergono tutti coloro che non sono capaci di resistervi. L'esempio più evidente è quello della pubblicità, con il suo impatto, sia visivo, sia auditivo, sulla maggior parte delle persone.

Una prima soluzione potrebbe sembrarci quella di non renderci ricettivi alle influenze esterne. Ma è impossibile, e neanche auspicabile. Non viviamo in isolamento, ma, anzi, siamo intimamente collegati e in interazione sia fra individui, sia fra gruppi. Isolamento significherebbe egocentrismo, situazione innaturale e anche dolorosa. I rapporti umani implicano la ricettività e la mancanza di ricettività esclude l'amore.

La soluzione giusta richiede chiarezza di pensiero e abilità di azione e ci si arriva attraverso tre fasi di azione interna, che trasformano in punti di forza i pericoli della ricettività:

- la consapevolezza
- il controllo o la padronanza
- la saggia utilizzazione

È bene avere sempre presente che la meditazione ricettiva è una precisa forma di meditazione, è un'attività mentale consapevole e controllata. Quindi, tutt'altra cosa da una ricettività puramente psichica, che si apre agli influssi di tipo emozionale e immaginativo. La sua caratteristica mentale ci permette di discriminare tra i diversi tipi d'impressione, di registrarli correttamente e, in seguito, interpretarli in modo esatto.

La prima condizione di una sicura meditazione ricettiva è uno stato di consapevolezza positiva e totalmente vigile. Ciò si ottiene acquisendo la capacità di tenere ferma la coscienza sul livello di consapevolezza mentale.

La meditazione ricettiva va intrapresa solo se ci si è allenati in via preliminare alla meditazione riflessiva. Infatti, se si fa precedere alla meditazione ricettiva una breve meditazione riflessiva, questa rinforzerà l'atteggiamento interno positivo e attiverà la capacità di utilizzare la mente come uno strumento obbediente. In genere, la meditazione ricettiva presenta maggiori difficoltà della meditazione riflessiva e dev'essere attuata con molta attenzione, per evitare possibili effetti dannosi.

Se consideriamo, infatti, la mente come una sorta di "occhio interiore", possiamo nella meditazione riflessiva immaginarla rivolta sul piano orizzontale, nel tentativo di vedere oltre l'apparenza o d'interpretare in modo esatto ciò che è apparso nel campo della coscienza: la mente osserva l'oggetto, il tema della meditazione, il pensiero seme o i vari aspetti della personalità. Nella meditazione ricettiva, invece, l'occhio della mente è rivolto verso l'alto e cerca di scoprire ciò che sta al di sopra, su di un livello superiore rispetto a quello della coscienza ordinaria e della mente stessa, dei quali siamo normalmente consapevoli.

Il primo stadio della meditazione ricettiva è il silenzio. Questa fase è necessaria per poter ricevere e registrare le impressioni superiori. Ci sono diversi tipi di silenzio: quello autentico e sicuro, richiesto nella meditazione ricettiva, è un silenzio *positivo*, vale a dire una positiva quiete interiore da mantenere per il periodo voluto e durante la quale va eliminata, per quanto più possibile, qualsiasi attività spontanea della mente. Per ricevere dal supercosciente un'intuizione, un'ispirazione, un messaggio o uno stimolo ad agire si deve eliminare ciò che potrebbe impedirne la discesa nella sfera di coscienza, perciò è necessario mantenere il silenzio.

È un compito difficile che richiede che richiede persistenza e determinazione: è un prolungato atto di volontà, che implica uno sforzo continuo. La mente non è abituata a questa disciplina, cerca di fuggire e un flusso d'impressioni, sensazioni, emozioni, immagini e pensieri invade il campo di coscienza. Ci sembra di non potere espellere questi intrusi che arrivano contemporaneamente da tutte le parti, ma non è necessario uno sforzo eccessivo, anzi è controproducente.

Qualcuno che cercava di raggiungere questo silenzio ne ha dato una divertente descrizione:

*“Ero immerso in una profonda meditazione ed ero consapevole di aver raggiunto uno stadio di grande chiarezza e lucidità e d'un lampo mi venne un pensiero: io so di essere in uno stato di vera interiorizzazione, ma sono ancora sordo e cieco dato che non vedo né sento nulla ...*

*un attimo dopo arrivò la risposta: ‘Se tu fossi anche muto, forse riusciresti a vedere e a sentire’.*

La meditazione ricettiva è un vero e proprio servizio. Le ragioni per le quali la meditazione negli ultimi anni ha suscitato sempre più interesse sono principalmente due:

1. La necessità interiore di meditare. L'essere umano possiede delle facoltà e dei poteri superiori, facoltà che vuole esplorare e usare; egli tende continuamente a ottenere il massimo grado di realizzazione, essendo suo bisogno intrinseco quello di perfezionarsi e di completarsi; con la meditazione trova il modo di essere sempre più se stesso.
2. Il bisogno di meditazione nel mondo. Quando guardiamo agli attuali problemi mondiali, alle difficili situazioni economiche e politiche e alle grandi questioni da risolvere, è evidente che queste non possono essere adeguatamente affrontate e risolte soltanto a livello di mente concreta e d'intelletto. La gente comincia a rendersi conto che dobbiamo andare al di là, che abbiamo bisogno di un'altra dimensione di pensiero per trovare la luce che risolva realmente questi problemi.

Pertanto, sono due gli aspetti più necessari della vita meditativa: *“Illuminazione”* e *“Precipitazione”*.

Si sono formati in tutto il Pianeta gruppi di servitori e costruttori del Nuovo Mondo che svolgono due importanti e necessarie funzioni: sono *“ricevitori”* e *“interpreti”*.

La prima funzione è di ascolto e ricezione e si svolge proprio attraverso la meditazione *“ricettiva”*: chiunque sia *“aperto”* può essere impressionato e ispirato. Il canale dell'ispirazione e dell'intuizione dev'essere tenuto aperto per permettere all'energia spirituale di affluire, così da illuminare, dirigere e vivificare il lavoro esterno.

La seconda funzione è interpretare le idee in modo corretto e si svolge attraverso la meditazione *“riflessiva”*.

Non sempre accade che la luce che riusciamo a portare giù sia accolta con apprezzamento e gratitudine. Anche l'apporto di nuove idee, che pure potrebbero contribuire a risolvere grandi problemi, può provocare resistenze temporanee e suscitare antagonismo nelle persone reazionarie, come hanno infatti scoperto molti salvatori del mondo.

Questo può essere vero anche in un altro senso, ovvero quando il campo di applicazione non è un campo di servizio esterno, ma è la nostra stessa vita personale. Dobbiamo applicare a noi stessi ciò che vediamo nella luce e questo può provocare ribellioni e paura. In meditazione possiamo acquisire una conoscenza di noi del tutto nuova e, con occhi nuovi, possiamo vedere anche le parti di noi che sono di ostacolo alla crescita. Come ci rivela l'essenza, la meditazione può rivelarci anche i nostri punti deboli: da qui la resistenza a metterci realmente al lavoro su questi punti deboli trasmutandoli nella luce. È un lavoro che richiede coraggio e persistenza, vincendo la tentazione di rinunciarvi per amore della comodità e della sicurezza.

La difficoltà è dovuta anche al fatto che ciò di cui prendiamo coscienza nella luce è di natura diversa, più sottile di ciò che caratterizza l'esperienza nella quotidianità. Spesso, si scopre che è molto difficile trasferire nel mondo della vita quotidiana quanto abbiamo compreso in quei momenti magici d'illuminazione. La difficoltà risiede nel fatto che a quel livello superiore vi è una lunghezza d'onda diversa rispetto al nostro ordinario modo di pensare, di vivere e di comunicare. È come se avessimo contattato una corrente ad alto voltaggio e, quindi, si rende necessaria una trasformazione dell'energia, per abbassarla a un voltaggio tale da renderla comprensibile e utilizzabile nell'uso ordinario: dobbiamo *“portarla giù”* da un livello più sottile a uno più denso.

In chimica si chiama “*precipitazione*” il fenomeno nel quale una sostanza non visibile, perché in soluzione in un liquido, può trasformarsi in uno stato solido precipitando sul fondo del recipiente e divenendo visibile. In questo stato, tale sostanza può essere filtrata e utilizzata poi in modi diversi, non alterando la sua essenza.

È questo un fenomeno analogo con ciò che accade nella meditazione. Ciò che abbiamo visto nella luce nel momento di elevazione nelle profondità del nostro essere è, infatti, privo di forma, intangibile e astratto. Dobbiamo allora farlo precipitare nelle nostre menti in attesa e, quindi, registrarlo nel cervello, dove è poi pronto per essere usato. Ciò che si era svelato nella luce è adesso rivestito di forme-pensiero, di verità concrete e di forme di bellezza.

L'azione più salutare è di lavorare in modo creativo su ciò che si è visto nella luce, sforzandosi di renderlo utilizzabile e di applicarlo nel proprio campo di servizio.

Praticare la meditazione ricettiva in gruppo è una modalità che presenta i seguenti vantaggi:

1. reciproca integrazione della qualità;
2. protezione reciproca da alcuni pericoli della meditazione;
3. reciproco confronto dei risultati e loro condivisione.

Esiste anche un altro fattore – un po' misterioso, ma del tutto reale – che è dovuto alla natura propria dei gruppi. L'interscambio tra diverse persone, anche se parziale e temporaneo, crea un qualcosa di diverso dalla semplice somma dei suoi componenti. Nel gruppo ha luogo qualcosa di simile a una reazione alchemica, anche perché, a livello del Sé, le differenze e le separazioni sono molto meno marcate che al normale livello umano.

Il Sé ha due aspetti: individuale e universale. Quest'ultimo rende possibile non solo un contatto e una fusione con gli altri Sé, ma anche un rapporto e un contatto stretto con il Sé universale, con l'oceano dello Spirito e con gli Esseri superiori che vivono nell'oceano della Vita. Ha detto Cristo: “*Dove due o tre persone sono riunite nel mio nome, lì ci sono anch'io*”. Non possiamo, quindi, meravigliarci se molti hanno testimoniato che il silenzio e la ricettività in gruppo sono più facili e che i risultati sono maggiori e migliori.

#### *La meditazione creativa*

La meditazione creativa è un'azione interna. Meditazione e azione non sono antitetiche, perché il dominio e l'applicazione delle energie psicologiche e spirituali sono “*azioni*” che richiedono volontà, allenamento e l'uso di tecniche appropriate e, soprattutto, perché hanno effetti, producono risultati.

Possiamo usare la meditazione creativa, oltre che per metterla a servizio di temi universali come le “*Leggi e i Principi della Nuova Era*”, anche per l'autocreazione. Per mezzo della meditazione, infatti, possiamo trasformare e rigenerare la nostra personalità.

Usiamo continuamente il potere creativo del pensiero e di tutte le altre forze psicologiche, ma lo facciamo senza rendercene conto e, dunque, con scarso risultato costruttivo e, nei casi peggiori, recando addirittura un danno preciso a noi stessi e agli altri.

Per trarne beneficio, invece, è necessario accertare quali sono i moventi che ci animano e utilizzare soltanto quelli che siano espressione della volontà di bene: è necessario definire bene i nostri obiettivi. Nell'attuale periodo di ricostruzione nuove forme vengono costruite in ogni campo e noi possiamo collaborare aiutando la creazione e la manifestazione delle idee che le formano, le animano e le modellano.

La meditazione è anche un processo di collegamento, uno strumento di mediazione con il quale possiamo costruire la via verso le dimensioni transpersonali, il mondo dei significati, il regno delle pure idee. Le illuminazioni che arrivano su questa via permeano e vivificano tutto il nostro essere e, man mano che andiamo avanti, possiamo diventare sempre più armonici con gli altri, con noi stessi e con tutto ciò che ci circonda.

La meditazione creativa tende alla costruzione di forme pensiero. È una meditazione dinamica ed efficace, ben definita, carica dell'energia del sentimento, animata o spinta dalla volontà, così da potere adempiere a uno scopo o a una funzione precisi. Questa funzione può esprimersi sia nei mondi interni, per mezzo dell'irradiazione e dell'azione telepatica, sia nel mondo esterno, formando un modello o un incentivo. Una delle sue funzioni più essenziali è di creare le forme e le correnti di pensiero necessarie, permettendoci d'invocare e metterci in contatto con le qualità richieste.

La meditazione creativa rappresenta un'immensa risorsa di energia per il bene. Attraverso essa, le energie del cuore, della mente e della volontà vengono integrate e direzionate a fini spirituali. Quando questo viene fatto in maniera unanime in tutto il mondo, si genera un grande potenziale energetico per la trasformazione delle correnti di pensiero che condizionano l'umanità e per la rigenerazione dell'aura mentale del Pianeta.

### *Il Servizio*

Nella meditazione realizziamo una “sintonizzazione” della nostra coscienza, che ha l'effetto di allinearci con le qualità, o energie superiori, più soggettive e renderci ricettivi ad esse e farcene infondere; ci sintonizziamo con le vibrazioni più elevate e sottili. Questo, a sua volta, provoca una stimolazione di ritorno nell'intera personalità – mente, sentimenti e corpo fisico.

L'Anima ha una frequenza vibratoria molto più elevata di quella della personalità e ci vuole del tempo per realizzare questa sincronizzazione. Per evitare reazioni indesiderabili occorre che la trasformazione della frequenza dell'una nell'altra avvenga in modo progressivo. L'assorbimento delle energie più elevate, con le quali ci si è sintonizzati nella meditazione, deve effettuarsi in modo lento, regolare e avveduto, perché la personalità possa realizzare la grande quantità di adattamenti necessaria.

Le idee, i concetti e le percezioni spirituali che la mente può cogliere in meditazione richiedono del tempo per essere assimilati nella coscienza. Durante la meditazione molto spesso le idee affluiscono in modo irruento, ci sovra-stimolano e ci mandano in molte direzioni diverse se non riusciamo a controllarle, a studiarle a fondo e a operare i necessari adattamenti.

Sul piano emotivo possono essere necessari aggiustamenti ancora più grandi, perché l'impatto delle energie o delle qualità più elevate, come quelle irradiate dall'Anima, possono avere effetti disturbanti sulle parti di noi non ancora trasmutate.

La meditazione tende a mettere in contatto la personalità con l'Anima e, pertanto, l'energia positiva di questa Entità superiore ha l'effetto di accrescere la creatività e di dare “nuova vita”, che richiede poi di essere espressa. Ecco perché la meditazione deve essere sempre collegata al servizio, che rappresenta il mezzo migliore per distribuire e utilizzare le energie ricevute attraverso la meditazione, ma anche per la loro necessaria espressione al fine di evitar la “congestione”.

Il servizio può svolgersi sui livelli interni o esterni, e preferibilmente su entrambi. Sui livelli interni possiamo servire con la meditazione creativa e con le varie forme d'invocazione, irradiazione e benedizione. Sul piano esterno possiamo esprimere l'energia dell'Anima con

lo scritto e con la parola, come pure in tutti gli altri ovvii modi. Un simile servizio fornisce uno sbocco all'energia introiettata.

Utilizzo, domanda, offerta, è una legge tanto dell'economia spirituale, che di quella materiale. La regola aurea sta nell'equilibrio tra:

1. *meditazione*, per avvicinarci alle fonti superiori;
2. *studio*, per sapere ciò che stiamo facendo e come interpretarlo, sviluppando la mente e l'uso della discriminazione;
3. *servizio*, per utilizzare per il bene degli altri ciò che abbiamo raccolto e per essere di aiuto al "Piano" e al proposito globale di Dio.

### *Meditazione e vita personale*

Un'autentica meditazione implica l'uso di una tecnica scientifica e specifica, sviluppata in migliaia di anni da una schiera di Maestri che l'hanno praticata. Implica anche un ritmo essenziale che è l'aspetto più importante di questo processo scientifico, perché uno sviluppo graduale della coscienza è anche una precauzione. Il ritmo aiuta a creare nella vita una stabilità che permette di reggere e maneggiare gli effetti della meditazione.

Il ritmo coinvolge la struttura di relazioni della vita personale e ci aiuta a progredire all'interno della coscienza. Esso è caratterizzato dalla ripetizione sostanzialmente regolare di un fatto, di un suono, di un movimento. La ripetizione il più possibile regolare di uno sforzo meditativo è il primo requisito necessario nel sistema della meditazione. Una volta instaurato, il ritmo dello sforzo costruisce lo spazio nel quale può effettuarsi la meditazione. Senza ritmo non ci può essere meditazione.

Secondo l'insegnamento dei Maestri di meditazione che hanno sviluppato il sistema del corso degli ultimi 10.000/15.000 anni, l'Anima assume il controllo del suo strumento imponendogli un ritmo. Prima il ritmo. Poi, con gradualità, apprendiamo di fatto a meditare a modo nostro nel Reale. Ciò avviene passo dopo passo, perché non ci possono essere scorciatoie.

Vi è una graduale rigenerazione dei tre corpi (fisico, emotivo e mentale), un graduale aumento della tensione, un progressivo incremento della capacità di reggere il punto di tensione e una crescente infusione dell'Anima nella personalità. Questo sviluppo graduale è una precauzione, perché l'approdo finale della meditazione è il "Mondo del Fuoco".

La meditazione è una tecnica per invocare un profondo contatto spirituale soggettivo e, quando lo sforzo meditativo è coronato da successo, provoca un inevitabile afflusso di energia dai centri interiori spirituali. In una coscienza e in uno strumento indisciplinato ciò sarebbe disastroso, perché non sarebbero in grado di gestire tale afflusso energetico.

Quando la meditazione comincia a operare si scopre il collegamento a uno stato di coscienza chiamato "coscienza di gruppo", che è una ulteriore salvaguardia per la retta utilizzazione dell'energia invocata dalla meditazione.

Dopo che sia stato instaurato una sorta di ritmo e la meditazione comincia a operare, si scopre d'iniziare a collegarsi in modo soggettivo a uno stato di coscienza chiamato "gruppo": la meditazione porta il sé separato in contatto con l'Anima cosciente del gruppo.

Tale inclusione in un gruppo, auto-iniziata e auto-supportata dalla meditazione che rende membri effettivi del gruppo, è una seconda salvaguardia per la retta utilizzazione dell'energia invocata dalla meditazione. L'individuo è protetto nei riguardi dell'intensità, o potere, dell'energia del gruppo fino a quando è parte del gruppo stesso e capace di maneggiare il potere ai fini del gruppo.

Due sono gli aspetti intrinsecamente connessi alla meditazione: 1) il ritmo – preliminare necessario; 2) una costante sensazione di crescita della coscienza di gruppo, conseguente alla partecipazione al gruppo stesso – l'inevitabile esito della meditazione.

L'impatto di questi due elementi – gradualmente, ma inevitabilmente – ristrutturerà le relazioni dell'intera vita personale.

### *L'attività del Servizio*

Il Maestro D.K. afferma che la Scienza del Servizio è più importante della Scienza della Meditazione, nel senso che è la necessità di servire con efficienza l'umanità a rendere necessaria la meditazione e la costruzione del ponte verso l'Anima. La meditazione non è un fine ultimo, ma è un metodo, una procedura utile e necessaria per conseguire certi scopi spirituali.

Può avere obiettivi egoistici, può essere una via di fuga dalla realtà o la speranza di entrare in contatto con un Maestro. Ma non sono questi veri obiettivi per gli aspiranti e i discepoli. È un mezzo indispensabile e preziosissimo per aumentare la propria efficienza nel servizio.

Tuttavia anche il servizio può essere prestato con motivazioni miste o personali. Il servizio esteriore è più facile dell'azione interiore, perché siamo molto più dotati per il primo e, per molti, è la via di minore resistenza. Anche il servizio può essere, quindi, una via di fuga, un'attività per sfuggire da se stessi, dai problemi intimi e dal richiamo dall'anima.

Allora possiamo chiederci: quali sono le motivazioni che ci spingono a servire? Come correliamo il servizio alla meditazione e la meditazione al servizio? Come possiamo rendere questa relazione più stretta e più creativa?

Il Maestro D.K. dice molto chiaramente che la costruzione dell'anthakarana – che si costruisce tramite la meditazione, l'invocazione, l'evocazione e la visualizzazione – è un'azione del tutto interiore ed è il grande e fondamentale servizio che tutti i veri aspiranti possono prestare. Per questo motivo la meditazione, nel suo senso più ampio, è vero servizio e il servizio richiede meditazione.

Pertanto, tutta la nostra attività di servizio dovrebbe essere preceduta da una meditazione pianificata e illuminata, anche tenuto conto del carattere extravertito della nostra attuale civiltà e delle energie dell'Era dell'Acquario in arrivo, che tendono alla estroversione, a esprimersi e a manifestarsi orizzontalmente: è questo il suo caratteristico modo di servire.

Per bilanciare i due potenti influssi della civiltà materialistica e della tendenza propria dell'energia dell'Acquario, siamo perciò indotti a enfatizzare la vita interiore di meditazione nel suo vero senso, anche se per la personalità può essere difficile seguire la linea di massima, e non di minima, resistenza.

Mentre i soggetti che preferiscono la vita interiore – nei quali predomina il secondo e il quarto raggio – dovrebbero focalizzarsi sull'attività esteriore, coloro nei quali si manifestano maggiormente altri raggi – in particolare il terzo e il settimo – dovrebbero invece dare maggiore importanza alla vita interiore meditativa, che non li attrae affatto. Dobbiamo, quindi, allenare le funzioni e le qualità che sono meno sviluppate in noi, non assecondare quelle già sviluppate. La proporzione di meditazione e di servizio nel contesto complessivo è proprio un problema individuale, che va risolto con un equo bilanciamento.

Donarsi come individuo in sacrificio e in servizio, nell'ambito del gruppo e per l'ideale di gruppo, sarà la meta dei Pensatori d'avanguardia nella Nuova Era, mentre per il resto dell'umanità la meta sarà la fratellanza. Il servizio che spetta all'umanità è di produrre unità, armonia e bellezza nella Natura, fondendo in un'unità vivente l'anima di tutte le forme.