



# MEDITAZIONE

Incontro teorico - pratico

[www.fuocosacro.com](http://www.fuocosacro.com)

Introduzione

Posizione

Respirazione

Rilassamento

Visualizzazione

Meditazione

Semi meditativi

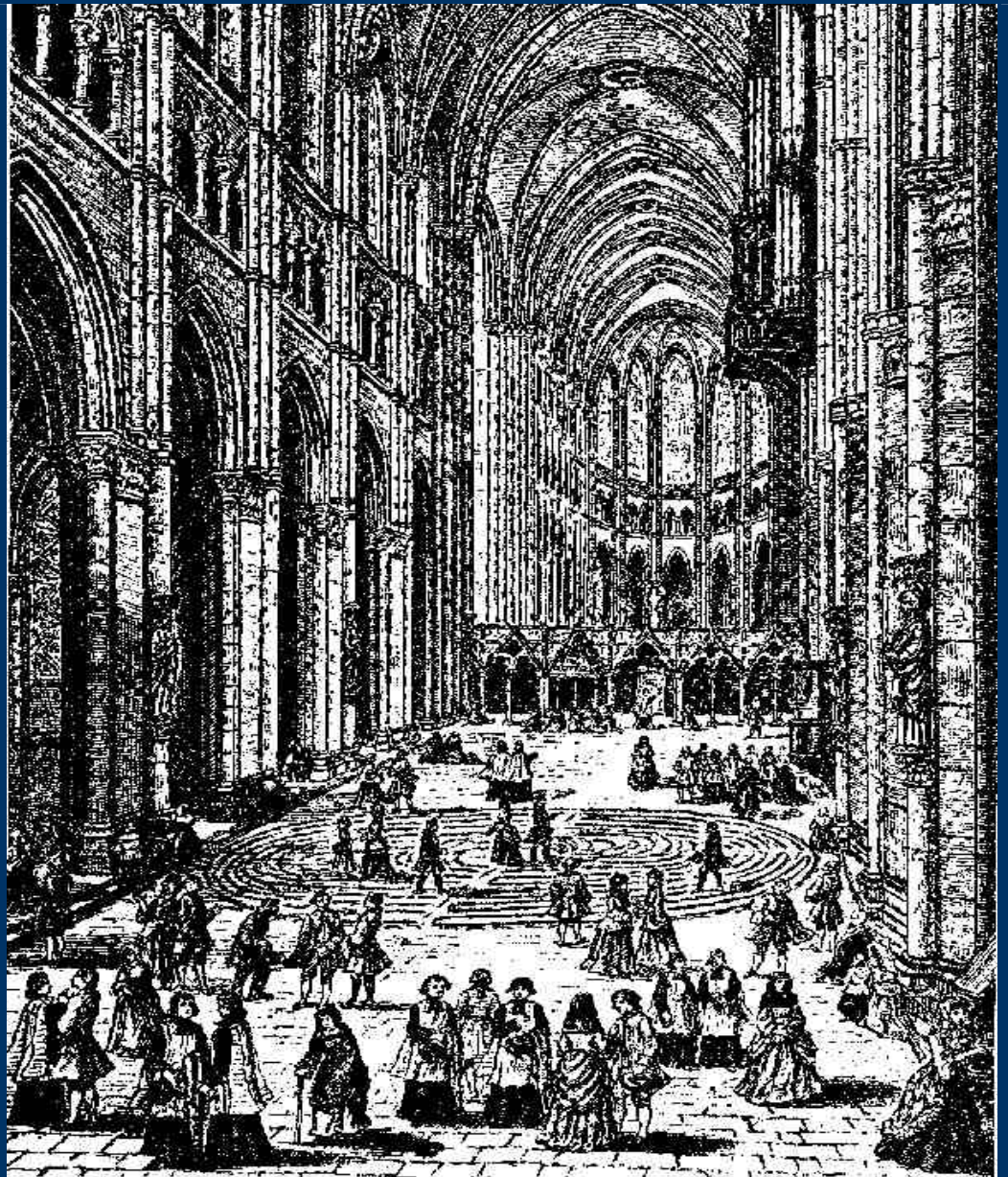
Meditazione a Triangolo

Meditazione della Bestia

Sulla preghiera esicasta

Sigilli e Mantra

Glossario



LA CATTEDRALE DI CHARTRES



**Motrano, 29 Aprile – 1 Maggio 2006**

[fuocosacroinforma@fuocosacro.com](mailto:fuocosacroinforma@fuocosacro.com)

Estensore e Coordinatore Filippo Goti

# INTRODUZIONE



Motrano, 29 Aprile 2006

Questo secondo incontro a Motrano, tratterà in modo approfondito della pratica meditativa, sia sotto il profilo teorico, che pratico. Sarebbe inutile riempire verbose pagine sulla luce meditativa, e se essa è una pratica passiva o attiva: in questo scritto e in questo incontro, maggior rilievo è dato ad un'infarinatura generale sulla meditazione, sulle arti ad essa propedeutiche, per poi lasciare l'argonauta dello spirito libero di navigare.

Esistono varie definizioni di meditazione, numerose scuole, una miriade di orientamenti, e un'infinità di tecniche.

Ciò che ai nostri fini interessa, è ricordare come la meditazione è un duro esercizio che necessita di pratica e volontà, teso com'è ad educare la mente, al fine di assistere all'alba di un nuovo e antico modo di pensare.

Nuovo perché esso rappresenta una novità, rispetto al meccanico proseguire ed addentellarsi dei pensieri, che per moto di una pletora di volontà estranee si succedono senza soluzione di continuità. Antico perché rappresentante di quella Reale-reale condizione perduta, e che deve essere nuovamente acquisita.

Vi sono cinque necessarie tappe che cadenzano la meditazione, e che indicano il passaggio da uno stato dell'essere all'altro, dal grossolano al sottile. (Asana in oriente)

1. La scelta della posizione, la respirazione e il rilassamento. Che agendo sul corpo grossolano, sulla nostra fisicità hanno azione dall'esterno verso l'interno della nostra composita struttura.
2. Mettere la mente in bianco, pervenire ad una riduzione sistematica dei pensieri, passare dalla moltitudine all'unità, e poi dall'unità al niente. Il silenzio mentale (Pratayara).
3. Attenzione, presenza, concentrazione (intesa come focalizzazione dell'essere) su di una determinata manifestazione emotiva o stato psicologico, o elemento occulto (Dharana)
4. Analisi e comprensione del punto evidenziato, oggetto della nostra ricerca (Dyana)
5. Illuminazione, presa di coscienza e integrazione fra oggetto, funzione e soggetto di analisi. (Samadhi o Estasi)

Conoscenza -> Coscienza -> Consapevolezza

# Indice



<b>Paragrafo</b>	<b>Pag.</b>
Posizione	4
Respirazione	6
Rilassamento	7
Visualizzazione	9
Meditazione	10
Semi Meditativi	19
Meditazione a Triangolo	21
Meditazione della Bestia	23
Pratica Esicasta	26
Sigilli e Mantra	30
Glossario	31

# LA POSIZIONE



Il termine posizione viene tradotto in sanscrito asana, e definisce una particolare postura (mobile o fissa) che deve essere eseguita durante determinate pratiche legate alla respirazione, al rilassamento, ed infine alla meditazione. Ovviamente le posizioni che il nostro corpo può assumere nello spazio sono milioni, e non tutte valide ai nostri fini. Nello Yoga sono state selezionate 84 posizioni, fra cui 32 rappresentano l'essenza dello stesso, e 12 sono definite regine.

Ovviamente in meditazione le posizioni finali sono statiche, questo significa che deve essere scelta quella postura che permette un profondo stato di rilassamento, ed impedisca il sopraggiungere di eventuali rigidità successive. E' consigliabile quindi, prima di cristallizzarci in una determinata asana, procedere a sciogliere i muscoli, alla stessa stregua di un impegno sportivo.

La postura ha una rilevanza particolare, in quanto ci permette di porre la nostra attenzione sull'estensione e l'estendibilità del nostro corpo nello spazio. Estensione fisica, soggetta a peso e misura, ed estendibilità psichica attraverso la successiva pratica meditativa.

La postura può essere analizzata sotto diversi profili.

1. FISICO: La capacità di rilassare, di tonificare nella quiete dell'immobilismo i muscoli.
2. PSICOLOGICO: Come dal fisico possiamo ottenere dei vantaggi nel calmare la mente e il nostro stato emotivo.
3. ENERGETICO: Attraverso la postura mettiamo in comunicazione centri energetici del nostro corpo, con correnti esterne ed interne.
4. SIMBOLICO EVOCATIVO: La proposizione in carne ed in mente di determinate posizioni, comporta l'inserimento dell'operatore in una continuità magica-energetica frutto del radicamento e della stratificazione compiuta nel corso dei millenni da altri operatori.

Per le nostre finalità propongo tre posizioni particolarmente indicate per la pratica meditativa, due classiche tradotte dallo Yoga, e una frutto di un collegamento SIMBOLICO EVOCATIVO, fra immagine e fisico.

## 1) La posizione a stella



Questa posizione si richiama ad una pentalfa, stella a cinque punte, uno dei simboli fondamentali nella ricerca esoterica. La stella fiammeggiante, rappresenta il quaternario ( i quattro elementi: terra, acqua, fuoco e aria ) in cui divampa il quinto: LO SPIRITO. Simboleggiando quindi non solo la conoscenza delle leggi, ma la consapevolezza delle stesse. Il cinque è il numero dell'uomo realizzato.

Attraverso questa posizione, raggiungiamo la massima estensione fisica del nostro corpo, e ci poniamo in posizione aperta, e pronta a ricevere sul fulcro del plesso solare, cardiaco e della zona intracigliare la sapienza divina.


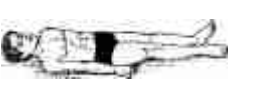



## 2) La posizione semplice



Già la denominazione di questa posizione, è indicativa della sua semplicità. Le gambe posizionate come nella figura, le braccia dolcemente adagiate su di esse, con i gomiti all'altezza del bacino, e i polsi appoggiati sulle ginocchia. Le palme delle mani rivolte verso l'alto. Tale posizione aiuta ad un corretto sviluppo e giusta tensione della colonna vertebrale, pone il nostro baricentro a diretto contatto della terra, e i centri energetici inferiori ( plesso solare, zona sessuale ) a contatto con l'elemento a loro maggiormente proprio, agevolando la risalita energetica. Complemento a questa posizione è una respirazione armonica.

## 3) La posizione del cadavere

	La meno consigliata fra le posizioni, in quanto potrebbe dare forma a qualche contrattura fisica e nervosa. Mentre obiettivo primo è proprio quello di rilassare la mente, attraverso il rilassamento del corpo.
	La posizione del cadavere propriamente detta e caratterizzata dalla braccia distese lungo i fianchi, e le gambe dell'operatore divaricate in modo quasi impercettibile.
	In questa posizione l'operatore ha sia le braccia che le gambe leggermente divaricate, in modo tale da formare con il suo corpo una stella.

La posizione del cadavere risulta essere una particolare "asana" attraverso la quale l'operatore giunge ad un annullamento consapevole del pensiero prima, e della mente razionale poi.

Nello Yoga vi è una pratica meditativa che prende il nome di shavasana. Essa si caratterizza per la schiena al pavimento, braccia aperte o lungo i fianchi, e gambe leggermente divaricate o unite. Se la composizione che si predilige risulta essere braccia lungo i fianchi e gambe unite, possiamo definire tale asana propriamente quella del cadavere.

Il rilassamento prima, e l'annullamento poi della mente è finalizzato alla creazione di un vuoto: tale vuoto è proprio l'assenza della parte critica, in modo tale che la soglia sia aperta e il punto di unione con la nostra parte intima sia conseguito.

Tale realizzazione è graduale e si ottiene attraverso:

1. Consapevolezza del respiro: centrare il nostro respiro sul battito cardiaco: rallentando il primo si giunge ad un rallentamento del secondo a livelli minimali.
2. Consapevolezza settoriale sulle varie estensioni del nostro corpo. Spostare la consapevolezza ( il qui ed adesso ) su ogni frazione del nostro corpo fisico.
3. Attraverso il graduale passaggio fra pesantezza, sonno, e freddo eliminare ogni ricordo e presenza della fisicità.

Nella pratica personale rifuggo da quella ove le gambe non risultano distese, in quanto può generare tensione muscolare alla lunga fastidiosa. Attraverso la posizione del cadavere, prediletta per le meditazioni senza seme, la finalità è creare il vuoto e vedere affiorare immagini ataviche e archetipali racchiuse nell'inconscio e bloccate dalla mia mente. Tale immagini rappresentano preziose fonti di informazione in merito ai dinamismi occulti che si agitano proprio sotto la superficie del nostro cosciente, e ai solidi irredenti (ego): forme che ci separano dal nostro contenuto divino

# RESPIRAZIONE



Di seguito sono proposte alcune tecniche di respirazione. Come molte altre pratiche, la respirazione "controllata" è caduta nel dimenticatoio dell'esoterismo moderno occidentale.

Eppure la saggezza popolare ci ricorda che l'uomo saluta la vita inspirando, e l'abbandona espirando ( esalare l'ultimo respiro ). Ancora è bene ricordarsi del proverbio reggere l'anima con i denti, che associa la stessa anima al respiro, oppure quei racconti dove demoni, streghe, stregoni, catturano l'essenza vitale delle ignare vittime, attraverso la sottrazione del respiro, durante il sonno.

La respirazione è alla base di importanti processi biofisici. Attraverso di essa immettiamo ossigeno, ed altre sostanze gassose, nel nostro organismo, che poi viene elaborato, producendo energia. Ancora i nostri stati emotivi sono sottolineati da una respirazione affannosa, rotta, tumultuosa, ecc.. ecc..

Attraverso una respirazione cosciente, possiamo ottenere il controllo sul nostro stato emotivo, oppure su particolari momenti dell'attività sessuale, e sempre attraverso la respirazione abbiamo capacità di modulare la preghiera, e le parole di potere.

Durante i miei anni di pratica ho sperimentato con successo due tipi di respirazione, che mi permettono di coprire l'intero spettro di attività operativa in cui sono impegnato:

**1) Respirazione armonica:** è una respirazione divisa in tre tempi di eguale ampiezza, o per meglio dire in tre movimenti: Inspirazione, Trattenuta, Espirazione. E' una pratica particolarmente indicata per acquisire controllo e rilassatezza, e quindi può essere associata alla meditazione e alla preghiera.

**2) Respirazione ritmica:** rispetto alla precedente è completamente assente, oppure è enormemente ridotto, il movimento della trattenuta. E' indicata per pratiche di rottura veloce del normale flusso del pensiero logico-dialettico.

Possiamo associare a queste due respirazioni le seguenti visualizzazioni:

**1)** Visualizzare una corrente di energia azzurra che dalle narici, discende lungo la vostra gola, accumulandosi progressivamente all'altezza del vostro plesso solare. Come un palloncino che lentamente si gonfia. Progressivamente inizia a pulsare, irradiando tutto attorno luce. Durante la fase dell'espiazione, l'energia ha colore rosso, ed espelle ad uno ad uno ogni pensiero o turbamento ( un'espiazione, un pensiero )

**2)** Visualizzare una corrente di energia luminosa, che ad ogni inspirazione sale dalla base della colonna vertebrale, attraversando, in ordine, plesso solare - cuore - gola - arcata intracigliare e sommità cranica.

Prima di lasciarvi alla lettura di altre classiche respirazioni, che riporto così come presenti in altri testi, vorrei ricordarvi come la respirazione controllata assume l'espressione del movimento di un pendolo, con due Zenit ( punto di massima ), in associazione all'inspirazione e all'espiazione, e un Nadir ( punto di minima ), in associazione alla trattenuta. In tale punto, si deve trovare pienezza armonica dell'essere, e trova complemento e completamento nel punto di assenza armonica dell'essere in occasione dell'intervallo fra l'espiazione e la successiva ispirazione.

Tali punti sono definiti armonici, in quanto scevri da emozioni, e turbamenti psicologici, dove l'essere è assolto dalle incombenze della fisicità, e luogo deputato all'illuminazione sul contenuto della forma, e sull'assenza di forma del contenuto.

## **PRANAYAMA: CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE SECONDO LA TECNICA DELLO YOGA KUNDALINI**

Inspirazione: prima si gonfia la pancia, poi il costato, poi lo sterno. Espirazione: prima l'aria passa attraverso lo sterno, poi il costato, poi la pancia.

Durante l'inspirazione lasciate che la pancia si gonfi lentamente, e riempiate il resto dei vostri polmoni d'aria. Quando i polmoni saranno pieni d'aria, espirate: svuotate prima la parte superiore dei polmoni, poi rilasciate lentamente la pancia.

### **IL RESPIRO DI FUOCO**

Il respiro di fuoco è di uso corrente nello yoga kundalini. Si tratta di una respirazione veloce ritmica, che comporta il movimento della sola zona addominale, mentre il petto rimane fermo. Durante l'inspirazione spingere la pancia in fuori; durante l'espirazione tirare la pancia in dentro. L'espirazione e l'inspirazione hanno la stessa durata e la stessa forza. Il ritmo respiratorio è di circa due respiri al secondo. Prima di iniziare il respiro di fuoco ispirate e mettete la testa ben dritta ed il mento leggermente ritratto. Sedetevi con la colonna vertebrale ben eretta e con gli occhi chiusi. Mettete la mano sinistra sul petto e la destra sulla pancia. Cercate di trovare un buon ritmo. Il respiro di fuoco dà una vivida e concreta sensazione di vitalità.

### **RESPIRAZIONE SOLE LUNA**

Questa respirazione va fatta a narici alternate. Chiudere la narice sinistra ed inspirare dalla narice destra; soffermarsi trattenendo il respiro quattro o cinque secondi; chiudere la narice destra ed espirare lentamente e profondamente dalla narice sinistra; inspirare, trattenere il respiro soffermandosi per quattro o cinque secondi, chiudere la narice sinistra ed espirare lentamente e profondamente dalla narice destra. Continuare la respirazione per qualche minuto. I suoi benefici sono: ristabilisce il giusto equilibrio tra acidi e alcali, ossigena il sangue, calma le tensioni nervose, fa passare il mal di testa, migliora la normale respirazione.

### **RESPIRAZIONE A TAMBURO**

Durante la fase dell'inspirazione picchiettare tutto il torace, specialmente la zona del petto, tamburellando coi polpastrelli e le dita rigide; durante l'espirazione picchiettare, con la mano aperta e le dita unite, tutti gli stessi punti toccati durante la fase dell'inspirazione. Ripetere quanto si desidera. Benefici: purifica i bronchi e tutto l'apparato respiratorio; è utilissima per chi fuma.

### **RESPIRO DELLA LUCE DEL CRANIO**

Il respiro della luce del cranio è una tecnica di purificazione delle vie nasali. Mettetevi seduti in una posizione comoda a busto eretto. L'inspirazione è passiva, l'espirazione attiva: inspirare dolcemente dalle narici, portando l'attenzione su di esse, sull'addome e sul cranio; espirare sempre dalle narici, di colpo, profondamente e con forza, cercando di portare il respiro contro il seno frontale e concentrandosi sul cranio. Ripetere l'esercizio quanto si desidera. Benefici: purifica le vie respiratorie, aiuta in caso di raffreddore e di mal di testa, prosciuga i seni nasali.

### **RESPIRAZIONE DELL'APE NERA**

Si esegue tale tecnica mettendosi seduti in una posizione comoda a busto eretto. Chiudere gli occhi e portare l'attenzione alla gola, immaginando di poter respirare con questa, come se sotto il mento ci fosse un foro da cui entra ed esce il respiro. Respirate lentamente e profondamente, producendo un ronzio tra il naso e la gola, il ronzio provocato è come quello di un'ape. Benefici: rilassa il corpo e la mente

# RILASSAMENTO



E' indubbio che attraverso le tecniche di respirazione di cui al capitolo precedente, è possibile giungere ad un rilassamento della mente e del fisico, ma la respirazione controllata necessita di pratica, e costanza; per questo è utile prendere in esame anche altre operazioni tese al rilassamento, che possono trarre origine dal fisico.

Non dobbiamo avere un atteggiamento di mortificazione, o di ignoranza verso il nostro corpo, in quanto è attraverso questo involucro che abbiamo capacità di azione su questo piano, e senza di esso tutto ci è precluso.

Questi esercizi prendono in esame la dissoluzione dei vari nodi energetici e psicologici, che trovano manifestazione nel nostro fisico.

**1 - ESERCIZIO DELLA PESANTEZZA:** Dobbiamo soffermare la nostra attenzione sulle singole porzioni del nostro corpo. La prassi che consiglio è quella di distendersi nella posizione del cadavere. Focalizzare l'attenzione sugli arti inferiori e ripetere: "Le mie gambe sono pesanti", successivamente soffermarci sul bacino, poi sul tronco, di seguito le braccia, la testa, ed infine e gli occhi.

**2 - ESERCIZIO DEL TEPORE:** Procedura eguale al precedente, con la sola differenza che pesantezza viene sostituita dalla parola tepore.

**3 - ESERCIZIO DELLA BREZZA FRESCA:** Focalizzare l'attenzione sulla fronte, e immaginare una leggera brezza che avvolge il nostro corpo. Una piacevole frescura si diffonde in ogni angolo del nostro corpo.

**4 - ESERCIZIO DEL PLESSO SOLARE:** Consigliato per gli stati di tensione fisica, immaginarsi un raggio di colore viola che colpisce il plesso solare, e pulsando si diffonde, in tutto il corpo.

**5 - ESERCIZIO DEL PLESSO CARDIACO:** Consigliato per gli stati di tensione emotiva, immaginarsi un raggio di colore viola che colpisce il plesso cardiaco, e pulsando si diffonde, in tutto il corpo.

**6 - ESERCIZIO INTRACIGLIARE:** Consigliato per gli stati di tensione psicologica: immaginarsi un raggio di colore viola che colpisce il plesso solare, e pulsando si diffonde, in tutto il corpo.

Questi esercizi di rilassamento fisico possono, e devono, essere eseguiti in modo complementare. L'operatore partendo dall'esercizio della pesantezza, passerà successivamente a quello del tepore e quello della brezza fresca, per poi affrontare il plesso solare, il plesso cardiaco, e quello dell'arcata intracigliare. La strutturazione dell'esercizio è tale da procedere dal grossolano al sottile, in modo tale da allontanare ogni nodo dalla nostra struttura fisica, emotiva e psicologica.



# VISUALIZZAZIONE



La visualizzazione è una tecnica che se opportunamente seguita può permettere di giungere ad un'educazione, e disciplina della mente. Nei fatti la nostra mente, attraverso una serie di meccanismi che si sono formati con il passare del tempo, risponde in modo automatico ad ogni input esterno ed interno. Se tale automatismo ha un'indubbia utilità, in quanto abbatte i tempi di risposta, esso porta inesorabilmente ad una dominanza del pensiero automatico, su ogni altra forma intellettiva.

Non di rado infatti assistiamo ad una regressione da parte di molti adulti, non più in grado di proporsi alternative ai schemi comportamentali, frutto di un sistema percettivo-cognitivo oramai statico.

La visualizzazione può aiutare a ritrovare il dominio, e l'attività ( nel senso di essere attivi ), sulla mente, attraverso la costrizione di quest'ultima a percorsi obbligati. Ancora la visualizzazione può aiutare l'operatore, ad individuare determinati nodi fisici e psicologici, e come ben si dovrebbe sapere risulta essere alla base di particolari tipi di magia cerimoniale.

Anche se occorre tener presente, che la finalità della visualizzazione non è la visualizzazione in se e per se, ma bensì l'educazione della mente stessa, l'accompagnamento dell'operatore verso un'altra forma intellettiva, dove la stessa visualizzazione trova compimento, e decade nel niente.

Qualora la fantasia dovesse prendere il sopravvento sulla visualizzazione, assistiamo non tanto ad un'anima spiritualmente libera ed evoluta, bensì all'insorgenza di istanze emozionali, o alla prevalenza dell'anarchia mentale, che è proprio quanto vogliamo e dobbiamo contrastare.

L'esercizio della pratica visualizzativa, è in definitiva l'esercizio del potere legato all'immaginazione, l'insuccesso iniziale non deve scoraggiare, in quanto si tratta di riconquistare una nostra abilità perduta. Immaginazione e fantasia sono realtà fra loro ben diverse, la fantasia afferisce ad un moto psicologico autonomo, che adultereranno la realtà sensibile, tende a gratificare una nostra porzione psicologica. L'immaginazione è un atto intellettuale volontario, teso a ricreare in un locus psichico, un accadimento capace di produrre effetti calibrati su individuate porzioni psicologiche e animiche.

Di seguito alcune visualizzazioni:

## **Visualizzazione della Rosa**

Un giardino ordinato, e pulito. Un uomo che si china, e con rapidi gesti smuove della terra. Adesso le sue mani corrono alla cintura, dove è appesa una piccola bisaccia. La prende, e la apre. Tenendola con la mano sinistra, ne versa il contenuto nella destra: un piccolo seme. Lo stringe fra pollice e indice, per brevi istanti, osservandolo con interesse. Il seme viene inserito con cura all'interno della buca, e le mani veloci provvedono attentamente a ricoprirlo di terriccio. Passano i giorni, quando delle barbette affiorano, e si insinuano sempre più in profondità nel terreno. Adesso lo stelo rompe il guscio esterno del seme, e a fatica, ma con decisione, si fa strada verso la luce. E' uno sforzo immane, continuo, coronato dal successo, il Sole lo bacia, e il calore inizia ad irradiarsi. Lo stelo continua a crescere, fino ad elevarsi da terra, mentre alcuni rigonfiamenti appaiono lungo la sua estensione. Lentamente delle piccole foglie verde si spiegano ai raggi solari. Nello stelo dal basso verso l'alto scorre la linfa vitale, e dall'alto verso il basso il calore della luce. Il bocciolo si apre, e una rosa rossa appare, spiegando i petali al mondo. Adesso il fiore è completo nella sua bellezza, nella sua funzionalità. I primi insetti ronzano attorno ad esso, alcuni raccolgono il polline, per poi volare via verso un altro fiore. Il tempo inizia a cambiare. Il Sole è adesso opaco, il freddo avanza. Le

prime foglie iniziano a cadere, e con esse si perdono a terra i colori del fiore. La pioggia e il vento si abbattano su di esso. Inizia a piegarsi, sempre di più. Al verde vivo dello stelo si sostituisce un verde giallognolo. Tutte le foglie sono perse, tutti i petali sono persi. Adesso il fiore è morto, caduto a terra. Si decompone in fretta. Nessuna traccia. Tutto è tornato alla terra.

## **VISUALIZZAZIONE: DEL CREPACCIO**

Durante la pratica del rilassamento, propedeutica alla meditazione, può accadere che numerosi pensieri attraversino la vostra mente. Essi sono indicativi della presenza di altre volontà rispetto alla vostra, ed in ultima analisi del disturbo che la mente stesse, vuole opporre alla vostra pratica.

Un modo semplice ed utile per liberarsi di questi pensieri, è la visualizzazione del crepaccio.

Ogni volta che uno di questi pensieri attraversa la vostra mente, dovete raffigurarlo come un sasso, avvolgerlo in un panno e recarvi al ciglio di un crepaccio per poi lasciarlo cadere.

Tale tecnica, e le sue varianti, presuppongono da un lato l'azione diretta rivolta non solo al rifiuto del pensiero automatico, ma anche al suo allontanamento.

Basandosi sulla constatazione che la mente stessa, non può produrre all'infinito pensieri, e dopo un lasso di tempo variabile, troverà finalmente quiete.

## **VISUALIZZAZIONE: LA PIETRA E IL LAGO**

Durante il giorno raccogli una pietra, e manipolala lungamente, osservandone la forma, il colore, assorbine ogni aspetto, qualità. Studiala accuratamente.

Trova una posizione dove il tuo corpo si possa rilassare completamente. Elimina ogni fonte di disturbo attorno a te, e immergi la stanza nel buio e nel silenzio.

Se trovi piacevole, usa dell'incenso puro da "chiesa", in modo tale che possa liberare la stanza da residui energetici negativi, e distenda la tua mente.

Inspira ed Espira profondamente, trattenendo per un breve istante il respiro. Il rallentare il respiro, porta a rallentare il battito cardiaco, e aiuta a mettere in silenzio la mente. Questo è un punto importante, vi deve essere quiete dentro di te, in modo che tu possa porre in essere nei modi e nei tempi opportuni la visualizzazione. La fantasia deve morire, l'Immaginazione deve nascere. Adesso sei in silenzio, è tutto e nero attorno a te. Immagina di non essere nella stanza, immagina che il tuo corpo abbia altra forma.

Sei una roccia.

La roccia è posta al centro di un enorme lago, dove solamente in lontananza si riesce a scorgere la riva.

La roccia è possente, imperiosa, dominante.

E' immersa nel lago, ma è cosa diversa dal lago.

Immagina adesso, che dalla base della roccia tanti anelli si espandono lungo la superficie del lago. Sono anelli concentrici, è la tua energia che defluisce attorno a te, formando il tuo campo vitale, la tua sfera di percezione.....

Ricorda la fantasia è morta, l'Immaginazione è viva...

Non imporre, osserva....

Distacco e silenzio. Se queste onde defluiranno liberamente, allora niente ostacola il tuo passo.

Se tornano indietro, o sono rallentate qualcosa ti è ostile...

## **Visualizzazione: LA PIETRA E IL FIUME**

Durante il giorno raccogli una pietra, e manipolala lungamente, osservandone la forma, il colore, assorbine ogni aspetto, qualità. Studiala accuratamente.

Trova una posizione dove il tuo corpo si possa rilassare completamente. Elimina ogni fonte di disturbo attorno a te, immergi la stanza nel buio e nel silenzio. Scivola lentamente nel silenzio interiore.

Se trovi piacevole, usa dell'incenso puro da "chiesa", in modo tale che possa liberare la stanza da residui energetici negativi. L'odore dell'incenso ti aiuterà a distendere la mente.

Inspira ed espira profondamente, trattenendo per un breve istante l'aria. Il rallentare il respiro, porta a rallentare il battito cardiaco, e aiuta a mettere in silenzio la mente. Questo è un punto importante, vi deve essere quiete dentro di te, in modo che tu possa porre in essere nei modi e nei tempi opportuni la visualizzazione.

La fantasia deve morire, l'Immaginazione deve nascere. Adesso sei in silenzio, è tutto nero attorno a te. Immagina di non essere nella stanza, immagina che il tuo corpo abbia altra forma.

Acquista la pace e il silenzio interiore, dissolvi lentamente ogni persistenza di te nel tuo corpo. Ad ogni respiro, ritraiti in un punto focale posto al centro del tuo cuore. Acquisisci adesso la forma della pietra, ogni sua caratteristica è una tua caratteristica.

Sei posto al centro di un torrente di montagna.  
L'acqua attorno a te scorre veloce, infrangendosi contro la tua massa, che silenziosa e immota rimane indifferente al flusso della corrente.  
Sei nell'acqua, ma sei estraneo ad essa.

Lentamente espelli dal corpo i pensieri negativi, le emozioni che ti avvelenano, i desideri che ti opprimono. Visualizza ciascuno di essi come un granello di polvere o sabbia, che scrollato dal vento cade nell'acqua, trascinato via, lontano da te, dal flusso della corrente.

## **LA VISUALIZZAZIONE DELL'ALBERO**

(7)...la materia sarà distrutta, oppure no? Il Salvatore disse: " Tutte le nature, tutte le formazioni, tutte le creazioni sussistono l'una nell'altra e l'una con l'altra, e saranno nuovamente dissolte nelle proprie radici. Poiché la natura della materia si dissolve soltanto nelle (radici) della sua natura. Chi ha orecchie da intendere, intenda ".( Vangelo di Maria )

Ogni burrone sia riempito,  
ogni monte e ogni colle sia abbassato;  
i passi tortuosi siano dritti;  
i luoghi impervi spianati.

Solo un albero si erge adesso, nel silenzio  
Gira attorno ad esso, osserva le sue radici profonde,  
poi alza lo sguardo e scruta il suo tronco nodoso,  
ancora più in alto ammira gli intricati rami,  
ed infine il frutto che da essi germoglia.

Poggia entrambi i palmi delle tue mani sul tronco dell'albero,  
confondi il battito del tuo cuore e il tuo sangue, con il pulsare della linfa,  
il tuo corpo con il suo tronco,  
le tue dita con i rami,  
i tuoi pensieri, con i suoi frutti.

Ricordati che se prendete un albero buono, anche il suo frutto sarà buono; se prendete un albero cattivo, anche il suo frutto sarà cattivo: dal frutto infatti si conosce l'albero.

Qual'è il frutto di quest'albero ?

Non manifestare, non accumulare, non mantenere,  
ritira lentamente il tuo essere ad ogni respiro,  
lascia che i frutti lentamente perdano di consistenza,  
la polpa, si riassorbe e si confonde nella linfa,  
e dall'alto, essa scende in basso.  
i frutti sono scomparsi.

Non manifestare, non accumulare, non mantenere,  
ritira silenziosamente il tuo essere ad ogni respiro,  
lascia che i rami lentamente riducano la propria estensione,  
il legno, si riassorbe e si confonde nel legno,  
fino a divenire cosa unica.  
i rami sono scomparsi.

Non manifestare, non accumulare, non mantenere,  
ritira lentamente il tuo essere ad ogni respiro,  
lascia che il tronco lentamente perda di volume,  
il legno, si riassorbe e si confonde nella radici,  
niente rimane in superficie.  
il tronco è scomparso.

Non manifestare, non accumulare, non mantenere,  
ritira lentamente il tuo essere ad ogni respiro,  
lascia che ogni creazione si riassorba nel proprio seme,  
fino a svanire completamente.

"Il seme è la parola di Dio " (ripetuto all'infinito radicandolo sul cuore)

# MEDITAZIONE



E' interessante annotare come la parola meditazione trovi la propria radice sia in mediare, che in curare, o prendersi cura di qualcosa. Infatti colui che medita vuole al contempo mediare fra le proprie parti mobili, e curarsi dall'oblio di un'esistenza naturale, e quindi meccanica in cui è precipitato.

(meditazione) Dal lat. *meditatio*-*ne(m)*, da *medita*-*ri*; cfr. *meditare*

(medico) Dal lat. *medica*-*re*, deriv. di *medi*°*cus* 'medico'

Non è semplice fornire una definizione al verbo meditare, che sappia andare oltre i luoghi comuni e gli stereotipi. Volendo cimentarci in tale impresa, possiamo dire che la meditazione ha come stadio ultimo l'assenza di un certo tipo di pensiero. L'analisi scomposta di questa affermazione ci porta a considerare quanto segue:

1. La meditazione è una pratica. Quindi l'operatore non si pone passivamente in uno stato meditativo, visto che esso deve essere conseguito.
2. La meditazione è uno strumento per giungere gradualmente ad uno stato dell'essere.
3. Il pensiero assente nello stadio finale meditativo, è quello logico-dialettico.
4. Il pensiero che affiora nello stadio finale meditativo, è quello immaginifico-infraindivudale.

## Formulazione

Attraverso l'auto-osservazione, la retrospezione, e l'introspezione possiamo renderci conto che il nostro essere umani, non afferrisce a qualcosa di monolitico, e di solido, bensì assomiglia molto ad un insieme di parti mobili, che trovano frizione e compresenza, in virtù di scambi di energia (biomeccanica, biochimica). Lo stesso pensiero è un'attività che implica, oltre ad una



origine, un oggetto, e un processo, dell'energia impiegata. Il nostro corpo, nelle sue varie sfere di azione e di identità, produce e consuma vari tipi di energia, e così i nostri centri superiori. Di tutto ciò abbiamo una vaga idea nel momento in cui la fame e la stanchezza ci assalgono, costringendoci a ricorrere all'alimentazione, salvo poi tornare a dimenticarne immediatamente. Comportamenti oramai radicati in noi, ci spingono a ripetere ogni giorno determinate azioni, troppo semplicisticamente diciamo che così è la vita, oppure che è il nostro carattere. Ogni sfogo

umorale, ogni azione fisica, ogni pensiero è in realtà rivolto al consumo energetico.

Perché parliamo di energia ? Perché è attraverso le manifestazioni evidenti, che possiamo dedurre l'esistenza di ciò che non è evidente.

Uno degli obiettivi che si pone la meditazione, è impedire che le varie parti mobili del nostro essere umani, continuamente operino in rapina le une delle altre, trovando un armonico equilibrio, che può nascere solamente dalla comprensione.

Ovviamente la prerogativa della volontà, che nasce dalla presenza, non esercitata per anni, ha portato alcune di queste parti ad assumere una prevalenza su altre parti, creando squilibri che alle volte degenerano in vere e proprie patologie fisiche e psicologiche. Arrestare tale stato di cose sarà reso ancora più complicato, non solo dalla resistenza inerziale che ogni umana attività comporta, ma anche, e soprattutto, da quella che possiamo definire la coscienza di alcune di queste parte mobili.

In numerose scuole esoteriche, che hanno posto al centro della loro speculazione la condizione umana, si propone la teoria dei molti ego. Non starò qui a tediare e dilungarmi in una

dettagliata esposizione di ciò, visto che materiale può essere facilmente recuperato; mi limiterò ad alcuni cenni scelti da ogni stampo moralistico.

Esiste nell'uomo una monade, un atomo indefettibile ed indivisibile, che rappresenta la nostra vera identità. Il quid greco, l'essenza ultima e prima dell'essere umano. Nel corso degli eoni questa monade è precipitata in livelli della manifestazione sempre più grossolani, e per l'attrito causato sia dalla caduta, che dalla necessità di relazionarsi sui nuovi piani dell'essere è stata occultata, ricoperta, oscurata da altre formazioni. Realtà e aggregati, che hanno sviluppato una propria coscienza e conoscenza: Coscienza che la loro esistenza è legata alla conoscenza del piano su cui operano, e che avrà termine nel momento della risalita.

Compito dell'uomo che ricerca se stesso, è quello di operare al fine di sgombrare dalla monade tutte le varie occlusioni.

Un Maestro del passato proponeva un rapporto diretto con il divino, non mediato da arti magiche sensibili (teurgia, magia cerimoniale, ecc.), ma fondato sulla preghiera, la meditazione e l'estasi. Il suo nome era L.C. de Saint Martin. Il sistema che proponeva era basato sulla rigenerazione e la reintegrazione.

La rigenerazione è una fase attraverso la quale l'uomo trasmuta se stesso, purificando il proprio essere, attuando una rettitudine del pensare, chiarificando la propria volontà, ed indirizzandola costantemente alla propria nobilitazione. La rigenerazione necessariamente passa attraverso una presa di coscienza di ciò che siamo, e dalla rimozione di ciò che dobbiamo divenire.



La reintegrazione rappresenta il momento in cui tutto il nostro essere si trova nuovamente raccolto in questa monade divina, in questo atomo indefettibile ed indivisibile occultato in noi.

La meditazione è pratica utile (assieme alla preghiera, alla introspezione, retrospesione e auto-osservazione) per conseguire questo obiettivo, in quanto permette di direzionare la nostra attenzione (volontà di ricerca) sulla nostra origine e sulle varie parti mobili.

Spesso avete sentito dire o letto del sistema percettivo-cognitivo. La percezione altro non è che la capacità di cogliere determinati fenomeni, la cognizione la capacità di elaborarli. In pratica attraverso la percezione annotiamo gli accadimenti, e attraverso la cognizione ne traiamo delle esperienze.

Le pratiche esoteriche, che possiamo definire introiettive (rivolte all'interno dell'operatore) portano a settare in modo diverso, rispetto al quotidiano, il nostro livello percettivo-cognitivo, in quanto mutano il nostro livello di presenza. Durante la giornata il binomio fisico-mente, o emozioni-mente, determina il nostro agire, attraverso alcune pratiche di messa in chiaro, riusciamo a collocarci in mente-anima, o in anima-spirito. Dove l'anima è quel vettore di coscienza non mediata dalla fisicità, e lo Spirito è la monade a cui si accennava. Ogni parte mobile è il frutto degenerato della precedente, che nel corso del tempo ha preso una propria autonoma coscienza ed individualità, ma che come un essere simbiotico, non può fare a meno delle altre.

Ovviamente ad ogni diverso livello di attenzione, o presenza, corrisponde un diverso livello percettivo-cognitivo, e la possibilità quindi di enucleare dai singoli accadimenti, esperienze sempre meno mediate da effetti e cause seconde e terze, fino a risalire alla radice.

Il processo di rigenerazione e reintegrazione, può essere tradotto anche in termini di conoscenza (l'esperienza diretta), che porta ad una dilatazione della coscienza (di ciò che siamo), che a sua volta approda nella consapevolezza piena dell'essere.

Lungi però da me l'intenzione di avere fornito una visuale separativa dell'essere umano, diciamo piuttosto che ho voluto puntare la luce dell'attenzione su singole porzioni che compongono quella eterna oscillazione che ha come nome Uomo-Dio.

Depurandoci da tutti quei postulati e corollari campati in aria, indimostrabili e insostenibili, su angeli, arcangeli e questioni varie, di menti certamente addormentate possiamo e dobbiamo leggere i testi antichi, non tanto come lo scontro di forze fra loro esterne, che hanno portato



l'uomo a dividersi da Dio, ma come un processo interno di decadimento, di oblio, e di frantumazione, causato da un errato pensare.



Una spirale discendente dell'intelletto, che ad ogni avvitemento su se stesso ha formato le colonne e gli architravi dove appoggiare un piano grossolano rispetto al precedente.

Certo, immagino bene che la sottrazione all'uomo di tutta questa miriade di esseri celesti o demoniaci, può essere traumatica, in quanto significherebbe porlo al centro del proprio destino, di vincere o perdere in proprio la sfida della conoscenza. E' bene però dire che la grande scelta non è fra un certo tipo di esoterismo edulcorato, e una via integrale ( che prenda in esame ogni aspetto dell'uomo ), ma fra occuparsi e non occuparsi di esoterismo.

## PENSIERO

Attraverso una fenomenologia dell'essere, applicando l'intelletto, siamo in grado di giungere alle radici dell'essere.

L'intelletto è quel pensiero non sensibile, non rivolto al toccare, all'annusare, al gustare, all'udire, e al vedere, non soggetto quindi all'analisi di input esterni all'uomo e legati alla fisicità e ai bisogni della stessa ( pensiero morto ), ma un pensiero vivo, non caduto nel labirinto della mente, che sussiste come una ragione di se stesso, in eterna contemplazione della propria esistenza.

## VERSO LA PRATICA MEDITATIVA

Occorre delimitare un ambiente della nostra abitazione che sappia accogliere le nostre pratiche; deve divenire il nostro santuario, un tempio a cui solamente noi abbiamo accesso. Ovviamente non tutti hanno la possibilità di attrezzare un luogo a tale esclusivo compito, e proprio per questo è consigliabile scegliere con cura uno spazio che presenti determinate caratteristiche.

Non deve essere un luogo di passo abituale per gli estranei, in quanto i loro spettri energetici, finirebbero per determinare la presenza di elementi "ostili", e di disequilibrio. Altrettanto non deve essere un luogo pregno di campi elettromagnetici ( televisori, radio, pc, ecc..), e neppure il bagno di casa, luogo deputato alla pulizia fisica. Sicuramente può essere la propria camera da letto, ma qualsiasi sia la vostra scelta ricordate di impregnare il luogo con la vostra presenza.

Ciò è ottenibile sia attraverso la ripetizione con impegno e costanza delle pratiche, sia attraverso l'indirizzamento consapevole del pensiero a questo luogo. Prendete l'abitudine quindi di rivolgere la vostra attenzione ad esso, in determinati momenti della giornata.

Eletto il locus del vostro operare, dovete procedere alla ricorrente purificazione dello stesso, attraverso gli usali sistemi:

1. preghiere
2. incenso
3. suono di campanella

Ciò può, e deve essere, posto in essere specialmente nei momenti precedenti alla pratica, in modo da ottenere, oltre a quanto sopra indicato, anche un richiamo fisico e tangibile, che spezza la vostra esistenza quotidiana, e vi prepari a calarvi nell'operatività.

E' sacro ciò che è sacro.

E' necessario poi assumere la postura meditativa, già affrontata in precedenza, tale che non si creino inutili fastidi muscolari.( è bene non sottovalutare gli effetti di una postura sbagliata, o non adeguata, in quanto potrebbe portare anche a perniciosi blocchi energetici. )

Si procede adesso al rilassamento, con una combinazione di respirazione e focalizzazione dell'attenzione. Questa fase è fondamentale, in quanto permette di osservare il nostro stato di tensione fisica-psichica-ed animica. E' sostanzialmente inutile pretendere, ciò che non può essere preteso, e se dopo alcuni minuti di rilassamento persiste un disagio o un blocco, è bene soprassedere e rimandare la pratica a momenti maggiormente opportuni. Del resto anche l'osservazione del nostro stato dell'essere, è una pratica.



Le meditazione esige un armonico equilibrio fra veglia e sonno. In modo tale che la parte critica di noi stessi, opportunamente allentata, non sia castrante per gli eventuali affioramenti, ma al contempo ci permetta un certa vigilanza sia per archiviare i risultati, sia per interrompere nel caso di inconvenienti.

Lo scetticismo è sempre in agguato, e porta inesorabilmente al naufragio della pratica. Esso si manifesta attraverso la messa in dubbio di ciò che stiamo ponendo in essere, pensieri ipercritici, proiezione degli altrui commenti su ciò che stiamo eseguendo, senso di oppressione, ostacolo, incapacità di fissare la nostra attenzione.

Qualora si verificano questi accadimenti, è un segnale che la pratica di rilassamento non è stata eseguita con la dovuta attenzione, ed è quindi bene riproporla. Ricordandosi che per superare un ostacolo, bisogna vincere la forza di gravità che ci trattiene a terra. Nei fatti la mente stessa, ha come compito quello di evitarci di farci del "male". Come il bambino prima di camminare, impara a gattonare, e poi a sollevarsi, così prima di meditare dobbiamo imparare non solo ad educare la nostra massa dei pensieri, a delimitare le fonti di pensiero, ma anche e soprattutto, a

vincere le nostre paure e il senso del ridicolo. Del resto se noi per primi non crediamo in ciò che facciamo, che utilità mai ne potremmo ricavare ?

Il credere che la vita fisica assommi a se tutto l'esperienziale, non solo è comodo, ma è anche utile per la nostra sicurezza. Del resto se tutto il reale può cadere sotto il percepibile dei cinque sensi, ed essere analizzato e catalogato, può essere ridotto e compreso in una equazione matematica, dal risultato prevedibile. Introducendo però delle variabili che non sottostanno a pesi e misure, che non hanno punti di riferimento fisici, che non sono soggette alla discussione e al confronto con altri, che sembrano affiorare come d'incanto, e portatrici di altre verità, ci troviamo scaraventati in un nuovo universo, dove i vecchi punti di riferimento collassano.

E la barca prende il largo, non scorgendo più la riva.

Il rischio di una progressiva scissione, è il pericolo sempre in agguato nella meditazione, e nell'autentico esoterismo in generale. Quando sentite che non state rischiando, non abbiate paura perchè non state sperimentando niente di occulto o di esoterico, ma solamente un innocente passatempo.

Cos'è il rischio ? E' quel ponderabile calcolo, di ciò che imponderabilmente può farvi perdere tutto ciò che avete, in funzione del guadagno di una perla che non potrete mai mostrare a nessuno.

Come in precedenza è stato accennato, attraverso varie pratiche di rilassamento, e di visualizzazione, cerchiamo di ridurre la massa di pensieri in libera circolazione. In altre parole tendiamo a soffocare il chiacchericcio mentale, in modo tale da far udire solamente la voce del vero pensiero, animato dalla nostra volontà.

Quindi sotto certi aspetti possiamo dire che la concentrazione di noi stessi, nella nostra volontà è il cardine della pratica meditativa.

Infatti senza questa concentrazione iniziale, senza questa soppressione dei vari pensieri, non è possibile meditare, anzi saremo ancor più esposti all'aggressione degli stessi. La meditazione in ognuna delle sue fasi è un varcare la soglia, il problema è che vi sono molte porte.

Niente come la sovrapposizione del respiro al battito cardiaco, può aiutare la concentrazione. Agendo sul primo, rallenteremo il secondo, e con esso la mente stessa, che seguirà dolcemente questa tendenza; respiro e battito possono essere calmati dall'utilizzo di un seme meditativo che risulta essere fondamentale nel momento in cui decidiamo di lavorare su di un determinato aspetto della nostra natura.

E' bene precisare che sussistono due pratiche meditative, che possiamo definire con o senza seme; oppure ci si può concentrare su di una manifestazione divina o sul dispiegamento polare della manifestazione, oppure sul vuoto, sul puro intelletto divino. Quindi o meditiamo a riguardo dell 'effetto della Caduta, oppure a riguardo della causa prima di questo universo.

Le differenza può non apparire. La nostra mente concepisce un mondo di cause e di effetti, di forme e di eventuali contenuti, ma crolla innanzi alla radicalità di non cause e di non forme. Del resto dobbiamo pur ammettere, che pretendere di imputare la meccanica matematica umana, alle grandi questioni dello Spirito, risulta essere un esercizio che ci porta ad procrastinare l'eventuale soluzione sempre di un passo.

Per questo è consigliabile, inizialmente, procedere in pratiche meditative che traggano la propria sostanza da ciò che ci è vicino e tangibile:

1. aspetti psicologici
2. aspetti emotivi
3. relazioni interpersonali

Sostanze che per quanto impalpabili, ne avvertiamo la presenza, in quanto i loro effetti si ripercuotono nella nostra esistenza.



Prendiamo l'ira ad esempio. Essa si manifesta a livello fisico, ma è frutto di un processo meccanico che porta a rispondere in un determinato modo, alla valutazione conscia ed inconscia di elementi a noi esterni, e sicuramente ha un'origine. Questi tre aspetti possono essere studiati in meditazione, in modo molto semplice.

Dopo la fase di rilassamento, rivivere l'esperienza più vivida dell'ira, per poi analizzare cosa ad essa è associato, cosa emerge dal nostro profondo.

Quanto sopra è un esempio di meditazione su di un determinato seme, che può essere quindi una nostra manifestazione, oppure una frase dal profondo valore evocativo.

Lavorare in assenza di seme, non significa tanto porsi in attesa che qualcosa avvenga, quanto piuttosto determinare un profondo ed infinito vuoto in noi. Come una vite a movimento perpetuo, che calandosi sempre più in profondità spinga "fuori" ogni nostro senso di identità.

Ovviamente quanto sopra non è per tutti. In quanto implica l'andare oltre ogni forma e formazione della nostra individualità.

Dobbiamo concepire la meditazione come un lento apprendistato, attraverso il quale esercitiamo delle nostre abilità, e riscopriamo delle qualità latenti.

Si consiglia di iniziare da pratiche di respirazione controllata, seguite poi da un progressivo rilassamento, e solo successivamente, una volta impadroniti di tali arti, passare alla meditazione.

La visualizzazione è senza dubbio un utile procedere verso l'approdo della meditazione, in quanto, se ben strutturata, assume una funzione di guida, ma se male impiegata può dar luogo a nocive manipolazioni.

Le prime sedute meditative devono essere rivolte alla nostre fisicità. Meditare sulle mani, sulle gambe, sul cuore, sugli occhi, ci permetterà da un lato di comprendere come noi agiamo ed interagiamo nel mondo fisico, e dall'altro avere un'introduzione dolce verso la pratica meditativa.

Successivamente è possibile meditare sui difetti psicologici, e strutturare una tabella di lavoro dove ad ogni giorno corrisponde un difetto da analizzare. La prassi antica ci porta alle seguenti associazioni:

DOMENICA	SOLE	SUPERBIA
LUNEDÌ	LUNA	INGORDIGIA
MARTEDÌ	MARTE	IRA
MERCOLEDÌ	MERCURIO	ACCIDIA
GIOVEDÌ	GIOVE	AVARIZIA
VENERDÌ	VENERE	LUSSURIA
SABATO	SATURNO	INVIDIA

# SEMI MEDITATIVI TRATTI DAL VANGELO DI SAN GIOVANNI



Nel Nuovo Testamento è il Vangelo di Giovanni per intensità mistica, per valore simbolico, per sacralità dell'atto tramandato, quello che maggiormente può contribuire ad un'opera di "educazione" e "formazione" del retto pensare in ottemperanza all'idea di rigenerazione e reintegrazione a cui dobbiamo tendere. Avendo presente una scala, che al meglio rappresenta nel suo valore simbolico l'ascesa verso il Divino e la rovinosa caduta verso il mondo inferno, constatiamo che tre sono le condizioni di stato possibili:

- 1) Stato di quiete ( a rappresentazione del livello del nostro essere intimo )
- 2) Ascesa ( il nostro tendere verso l'Ideale Superiore )
- 3) Discesa ( il nostro precipitare verso un piano dal vibratorio lento e denso )

Mentre per tendere allo stato di quiete e all'ascesa, è necessario uno sforzo per vincere la resistenza, che si frappone fra le varie componenti del nostro essere, è sempre utile ricordare come la discesa avviene in modo automatico.

## 2. Pratica

Tre sono i centri del corpo umano: plesso solare ( Associato alla Vergine Maria ), plesso cardiaco ( Associato al Cristo ) e zona intracigliare ( Associata al Padre ).

Ognuno di questi centri è spiritualmente deputato in modo diverso, ma complementare, alla realizzazione dell'Opera di Reintegrazione umana sul trono divino.

Su ognuno di questi centri si deve visualizzare, durante la pratica meditativa, i versi relativi al trionfo con cui stiamo lavorando.

Fasi del lavoro:

- 1 Conseguire il giusto e adeguato stato di rilassamento.
- 2 Visualizzare il centro su cui stiamo lavorando.
- 3 Dare forma semifluida al nostro pensiero, recitando il verso sacro conforme.
- 4 Lasciare affiorare liberamente le immagini che del nostro inconscio.
- 5 Nota di quali immagini si sono associate alle diverse fasi della pratica.
- 6 Lavorare su tali immagini, frutto dell'affioramento, in retrospezione.

<b>Il Piano</b>	<b>Discendere</b>	<b>Salire</b>
Se vi ho parlato di cose della terra e non credete, come crederete se vi parlerò di cose del cielo?	Ma quelli gridarono: «Via, via, crocifiggilo!». Disse loro Pilato: «Metterò in croce il vostro re?». Risposero i sommi sacerdoti: «Non abbiamo altro re all'infuori di Cesare».	Detto questo sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco
E Gesù disse loro: «Riempite d'acqua le giare»; e le riempirono fino all'orlo.	«Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete	ma chi beve dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete, anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna
E il verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi, e noi vedemmo la sua Gloria, Gloria come unigenito dal Padre pieno di Grazia e Verità	amavano infatti la gloria degli uomini, più della Gloria di Dio.	E ora, Padre, glorificami davanti a te, con quella gloria che avevo presso di te prima che il mondo fosse
In lui era la vita, e la vita era la luce degli uomini	«Ora sappiamo che hai un demonio. Abramo è morto, come anche i profeti, e tu dici: "Chi osserva la mia parola non conoscerà mai la morte".	Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non muoia, ma abbia la vita eterna
«Ecco l'agnello di Dio, ecco colui che toglie il peccato del mondo!	Gesù rispose: «In verità, in verità vi dico: chiunque commette il peccato è schiavo del peccato	In verità, in verità vi dico: vedrete il cielo aperto e gli angeli di Dio salire e scendere sul Figlio dell'uomo».
Non giudicate secondo le apparenze, ma giudicate con giusto giudizio!	Ora è il giudizio di questo mondo; ora il principe di questo mondo sarà gettato fuori	E anche se giudico, il mio giudizio è vero, perché non sono solo, ma io e il Padre che mi ha mandato
Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore	Ma io vi conosco e so che non avete in voi l'amore di Dio.	E io ho fatto conoscere loro il tuo nome e lo farò conoscere, perché l'amore con il quale mi hai amato sia in essi e io in loro».
Gli dissero allora i farisei: «Tu dai testimonianza di te stesso; la tua testimonianza non è vera».	Tuttavia, anche tra i capi, molti credettero in lui, ma non lo riconoscevano apertamente a causa dei farisei, per non essere espulsi dalla sinagoga;	Veniva nel mondo la luce vera, quella che illumina ogni uomo.
I Giudei ne erano stupiti e dicevano: «Come mai costui conosce le Scritture, senza avere studiato?»	Voi scrutate le Scritture credendo di avere in esse la vita eterna	Non temere, figlia di Sion! Ecco, il tuo re viene, seduto sopra un puledro d'asina.
Rabbi, tu sei il Figlio di Dio, tu sei il re d'Israele!	la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno preferito le tenebre alla luce, perché le loro opere erano malvagie.	Finché sono nel mondo, sono la luce del mondo»



# MEDITAZIONE A TRIANGOLO



Il Triangolo rappresenta la più elementare figura piana, la partizione di spazio attraverso il minimo segno grafico chiuso

Il Triangolo simboleggia sia l'ascesa della creatura verso il Creatore, sia la manifestazione del Creatore nella Creazione.

Tre sono i principi che incarna il Triangolo: Positivo (Padre), Negativo (Madre), e Neutro (Figlio), ed è in virtù di queste forze oppponenti e complementari che il dispiegamento polare della manifestazione trova compimento.

Ancora possiamo ricordare come Fuoco ed Aria sono rappresentati, in alchimia occidentale, come dei triangoli con il vertice verso l'alto, mentre Terra ed Acqua sono rappresentati con dei triangoli dal vertice verso il basso.

Possiamo poi rilevare come in magia fatta e fattiva, il triangolo assume rilevanza sia come strumento di evocazione ed invocazione, accompagnata dai necessari nomi e scongiuri posti negli opportuni vertici, sia come strumento di ricezione e coagulo di energie e potenze.

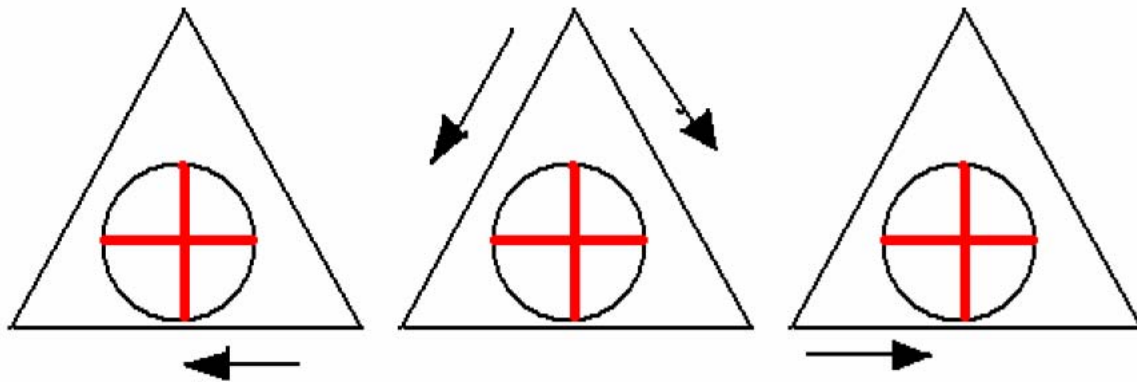
Inutile ricordare come molteplici religioni e paradigmi esoterici, trovino fondamento nella riproposizione del Tre ( La divina trinità, la Triade induista, le tre forze alchemiche, Caifa-Pilato-Giuda ecc... ), inutile ricordare che alla gloriosa luce del tre, si accompagna anche la malata luce del tre. In quanto su questo piano ogni solido, sia esso di materia, come di idea, ha un lato ombroso.

Attraverso la meditazione a triangolo si perseguono le seguenti finalità:

- 1 L'energia del singolo viene fusa ed esaltata, in un crogiuolo psichico, assieme a quella di altre due persone, egualmente orientate al medesimo risultato.
- 2 Il triangolo forma lo spazio invocativo ed evocativo, attraverso cui è possibile dare forma agli affioramenti psicologici.
- 3 Il triangolo rende impermeabile la psiche dei singoli, ad influenze esterne.
- 4 Il triangolo trascende il quaternario, posizionandoci in una realtà più sottile.

Dopo un necessario rituale di contatto ed allineamento, ognuno dei partecipanti si colloca al vertice in precedenza concordato. Rendendo fluido il pensiero, si ripete nel silenzio interiore, radicandola sulla macrozona maggiormente indicata, la frase predisposta per l'affioramento.

Il pensiero reso fluido deve aritmicamente tratteggiare il perimetro del triangolo, come indicato e in relazione alla posizione occupata.



Il centro rappresenta il simbolo di radicamento.

# MEDITAZIONE DELLA BESTIA



Tutta la nostra vita, i nostri pensieri, le nostre azioni più semplici o quelle più complesse sono condizionate, o espressione, di agiti a noi sconosciuti: atavismi, stratificazioni, che nel corso dei mille e mille eoni hanno corrotto il nostro reale centro volitivo. Da coscienza oggettiva la risacca del tempo e dello spazio, ci ha sospinto verso una coscienza intermittente, dove negli angoli oscuri della nostra psiche si agitano e urlano i signori dalle sembianze di animale: Gli io-diavoli, la legione inferina.

A livello intimo l'incontro con gli io-diavoli, sarà caratterizzato dalla visione di animali mostruosi nelle forme e nelle movenze, terribili chimere che hanno come compito quello di spaventare e uccidere il novello Teseo.

Non è questo il luogo deputo nell'indicazione delle corrispondenze fra animale e agito psicologico, in quanto è componente specifica del lavoro individuale, basta solo suggerire che maggiore è la mostruosità nella forma, nella dimensione, e l'astrusità degli incestuosi connubi, e tanto più salda è la catena che imbriglia la nostra volontà al suo potere millenario.

Nostro compito è scendere nei loro templi, che si erigono nelle profondità del mondo psichico e studiarli, per poi affrontarli in lotta fino alla vittoria. San Giorgio e il Drago, Teseo e il Minotauro, la Gorgona, l'Idra, i Giganti, le Furie, i demoni dalla testa di cocodrillo, la menzione potrebbe proseguire ancora per molto, ma l'importante è comprendere come in diverse culture esoteriche la lotta contro i mostri della psiche è sempre stata raffigurata attraverso il simbolo e l'immagine, e con essa la ricompensa finale.

Queste bestie ci terrorizzano dal momento della nostra nascita, che il ricordo ritorni a quando bambini urlavamo per i mostri della notte, strisciano nelle profondità del nostro animo. Solitamente nella maggioranza delle donne, si tratterà di animali fallicoformi, quali il serpente e il topo, mentre nella media degli uomini si tratterà di animali femminili, quali ragni, con il carapace posteriore a forma di anfora. Mentre gatti e cani deformati o antropomorfi saranno costanti presenze.

In ogni caso, essi sono il terrore assoluto, quel qualcosa che negli incubi ci lascia senza respiro e difese.

Essi sono dentro di noi, rappresentano l'immagine che emerge ogni volta che vogliamo superare i limiti e giungere oltre noi stessi, oltre le regole, che determinano il tempo e lo spazio. Essi sono i guardiani, da decapitare per accedere alla reminescenza.

Ad ognuno dei nostri nodi psicologici insoliti corrisponde una di queste bestie, ed esse sono dotate di intelligenza e individualità, questa è la differenza fondamentale fra la psicologia esoterica, e la psicologia tradizionale, che in se manca di profondità e attività.

La pratica:

Il potere dell'immaginazione, dovrà svilupparsi nel seguente modo. Fissare fino ad assimilare il simbolo psicodinamico ( simbolo che permette di associare ad esso il pensiero, come se fosse un elemento semifluido che segue una direzione prestabilita ) che sarà associato alla discesa nelle profondità della nostra psiche. Questo simbolo rappresenterà la vera e propria porta verso gli





inferi, e dovrà essere riproposto, ridisegnato, all'infinito nella nostra mente, attraverso la coincidenza fra il suo segno e il nostro pensiero in sostanza semifluida.

Si purifichi il nostro corpo, con abbondanti abluzioni in acqua e sale.

Si liberi il luogo dell'operazione, da residui psichici attraverso accensione di incenso, suono di campana, o benedizione.

Si apra il cerchio nei modo opportuni, nei tempi adeguati, e nelle parole conosciute.

Si leggano con attenzione i seguenti passi, tratti dall'Apocalisse di Giovanni:

Vidi salire dal mare una bestia che aveva dieci corna e sette teste, sulle corna dieci diademi e su ciascuna testa un titolo blasfemo.

La bestia che io vidi era simile a una pantera, con le zampe come quelle di un orso e la bocca come quella di un leone. Il drago le diede la sua forza, il suo trono e la sua potestà grande.

Una delle sue teste sembra colpita a morte, ma la sua piaga mortale fu guarita.

Allora la terra intera presa d'ammirazione, and, dietro alla bestia e gli uomini adorarono il drago perché aveva dato il potere alla bestia e adorarono la bestia dicendo: «Chi è simile alla bestia e chi può combattere con essa?».

Alla bestia fu data una bocca per proferire parole d'orgoglio e bestemmie, con il potere di agire per quarantadue mesi.

Vidi poi salire dalla terra un'altra bestia, che aveva due corna, simili a quelle di un agnello, che parlava come un drago.

Essa esercita tutto il potere della prima bestia in sua presenza e costringe la terra e i suoi abitanti ad adorare la prima bestia, la cui ferita mortale era guarita.

Per mezzo di questi prodigi, che le era permesso di compiere in presenza della bestia, sedusse gli abitanti della terra dicendo loro di erigere una statua alla bestia che era stata ferita dalla spada ma si era riavuta.

Le fu anche concesso di animare la statua della bestia sicché quella statua perfino parlasse e potesse far mettere a morte tutti coloro che non adorassero la statua della bestia.

e che nessuno potesse comprare o vendere senza avere tale marchio, cioè il nome della bestia o il numero del suo nome. Qui sta la sapienza. Chi ha intelligenza calcoli il numero della bestia: essa rappresenta un nome d'uomo. E tal cifra è seicentosessantasei.

Si semina in corpo animale, risorge un corpo spirituale.

Con abiti comodi, o nudi, si scelga la posizione preferita, e inizi il rilassamento preliminare (arti pesanti, attenzione focalizzata su singole sezioni del corpo, respiro lento, ritmico, profondo, e centrato sul nostro battito cardiaco, in modo tale da abbassare il secondo, rallentando il primo).

Si pensi, in retrospezione, al potere dell'io-demone, nel nostro corpo fisico, nella nostra mente, nel nostro emotivo, e a come esso si ripresenta condizionando la nostra vita ( ricordate quindi

alcuni frangenti dove ad esempio l'ira è scattata, e come quindi si è manifestata). Quando il suo agire è sufficientemente chiaro e tratteggiato, allora si esprima un atto di volontà richiedendo di "incontrare" con la vista interiore, la "reale" forma e potenza che si cela dietro alla manifestazione.

Io (nome dell'adepto) voglio incontrare il demone dell'(difetto psicologico/peccato individuato) nella sua reale forma, nella sua reale potenza.

Dopo tale espressione di volontà, che il nostro pensiero ripercorra incessantemente il simbolo psicodinamico, in sequenza infinita, fino a quando scenderemo così in profondità da incontrare il nostro avversario.

Giunti alla sua presenza, si radichi la nostra volontà sul corpo della bestia

E si reciti uno di questi mantra :

1.«Spirito muto e sordo, io te l'ordine, esci da lui e non vi rientrare più».

2.Ave Maria, piena di grazia, il Signore è con te, tu sei benedetta fra le donne e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù. Santa Maria, madre di Dio, prega per noi peccatori, adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.

3.Quel mistero sa perché sono sorti i rettili, e perché saranno annientati. Quel mistero sa perché sono sorti gli animali selvatici, e perché saranno annientati.



# SULLA PRATICA ESICASTA

Callisto Telicoudes



Non è possibile convertirsi senza *esichia*. Non è possibile raggiungere in un qualunque modo la purezza senza vita ritirata, né è possibile, con il commercio e la vista degli uomini, essere fatti degni del commercio e della contemplazione di Dio. Perciò coloro ai quali è accaduto, per la cura che si sono dati, di far penitenza delle loro colpe, di purificarsi dalle passioni e di ottenere e godere del commercio e della contemplazione di Dio - il che è termine e scopo di chi vive secondo Dio, e caparra, per così dire, dell'eredità eterna e di Dio - costoro perseguono con ogni mezzo *l'esichia* e fanno opportunamente in modo di vivere ritirati e di fuggire gli uomini, con ogni conveniente disposizione dell'anima. Quindi per costoro il principio è dato da queste cose: *nell'esichia*, l'afflizione spirituale, il biasimo e l'accusa di se stessi mediante le quali aumenti la purezza; veglie, stazioni in piedi, continenza, fatica corporale - cose il cui termine è, in una parola, il flusso delle lacrime che procede dagli occhi di quelli che sono di umile sentire, vale a dire, nella compunzione del cuore. Così essi attendono alla purificazione, così la raggiungono mediante la pratica. In chi l'ha raggiunta il termine è la pace dei pensieri, come negli altri - lo si è detto - il fluire delle lacrime. A questo punto l'intelletto comincia, in modo naturale, a vedere le nature degli esseri, a considerare l'arte di Dio, a concepire divina riflessione e a contemplare tutto ciò che vi è intorno a Dio di potenza, sapienza, gloria, bontà e gli altri attributi che si possono vedere intorno a Dio; penetra nei misteri della Scrittura, gusta dei beni soprannaturali, gode delle beltà ultramondane e diventa ricettacolo dell'amore di Dio. Così è preso dall'eros, gioisce e si allietta essendo pervenuto al termine delle virtù, cioè all'amore per il creatore di tutte le cose.

Costui non sperimenta né teme, in questo stato, alcuna illusione, limitandosi solo a sopportare, quale essere soggetto a mutevolezza, le cadute, gli impulsi peccaminosi e i moti sconvenienti provenienti da molte cause. Per ciò in cui ha ancora bisogno di rinvigorirsi, si guarda dal disperarsi e, sollevato dalla speranza verso le divine realtà dell'amore di Dio per l'uomo, si dà alle lacrime, alla preghiera, alle altre buone cose suddette e si diletta del divino paradiso dell'amore, per quanto è lecito, senza vedere più nulla, né immagine, né spessore, né figura, né, in breve, alcuna cosa se non lacrime, pace dei pensieri e amore di Dio. In questa situazione, infatti, si è al sicuro da illusioni ed è decretata la salvezza per l'anima che è modesta nel sentire, che è sobria e prega in Cristo Gesù, Signore nostro.

Sedendo nella tua cella, il tuo intelletto, in umiltà, abbia fiducia in Dio. Questa umiltà viene all'intelletto dalla sua meschinità e nullità; la fiducia viene a motivo dell'insuperabile amore e pazienza che Dio ha per l'uomo. E così infatti che l'anima è condotta all'amore di Dio, quando, pur riconoscendosi peccatrice, confida tuttavia nell'amore di Dio e solleva se stessa. Per questo il divino Paolo dà quest'ordine dicendo: "*Accostiamoci con fiducia al trono della grazia*". Poiché davvero la fiducia di Dio è l'occhio della preghiera, o l'ala, o una straordinaria disposizione: *non quando qualcuno confida in sé perché buono - non sia mai, stai lontano da una simile disposizione!* - ma quando uno si leva in volo verso le divine speranze al pensiero dell'ineffabile benevolenza, amore e tolleranza di Dio. Prega dunque con uno stato d'animo fiducioso, in un sentire umile nutrito per il presente da buone speranze in Dio, come si è detto, in Cristo Gesù Signore nostro.

Bisogna che tu persegua con cura quelle cose che sedano il corpo e riscattano l'intelletto dall'inquietudine. Esse sono: cibo misurato, bevanda scarsa, sonno breve, stazione in piedi nella misura delle forze, genuflessioni per quanto possibile - in umile atteggiamento - abito



vile, parola breve e strettamente necessaria, sonno per terra e quant'altro ancora doma, in parte, il corpo. Insieme a queste cose occorre perseguire quelle che destano l'intelletto cooperando all'unione con Dio, e queste sono la lettura della sacra Scrittura e delle esegesi dei santi padri alla medesima, ma con misura; salmodia fatta con intelligenza; meditazione di ciò che è detto nelle Scritture e delle meraviglie che si contemplanò nella natura; preghiera vocale fino a che la santa grazia dello Spirito non la susciti manifestamente dal cuore, poiché allora è una festa diversa, ed è tempo di altra solennità, quando la preghiera non è detta dalla bocca, ma operata in Spirito dal cuore.

Ma ora muoviti così in queste cose. Fai genuflessioni tanto quanto puoi e poi prega seduto. Se sei preso da accidia per la preghiera, passa alla lettura, come è stato detto, e poi di nuovo ritorna a pregare. Quando nuovamente sei preso da accidia per la preghiera, alzati per una parte di salmodia, e poi ancora ritorna a pregare. Quando di nuovo sarai preso da accidia fai un poco di meditazione come si è detto sopra, e poi di nuovo datti alla preghiera. Hai bisogno, o santo, anche di un po' di lavoro manuale a impedimento dell'accidia, come hai sentito dai padri. Sempre, in ogni tua attività secondo Dio, di mattino in mattino, la preghiera preceda tutto. E per l'accidia rispetto ad essa, si intercalano gli altri momenti di cui si è detto. Ma quando la misericordia di Dio verrà all'anima e la grazia dello Spirito farà scaturire dal cuore la preghiera come da una fonte, allora l'intelletto si occuperà solo della preghiera e della contemplazione tenendosi lontano da tutto, e solo con la preghiera e la contemplazione si delizierà nel paradiso della carità divina.

Fra tutte le opere buone domina la preghiera. la preghiera che genera le lacrime del pentimento e contribuisce sommamente alla pace dei pensieri, sollecita com'è di pensare soltanto a Dio, la pace suprema. Essa è madre dell'amore di Dio, essa sola purifica la parte razionale dell'anima, rappresentandosi Dio, autore della purità degli angeli stessi. Essa conserva pura, rivolta a Dio, la parte concupiscibile dell'anima poiché, aderendo a Dio e conversando con lui, bene sconfinato, soprannaturale e bello per natura, unisce a Dio ogni concupiscenza. Essa poi seda la parte irascibile al punto che questa diviene soggetta, si sente nel bisogno, invoca Dio e umilia l'anima con il supplice cadere innanzi a Dio: poiché non vi è nessuno che sia nel bisogno e supplichi con sentimenti superbi o iracondi.

Perciò, per dirla in breve, la sacra preghiera purifica e corregge tutte le potenze dell'anima e tutte le operazioni, pratiche e intellettuali, soprattutto perché attira con sé la contemplazione di Dio e il divino *eros* che ne consegue, in un regime di vita e una condotta calmi. Ma a partire dal momento in cui le lacrime scorrono dal luogo del cuore, là sia il tuo pensiero e là guardi, volgendosi all'interno di te, pacatamente, tramite il respiro delle narici nel pregare, e là rimanga per quanto possibile. Ciò infatti è di grande utilità, produce frequenti e abbondanti lacrime, annulla lo stato di cattività dell'intelletto, gli procura pace, è punto di partenza della preghiera e aiuta, col soccorso di Dio, a trovare la preghiera del cuore per la grazia dello Spirito vivificante, in Cristo Gesù Signore nostro.

Devi sapere, o tu che contempli, che sei spettatore dei misteri e in essi ti delizi, che come sono due, Dio e l'uomo, così sono anche due per genere - se vuoi - o per aspetto, le affezioni spirituali e le lacrime che ne seguono. Queste due realtà differiscono di gran lunga l'una dall'altra, anche se entrambe sono buone, sono doni di Dio e procurano la divina benevolenza e l'eredità corrispondente: l'una infatti ha come principio il divino timore e la capacità di afflizione spirituale; l'altra ha come principio il divino amore e Dio. L'afflizione spirituale non dà tanta letizia, ma le lacrime rallegrano molto e in modo straordinario. L'afflizione spirituale è propria dei principianti; le lacrime, di coloro che mediante la grazia stanno giungendo alla perfezione.

Cinque sono le attività dell'*esichia* : preghiera, cioè ricordo continuo di Gesù introdotto nel cuore mediante il respiro, senza riflessioni di alcun genere, che si realizza con la generale continenza, del ventre dico, del sonno e degli altri sensi all'interno della cella, con umiltà. E poi parti di salmodia allo stesso modo, lettura dai divini vangeli e dai padri divini, e lettura di capitoli sulla preghiera, soprattutto del Nuovo Teologo, di Esichio e di Niceforo; meditazione del giudizio di Dio o ricordo della morte e di cose simili, e un poco di lavoro

manuale. Poi di nuovo si ritorna alla preghiera, anche se per questo occorre farsi violenza finché l'intelletto si abitui a deporre il suo vagabondaggio, col ricordo del Signore e l'inclinazione verso la fatica del cuore.

Questa è l'attività dei monaci principianti che vogliono vivere *l'esichia*. Chi è tale, non deve uscire spesso dalla cella, deve astenersi dal parlare o dal vedere chiunque, se non per grande necessità e anche in questo caso farlo con attenzione, precauzione e raramente. Poiché ciò procura dispersione non solo ai principianti, ma anche a quelli che già stanno progredendo.

In questa preghiera fatta con attenzione, cioè senza alcun pensiero, mediante il *'Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio'*, l'intelletto, in modo del tutto immateriale e inesprimibile, si protende verso il Signore stesso di cui fa memoria; mediante la frase *'abbi pietà di me'*, si volge a se stesso, poiché non ammette di non pregare per se stesso. Ma una volta progredito nell'amore, grazie all'esperienza, si protende in modo unitario verso il Signore stesso, avendo ormai piena certezza rispetto alla seconda parte della preghiera. Per questo vediamo che non sempre i padri ci hanno tramandato per intero la preghiera, ma uno, per intero, come il Crisostomo; uno, solo il Signore Gesù come Paolo, che vi aggiunge nello Spirito santo, intendendo che quando il cuore riceve l'operazione dello Spirito santo mediante essa anche prega, il che è proprio di quelli che sono progrediti, anche se non hanno raggiunto perfettamente l'apice, che è l'illuminazione. Il Climaco dice: « *Flagella i nemici con il nome di Gesù* » e: « *Il ricordo di Gesù si unisca al tuo respiro* », senza aggiungere altro. E' lecito anche ai principianti pregare intellettualmente, come si è detto, ora con tutte le parole della preghiera, ora con una parte. Non devono tuttavia alternare con frequenza per non restare divisi. Rimanendo nel suddetto metodo della preghiera pura - anche se non è fatta del tutto in modo puro a motivo delle cattive predisposizioni e dei pensieri che lo impediscono - chi lotta giunge ad abituarsi a pregare senza sforzo, perché l'intelletto permane nel cuore e non entra a forza con l'ispirazione, né subito ne vien fuori di nuovo, ma al contrario in questo modo esso rimane in se stesso e prega. E questo è ed è chiamato preghiera del cuore. Precede questa preghiera un certo calore del cuore che scaccia ciò che impedisce di portare a compimento perfettamente la prima preghiera pura. E così l'intelletto, permanendo senza impedimento nel cuore, prega. Con questo calore e questa preghiera è generato nel cuore l'amore per il Signore Gesù di cui si fa memoria e da esso lacrime quanto mai dolci scorrono per il desiderio di quel Gesù che viene ricordato.

Se dunque uno è fatto degno di queste cose e di tutte quelle che le seguono - e delle quali ora non è il momento di parlare - deve studiarsi, come è stato detto, di avere il timore di Dio davanti agli occhi, insieme con il ricordo di Gesù dentro al cuore e non semplicemente all'esterno. In questo modo si distoglierà con facilità non soltanto dalle opere cattive, ma anche dai pensieri passionali, e progredirà nella piena certezza di avere così su di sé l'amore di Dio.

*Soltanto costui non ricerchi la manifestazione di Dio, per non rischiare di accogliere colui che, essendo tenebra, simula di essere luce.*

Quando anzi il suo intelletto non cerca nulla e vede una luce non l'accolga né la sopprima, ma domandi a chi ha capacità di insegnare e apprenda la verità. Se trova chi gli insegni, non solo come ha imparato dalla sacra Scrittura, ma per aver egli stesso beatamente sperimentato l'illuminazione, siano grazie a Dio; altrimenti è meglio non accettare tale luce, ma rifugiarsi in Dio con umiltà dichiarandosi indegni di una tale contemplazione, come abbiamo imparato a fatti dai padri. In alcuni dei loro scritti, i padri hanno detto quali siano i segni della illuminazione sicura e di quella ingannevole, ma, come hai udito da viva voce tutte le cose suddette, così anche riguardo a questo ne sentirai parlare a suo tempo: adesso non è il momento. Ora piuttosto è tempo che tu impari, con le altre cose e prima delle altre cose, che come colui che vuole imparare a tendere bene l'arco non lo tende senza avere un centro a cui mirare, così chi vuole imparare a vivere l'esichia deve avere come centro a cui mirare l'essere sempre mite di cuore. Per nessuna cosa ci si deve turbare e essere turbati, a meno che non si tratti della vita pia. Realizzerai questo

facilmente se ti distogli da tutte le cose e taci il più delle volte. Se poi accade qualcosa, occorre pentirsene subito e biasimare se stessi e star attenti per il futuro, a porre il fondamento dell'invocazione di Gesù *nell'esichia*, con coscienza pura, come abbiamo detto, e avere così, progredendo nel cammino, la sua divina grazia che riposa nell'anima. Non solo, ma la tua anima riposerà perfettamente dai demoni e dalle passioni che prima la tormentavano e si allieterà di un ineffabile letizia. Poiché anche se la tormentano di nuovo, non possono agire perché essa non aderisce né desidera il piacere che viene da loro. Infatti tutto il desiderio di un tale uomo si protende verso il Signore che gli dà la grazia. Del resto quest'uomo avrà lotte per permissione divina, pur senza venire abbandonato. Perché? Perché il suo intelletto non si esalti per ciò che ha trovato di buono, ma, combattuto, acquisisca sempre maggiore umiltà. Per essa soltanto, non solo vince quelli che superbamente gli fanno guerra, ma è fatto degno di doni sempre più grandi.

Di tali doni, possiamo anche noi essere fatti degni da parte di Cristo che si è fatto piccolo per noi e che a tali piccoli dà la sua grazia con abbondanza, ora e sempre e nei secoli dei secoli. Amen.

# SIGILLI e MANTRA



I sigilli, o mudra, sono posizioni assunte dal corpo nello spazio fisico, che combinando attenzione e respirazione, provocano dei cambiamenti energetici nel corpo.

Di seguito alcuni mudra che rivestono una particolare utilità per la meditazione:

## 1. Sigillo del mento

Posizione seduta a gambe incrociate ( posizione semplice ), braccia altezza bacino, e mani appoggiate sulle ginocchia, con i palmi rivolti verso l'alto.

Respirazione armonica. Durante la trattenuta portare indietro la testa, abbassare lievemente il mento.

Ruotare il palmo della mano, afferrare le ginocchia, e spingete le spalle verso l'alto, sollevate la testa ed espirate.

Ripetere l'esercizio una diecina di volte.

## 2. Mantra HONG SAU

Questo mantra è una tecnica usata per calmare il corpo, attraverso una completa ossigenazione dell'organismo elimina l'anidride carbonica, rallenta la respirazione e il battito cardiaco.

Ponetevi in posizione semplice, o del faraone seduto.

Radicare la vostra attenzione sull'arcata intracigliare (terzo occhio ), sovrapponetevi ad una respirazione profonda il bija mantra HONG, che deve risuonare mentalmente. Esso vibra nel vostro corpo dall'alto verso il basso, seguendo la colonna vertebrale fino al plesso solare, e al pireneo.

Mentre espirare vibrare il bija mantra SAU, sempre mentalmente, facendo risalire dal pireneo lungo la spina dorsale, e poi fuori dal terzo occhio.

Lentamente vi accorgete che la vostra respirazione sta rallentando, e che da esterna diventa interna. Cercate, senza sforzarvi, di dilatare quanto più possibile la fase di non respiro, focalizzando la vostra attenzione sul vuoto che si crea.

In tal momento cessa completamente il pensiero morto, e subentra il pensiero vivo.

# GLOSSARIO



Questa sezione terminale della presente dispensa non ha valore docetico, ma eminentemente pratico, teso a fornire un substrato dialettico comune a persone la cui provenienza spirituale ed iniziatica è promiscua, e quindi possibile causa di confusione.

**MENTE:** insieme delle funzioni logiche, critiche, di analisi, dialettiche, e di archiviazione delle informazioni. Il simbolo più emblematico che raffigura la mente è rappresentato dal labirinto. Si veda nella mitologia greca Teseo e il Minotauro.

**ANIMA:** Ponte(veicolo) posto fra la zona conscia e la zona inconscia della nostra psiche. Risulta come equilibrio dinamico, in perenne mutamento, dell'agire di varie elementi (emozioni, sentimenti, natura superiore, natura inferiore, ecc...).

**SPIRITO o ESSENZA:** Monade, l'atomo indefettibile ed indivisibile, ciò che autenticamente siamo. La radice divina ontologica presente in noi.

**ESTENSIONE:** La nostra collocazione nello spazio quadridimensionale, soggetta a peso e a misura in quanto rispondente a leggi fisiche.

**ESTENDIBILITA':** La capacità della nostra psiche di varcare i limiti imposti dall'involucro fisico.

**MEDITAZIONE:** Pratica attraverso la quale l'operatore rivolge se stesso all'indagine della manifestazione divina nella forma, o alla non forma della radice divina.

**MANTRA:** La massima energia condensata nel minor suono.

**SIMBOLO:** La massima energia condensata nel minor segno.

**RADICAMENTO:** Focalizzare la nostra attenzione, e l'energia che ne consegue, su uno spazio fisico, o porzione psichica delimitata.

**PERCEZIONE:** La capacità di acquisire informazioni attraverso i sensi fisici o spirituali.

**COGNIZIONE:** La capacità di elaborare le informazioni acquisite tramite la percezione.

**CONOSCENZA:** La conoscenza reale, è la trasformazione degli accadimenti in esperienze vissute sui vari livelli di composizione dell'essere umano ( fisico-psicologico-animico)

**COSCIENZA:** E' l'integrazione della conoscenza acquisita, con la conoscenza pregressa. Implica il dominio su di un determinato aspetto della manifestazione umana.

**CONSAPEVOLEZZA:** L'integralità della coscienza risveglia a se stessa, della manifestazione umana.

**EGO:** L'ego ha le proprie radici sul piano psicologico, si cristallizza nel plesso solare, e si manifesta nel fisico. Con semplicità possiamo affermare che su questo piano tutto è ego, in quanto esso rappresenta la sezione superficiale dell'essenza, sottoposta all'attrito della

sfera fisica-emotiva-psicologica. La separatività insita nell'uomo, è condizione causata dallo sviluppo piano dell'essenza.

PERSONALITA': l'interfaccia attraverso la quale agiamo nel fenomenico.

Pensiero: esistono di due tipi. Il pensiero morto reazione degli stimoli esterni. Il pensiero vivo che indaga attorno al fenomeno e alla radice della manifestazione.

Link consigliati:

La concentrazione (<http://www.fuocosacro.com/pagine/meditazione/concentrazione2.htm>)

Esicasmo ([www.esicasmo.certosini.info](http://www.esicasmo.certosini.info) )

Mente e concentrazione (<http://www.fuocosacro.com/pagine/appunti/saw2.htm> )

Risveglio della coscienza ( <http://www.fuocosacro.com/pagine/appunti/saw10.htm> )

La meditazione (<http://www.fuocosacro.com/pagine/appunti/lameditazione.htm> )

Sezione meditazione (<http://www.fuocosacro.com/pagine/meditazione/meditazione.htm> )

Posture (<http://www.asana-posture.in/> )