

LA SCIENZA DELLA MEDITAZIONE

Meditazione: Un Modo di Vivere

La meditazione offre un'alternativa ai valori puramente materialistici della vita moderna. E' un mezzo per armonizzare o risolvere l'apparente conflitto tra aspetti spirituali e materiali della vita. La meditazione non è un'evasione dalla realtà, ma un sentiero per andare alla scoperta del vero Sé, l'essere spirituale, l'anima. Obiettivo fondamentale della meditazione è di consentire all'individuo di essere nella manifestazione esteriore ciò che egli è nella realtà interiore. La meditazione conduce lungo il sentiero del divenire, verso la facoltà spirituale di essere, conoscere e fare. La meditazione coinvolge perciò l'intera manifestazione della vita, soggettiva e oggettiva. Riguarda l'uso della mente da parte dell'anima per iniziare un'azione in accordo con il piano per l'Umanità. All'interno di questo processo focalizzato sul Piano, l'unità meditante viene stimolata, illuminata e le viene offerta la giusta opportunità di contribuire all'evoluzione planetaria al potenziale di ricchezza individuale che ciascuno possiede. La vera meditazione occulta è praticata come servizio al genere umano.

Oggi l'anima dell'umanità è in procinto di assumere il controllo del modo di vivere della personalità. Il lungo processo che condurrà a una razza pervasa dall'anima è stato iniziato. La pratica della meditazione ora può servire per accelerare e stimolare il processo nell'insieme del pianeta; mentre in passato la cooperazione con il ritmo planetario è stata un servizio di pochi pionieri, oggi può diventare un modo di vivere per molti.

Meditazione Creativa: Un Servizio Planetario

La tecnica della meditazione governa tutte le espansioni di coscienza, includendo l'intero processo di sviluppo evolutivo nel pianeta. E' la tecnica del contatto e dell'apprendimento spirituale, il mezzo per promuovere l'evoluzione dell'intelligenza umana, la capacità d'amare e di allineare la volontà personale con la volontà divina.

La meditazione è il solo mezzo veramente efficace per trascendere il limitante e restrittivo senso di separazione e isolamento che imprigiona la coscienza umana e la rende futile. La meditazione è il principale agente creativo esistente sul pianeta. Attualmente l'effetto della meditazione umana è quello di cambiare le condizioni, invocare le potenze spirituali superiori, operare con concentrazione, sia verticalmente che orizzontalmente, nel mondo degli uomini e nel regno di Dio. In questa attività orizzontale e verticale risiede il segreto della meditazione creativa.

L'intenzione di rendere servizio al genere umano è la motivazione essenziale di ogni vera meditazione creativa. L'espansione della mente umana è basata sulla capacità di amare e servire il prossimo. Il risultato finale, nella coscienza dell'individuo, è illuminazione, saggezza e volontà di bene e una sempre maggiore capacità di cooperare con i propositi creativi e redentori della nostra vita planetaria. La meditazione come servizio planetario è pratica ed efficace.

Meditazione: il Ponte Fra Anima e Personalità

Il riconoscimento della dualità della natura umana alla fine produce l'intenzione di colmare il divario esistente fra la personalità e l'anima, poiché l'anima cerca sempre l'unione cosciente con la sua espressione, la personalità. Mentre l'aspirazione può fornire il movente, la vera opera di costruzione del ponte è svolta sul livello mentale e si basa sulla capacità di dominare la mente grazie alla disciplina della meditazione regolare.

La meditazione stabilisce il rapporto fra anima e personalità. E' un rapporto di cooperazione che infine conduce alla fusione di anima e personalità. Il lavoro si basa sulla semplice premessa che l'energia segue il pensiero e vi si conforma. L'uso corretto del potere della mente consentirà di raggiungere qualsiasi scopo, sia buono che meno buono. La meditazione occulta implica una mente focalizzata, la facoltà di visualizzare, la capacità di costruire forme-pensiero e di usare l'immaginazione creativa, nonché la precisa comprensione dell'intento dell'anima.

Questo tipo di meditazione migliora la qualità della vita. Crea una via illuminata di rapporto e comunicazione tra il regno soggettivo dell'anima e la sua espressione oggettiva: la personalità. Quando la personalità si adatta e si arrende al dominio dell'anima come il Sé reale, a sua volta viene redenta dalla luce e dall'energia dell'anima e tutti gli aspetti della vita sul piano fisico vengono irradiati ed elevati.

Il Valore dell'Allineamento

La meditazione è, o dovrebbe essere, un'esperienza spirituale profonda. Essa conduce a un giusto rapporto con Dio e a giuste relazioni umane nella vita quotidiana. E' essenzialmente il mezzo per eccellenza per stabilire l'allineamento tra i vari aspetti della vita planetaria che, dal punto di vista della coscienza e della forma, sembrano separati.

La meditazione creativa comincia con un esercizio di allineamento e ha come risultato un più profondo, più ampio e più supportato allineamento tra colui che medita e tutto il suo ambiente. L'allineamento mette "in sintonia tra loro" i vari livelli e stati di coscienza, ossia li adatta gli uni agli altri in modo corretto.

Nella meditazione l'allineamento riguarda il corpo mentale (la mente), la natura senziente/emozionale (il cuore), il corpo eterico o energetico e il sé fisico. Quando questi sono integrati in una unità, possono essere allineati con la stessa anima, il Sé spirituale. Si crea così un canale di comunicazione che collega il cervello, il cuore, la mente e l'anima; la energia di vita dell'anima, con il suo potere di illuminare e ispirare, può allora riversarsi e operare, influenzando ogni aspetto della vita quotidiana.

In questo processo, la mente è il principio attivo. La mente ha la visione, visualizza, concentra l'energia necessaria e focalizza l'atteggiamento richiesto. Senza essere necessariamente cosciente dei risultati, se l'allineamento richiesto è stato creato, la mente può trionfalmente agire come se. La costante ripetizione e l'attenzione focalizzata forniscono gli elementi della costruzione.

Una volta creato nella coscienza, l'allineamento essenziale è sempre presente e un istante di pensiero indirizzato è sufficiente a ravvivarlo e renderlo elemento attivo nel rapporto tra la vita interiore e quella esteriore.

Pericoli e fattori protettivi della meditazione

La via della meditazione è molto simile a un qualsiasi viaggio, in quanto si segue un tragitto per raggiungere una meta. Come su qualunque tragitto, il viaggiatore può incontrare dei tranelli. La meditazione non è nociva in sé, ma se usata male o praticata senza cautela, può creare dei problemi personali al meditatore.

In qualsiasi processo di meditazione, la migliore protezione è rappresentata semplicemente dal buon senso e da un atteggiamento equilibrato. Il buon senso compensa l'eccesso di zelo, il fanatismo o la rigida fissazione, che possono provocare tensione mentale o fisica. Il senso di equilibrio permette di rendersi conto che il processo nella coscienza è una faccenda a lungo termine e che i cambiamenti non avvengono da un giorno all'altro. Ciò evita il disappunto provato dal neofita quando non vede giungere grandi rivelazioni con la rapidità desiderata.

Uno dei principali tranelli della meditazione è anche uno dei meglio noti: il caso di coloro i quali si perdono completamente nel loro mondo soggettivo, tanto da estraniarsi dalla realtà fisica. La meditazione dovrebbe portare a un'espressione di vita armoniosa ed equilibrata. Troppa tensione mentale o l'eccesso di stimolazione può essere corretto esprimendo le esperienze mentali come realtà fisiche. E' possibile farlo cercando di tradurre le proprie idee o visioni più elevate in qualche progetto o attività che possa tornare a beneficio degli altri.

Un secondo, possibile pericolo della meditazione è l'eccessiva stimolazione emozionale. La meditazione accresce l'afflusso di energia nella vita di chi medita, ciò che tende ad accentuare le caratteristiche sia positive che negative e a portarle in superficie, facendole così apparire chiaramente. Ogni meditatore ha la responsabilità di maneggiare questo maggiore afflusso di energie. Deve scoprire le proprie debolezze emotive e sforzarsi di mantenere un punto focale di attenzione equilibratore sul piano mentale.

Lo studente di meditazione dovrebbe procedere lentamente e cautamente. Qualsiasi cosa valida richiede tempo e sforzo. I risultati ottenuti grazie a un processo di costruzione lento hanno più probabilità di durare di quelli di un lavoro svolto affrettatamente alla ricerca di successi immediati. Lo studente dovrebbe anche badare alla regolarità della meditazione. Venti minuti al giorno hanno più valore e offrono maggiore sicurezza di quattro ore una volta al mese.

La protezione più sicura è rappresentata da una vita di servizio. La meditazione porta energia e ispirazione. Se queste non vengono espresse in qualche forma di servizio, può derivare congestionamento o eccesso di stimolazione. Il servizio è il modo corretto di usare l'energia, la visione e l'ispirazione dell'anima.

Meditazione di Gruppo

Sebbene la meditazione possa cominciare come attività solitaria, come qualsiasi altro campo d'interesse, presto o tardi l'individuo entra a far parte di un insieme più grande dal quale trae un senso di scopo e significato. Mediante la meditazione si emerge in uno stato di coscienza condiviso con altri, uno stato tanto reale quanto l'esistenza fisica, sebbene caratterizzato da differenti tipi di percezione. Il meditatore trova una comunità, o fratellanza, in coscienza, impegnandosi nella meditazione di gruppo.

Ciò non significa lavorare insieme ad altri, nel medesimo luogo e nemmeno nello stesso momento. Il vero punto d'incontro del gruppo è quello della mente, il piano mentale.

In termini metafisici la meditazione avviene al di fuori del tempo e dello spazio, ma il fattore importante nella meditazione di gruppo è il senso di un comune interesse e focalizzazione, dell'attenzione del gruppo sull'oggetto della meditazione. Coloro che compongono un gruppo sono uniti da un'idea e un interesse comuni e non tanto da un rapporto personale. I gruppi possono lavorare insieme pur meditando su soggetti differenti, ma il tema di base su cui poggia il lavoro di gruppo è il servizio all'Umanità. In questo modo il gruppo svolge il suo ruolo nella vita planetaria. I gruppi possono operare per portare maggior luce negli affari umani e per condizionare l'atmosfera soggettiva del pianeta. Essi operano con energie come luce, amore e volontà di bene, contribuendo a collegare queste energie soggettive con la vita fisica quotidiana. Benché questi gruppi operino per illuminare l'ambiente umano, non usano la forza. Non cercano, ad esempio, di dirigere l'energia verso la mente di qualche individuo o gruppo nel tentativo di cambiarli o influenzarli, bensì mettono a disposizione la luce, ossia creano una condizione soggettiva per mezzo della quale l'individuo o la nazione possono più facilmente stare nella luce della propria anima.

La partecipazione alla meditazione di gruppo ha spesso effetti collaterali sull'individuo implicato. Lavorando in meditazione di gruppo, si ottiene progressivamente maggiore intuito nei propri affari, nelle vicende mondiali e nella natura dell'influsso reciproco di gruppo. Chi medita sviluppa un senso d'integrazione con i suoi collaboratori, come pure un senso d'identità e unità con tutti coloro che servono l'Umanità. Nel corso del processo, i partecipanti acquistano una conoscenza inestimabile: imparano, per esperienza propria, che nel mondo vi è una forza del bene, che esiste un Piano per l'evoluzione umana e che ciò che essi fanno nella vita e danno come contributo in servizio ha la sua importanza.

Il Nuovo Gruppo dei Servitori del Mondo: un Gruppo Mediatore che Medita

C'è una gigantesca meditazione di gruppo in atto, in fasi diverse, sul nostro Pianeta. Tutte le unità in meditazione e tutti i gruppi che riflettono sono collegati gli uni agli altri dall'unanime movente spirituale. Questo proposito è servire il Piano per promuovere l'evoluzione umana. In questa meditazione due centri planetari maggiori, o gruppi, operano all'unisono con il regno umano: uno è la Gerarchia spirituale del pianeta e l'altro il nuovo gruppo di servitori del mondo. La Gerarchia spirituale è conosciuta sotto molti nomi: per i Cristiani è il "Regno dei Cieli e di Dio"; in Oriente è conosciuta come la "Società delle Menti illuminate". Essa è composta dai figli di Dio che hanno percorso un tragitto più lungo sul sentiero dell'evoluzione rispetto al resto dell'Umanità, che hanno trasceso le limitazioni dello stato di coscienza strettamente umano, ma che continuano a servire l'Umanità e il Piano.

Oggi un numero sempre crescente di uomini e donne diventano sensibili al Piano e lavorano per il suo sviluppo. Fanno tutti parte di un solo gruppo soggettivo unificato, noto come il nuovo gruppo di servitori del mondo. Questo gruppo rappresenta un successo evolutivo. Per la prima volta nella storia umana un consistente numero di uomini e donne riconoscono il ruolo del regno umano nella continuità della vita e della coscienza su questo pianeta. L'umanità rappresenta un regno di collegamento tra il regno di Dio e i regni inferiori (animale, vegetale e minerale) e come tale essa adempie

il compito di mediatore divino. Il nuovo gruppo di servitori del mondo fa da intermediario tra la Gerarchia e l'umanità, mantenendo un canale vibrante e radioso attraverso il quale può affluire l'ispirazione. I membri del nuovo gruppo di servitori del mondo accettano coscientemente questa responsabilità per la redenzione planetaria.

Non tutti i componenti del nuovo gruppo di servitori del mondo sono consapevoli del gruppo nel suo insieme e del posto che vi occupano. Essi sono collegati fra loro dall'amore per l'umanità e dallo sforzo costante di migliorare la condizione umana e "riflettono profondamente" sulle idee e i principi che devono trovare applicazione mondiale. Grazie all'uso creativo della mente, o meditazione, questi uomini e donne sono in grado di penetrare nel regno dell'anima e trarne l'energia divina affinché gli esseri umani possano usarla. Essi percepiscono e adeguano il Piano per l'umanità e, con il pensiero meditativo, aiutano a creare idee pratiche che serviranno a tutto il genere umano.

Nel cuore di questo gruppo di servizio si trovano coloro che usano la tecnica della meditazione occulta per allinearsi coscientemente con la Gerarchia e rivelare così il Piano ad un mondo che ne ha gran bisogno. Tutti gli uomini e donne di buona volontà possono prendere parte a questa grande transizione spirituale. In qualunque posto si trovi, ognuno può in qualche modo contribuire a creare un futuro migliore e, così facendo, entrare a far parte del nuovo gruppo di servitori del mondo.

Meditazione del Plenilunio

La meditazione del plenilunio è un'importante forma di servizio. Ogni plenilunio rappresenta un periodo in cui l'energia è più intensa e l'attività spirituale più elevata; è un periodo d'ispirazione, di visione e intuizione e di maggiore opportunità di servire. La meditazione del plenilunio è una tecnica per creare un efficace contatto con la luce e l'amore necessari oggi nel mondo. Al plenilunio la luna si trova sul lato opposto della Terra rispetto al sole. Ciò determina un pieno, diretto e non ostacolato contatto con il sole, la sorgente della nostra vita, energia e coscienza, simbolo del rapporto tra la personalità umana e l'anima. Il plenilunio rappresenta il momento di alta marea delle energie spirituali, sia nel pianeta che nel mondo del pensiero umano. Chi sceglie questo tipo di servizio intraprende un lavoro mentale di redenzione e rinnovamento che trasforma e illumina l'atmosfera interiore della coscienza umana. Un allineamento soggettivo con il gruppo planetario di meditazione è necessario sia per portare avanti un lavoro scientifico di questa portata che per proteggere l'individuo da un possibile eccesso di stimolazione. La partecipazione di persone di molte nazioni accresce l'efficacia di questo servizio effettuato con la meditazione: il gruppo è maggiore della somma delle due parti.

Al plenilunio l'afflusso di energia spirituale è accresciuto dal pensiero focalizzato di tutti coloro che partecipano alla meditazione. Ne derivano diversi effetti: il rapporto soggettivo fra tutti i membri del regno umano viene rinforzato; viene inoltre influenzato il rapporto tra l'Umanità e gli altri regni del pianeta. Le giuste relazioni umane sono un indicatore dei giusti rapporti tra uomo e uomo e tra uomo e Dio; questo, a sua volta, apre la strada all'emergere di una qualità superiore della vita.

Ogni mese, durante il plenilunio, il Sole è allineato con uno dei dodici segni zodiacali. Il segno indica la qualità delle energie soggettive che possono essere trasmesse durante

quel mese. Nel ciclo annuale, l'Umanità nel suo insieme è esposta a tutta la gamma di esperienze. Queste energie e qualità stimolano l'evoluzione della coscienza umana; tutte le energie zodiacali possono essere usate da tutti.

Il lavoro cosciente con i diversi tipi di energia spirituale porta l'ispirazione e le idee alla portata delle menti e dei cuori degli uomini. La meditazione, soprattutto se effettuata in formazione di gruppo soggettivo, stimola un fattore nuovo nella consapevolezza umana: una maggiore maturità spirituale. Questo vasto lavoro planetario di servizio mondiale contribuisce a civilizzare spiritualmente il pianeta Terra.

La sestuplice progressione dell'amore divino

La Scienza della meditazione è basata sul lavoro con le energie soggettive. Nella meditazione e usando il potere del pensiero, il meditatore esperto è in grado di cooperare con altri nel distribuire tali energie là dove sono maggiormente necessarie. L'energia principale alla base di tutta la vita su questo pianeta è l'energia d'amore che irradia da Dio, o Colui nel quale viviamo, ci muoviamo e siamo.

Proprio come il battito del cuore umano stabilisce il ritmo della circolazione del sangue attraverso il corpo, così l'energia d'amore fluisce attraverso la vita con la propria frequenza e il proprio ritmo. Nel caso del nostro pianeta, il flusso e riflusso dell'amore proveniente dal cuore del Sole è indicato dai cicli della Luna. Il plenilunio rappresenta l'alta marea del flusso planetario semplicemente perché la Luna, essendo in opposizione diretta al Sole, non si frappone fra esso e la Terra. Durante il periodo del plenilunio ognuno può partecipare più pienamente all'afflusso di amore divino, essendo il flusso di energia al suo apice. Ogni plenilunio permette di diventare parte di un grande processo planetario - l'ampia corrente d'energia nota come la sestuplice progressione dell'amore divino.

Questa progressione comincia simbolicamente dal centro planetario della testa (Shamballa), il centro del proposito e della volontà planetari, dove ha origine la volontà di bene. Questa viene trasmessa sotto forma di amore essenziale. Dal centro planetario della testa la corrente d'amore si dirige al centro planetario del cuore, la Gerarchia spirituale. Questa è il regno delle anime, il quinto regno della natura o regno di Dio. E' composta di coloro che hanno oltrepassato lo stadio d'evoluzione umano e hanno raggiunto quello considerato come sovrumano. La Gerarchia è depositaria dell'amore e della saggezza planetari e formula il Piano di luce e amore che realizza il Proposito di Dio e trae in avanti l'Umanità.

Quando il flusso d'amore raggiunge la Gerarchia, si focalizza in un solo punto: il cuore d'amore all'interno della Gerarchia, il Cristo. E' il Cristo vivente, "l'Istruttore degli angeli e degli uomini", il maggiore in una grande famiglia di fratelli, l'Umanità. Il Cristo, ponendosi come capo della Gerarchia spirituale, è lo stesso grande Istruttore mondiale conosciuto sotto nomi diversi nelle principali religioni del mondo.

Dal Cristo, la corrente d'amore divino fluisce nel nuovo gruppo di servitori del mondo, un gruppo di individui collegati soggettivamente che, nel luogo in cui si trovano e nel modo da loro prescelto, operano per incarnare la luce e l'amore necessari oggi nel mondo. Questo gruppo di servitori trasmette il flusso di luce e amore nei cuori di tutti gli

uomini di buona volontà - quelli che rispondono all'amore e all'idea dei giusti rapporti umani.

Il flusso d'amore emerge infine in espressione fisica per mezzo di vari punti focali attraverso i quali il Cristo può operare. Un punto focale potrebbe essere, per esempio, un centro planetario maggiore come Nuova York, Londra o Ginevra, oppure un'organizzazione mondiale significativa come le Nazioni Unite.

Questa è *la sestuplice progressione dell'amore divino* alla base di ogni meditazione. Dal centro dove la volontà di Dio è conosciuta, attraverso la Gerarchia spirituale del pianeta, attraverso il punto nel centro della Gerarchia, il Cristo, dal Cristo, attraverso il nuovo gruppo di servitori del mondo, il quale a sua volta lo dirige verso gli uomini di buona volontà di tutto il mondo, e infine nelle attività umane sul piano fisico esteriore della vita.

Ognuno fa parte di questo processo vivente. Ognuno può diventare un partecipante cosciente di questo afflusso d'amore, di questa realtà planetaria soggettiva alla base del mondo esteriore degli affari.

Meditazione Occulta: Un Esempio

La meditazione è essenzialmente di due tipi: mistica e occulta. Entrambi i tipi comprendono varie tecniche di meditazione.

Le forme mistiche di meditazione dipendono ampiamente da una natura sensibile attiva e dall'intenso desiderio di unione spirituale, o di qualche esperienza spirituale personale. Questo tipo di meditazione tende a essere introspettivo ed egocentrico.

La meditazione occulta, invece, si fonda su qualunque esperienza mistica possa essersi verificata e spinge tutto il concetto di meditazione un passo più avanti. La meta non è più l'illuminazione e l'ispirazione personale, ma l'uso corretto della tecnica di meditazione per servire la causa dell'elevazione e trasformazione del regno umano e del mondo in cui viviamo. La meditazione occulta è un metodo per cooperare con il processo di evoluzione e redenzione planetaria.

Oggi, poiché il termine "occulto" è usato spesso a sproposito e in modo impreciso, è bene tener presente una semplice definizione: *l'occultismo è la scienza che tratta del flusso e dei rapporti di energia*. La meditazione occulta è un mezzo per dirigere l'energia, coscientemente e con uno scopo preciso, da una sorgente riconosciuta fino alla creazione di un effetto specifico.

Naturalmente è possibile meditare per scopi egoistici e personali, per acquisire la capacità di mettersi in contatto con le sorgenti di potenti energie e utilizzarle per i propri fini, materiali o sottili. L'energia in sé è impersonale. Può essere usata per scopi buoni o cattivi. Il fattore determinante è la *motivazione* del singolo individuo. Se nella meditazione noi cerchiamo di incanalare le energie di luce, amore e volontà di bene, queste sono di per sé una protezione contro la possibilità di usarle in modo sbagliato.

Attualmente, la più potente energia a nostra disposizione è quella dell'amore. L'amore è per sua stessa natura disinteressato e innocuo. Se le qualità inerenti alle energie ricevute

in meditazione non sono presenti anche in colui che medita, non potranno essere trasmesse efficacemente e senza pericolo. Nel canale di trasmissione dell'energia viene a crearsi un blocco, un impedimento, che ostacola o devia il flusso di energia e ne arresta la vera utilità. L'efficacia della meditazione occulta dipende dalla qualità, dal movente, dallo stato di coscienza, dalla condizione spirituale e dallo scopo preciso di chi medita.

La meditazione occulta è un'attività mentale e richiede l'allineamento, o unificazione, fra i tre aspetti della mente: mente inferiore o concreta, anima e mente superiore o astratta. Questo allineamento integra i tre aspetti del meditatore (spirito, anima e corpo) mettendo a sua disposizione le risorse della vita, della coscienza e della forma.

Grazie a questo allineamento, il meditatore si unisce anche con il *principio vita* di tutte le cose esistenti nel pianeta e con *l'anima o coscienza* di tutta la manifestazione. L'allineamento è quindi duplice: verticale o orizzontale.

Ciò crea la forma basilare di ogni meditazione occulta veramente spirituale. Oggi il tipo di meditazione occulta più efficace è chiamato Raja Yoga, la "regale scienza dell'anima". Lo Yoga è un modo disciplinato per conseguire l'unione o l'allineamento e un mezzo per controllare qualche piano di coscienza. Il Raja Yoga usa l'immaginazione creativa, l'arte di visualizzare e un pensiero-seme per esercitare ed espandere la mente nei mondi del significato e delle cause. E' diventando consapevoli del significato e delle cause della vita che ci prepariamo a operare pienamente come anime in incarnazione.

Il Raja Yoga è per l'individuo spirituale risvegliato ed intento a dare giusta applicazione a tutte le energie e risorse disponibili. Una formula di meditazione occulta tipica del metodo Raja Yoga potrebbe essere la seguente:

Per prima cosa trovare tempo e luogo in cui poter lavorare senza essere interrotti o distratti. Il momento migliore è il mattino presto, prima che la mente cominci a occuparsi delle cose mondane del vivere quotidiano. La regolarità giornaliera è importante.

Sedersi su una sedia con schienale diritto tenendo la colonna vertebrale eretta, ma mantenendo il corpo in posizione comoda e rilassata. Congiungere le mani leggermente in grembo e incrociare le caviglie. Fare pochi respiri lenti e profondi mentre la coscienza viene svuotata delle questioni personali che potrebbero causare ansia o distrarre l'attenzione.

Usando l'immaginazione creativa, elevare la coscienza in un punto focale al di fuori e al di sopra del sommo della testa. Percepire la mente inferiore, analitica e critica, quieta e tranquilla come in una calma vasca di luce. Proiettare una linea di luce verso l'alto, verso il centro dell'anima, vedendo l'anima come un sole splendente, una radiosa sorgente di energia. Questo è il vero Sé *spirituale*.

Visualizzare un'ulteriore proiezione della linea di luce verso la mente superiore o astratta, l'aspetto inferiore del Sé *divino*. Mantenere questo allineamento illuminato nell'immaginazione e con la visualizzazione. Questo dovrebbe prendere solo pochi minuti.

Fare una breve pausa, consapevoli della luce e dell'energia dell'anima come punto centrale nella coscienza. Poi, mantenendo la mente ferma nella luce, meditare per alcuni minuti su un pensiero seme, come per esempio: "L'anima domini la forma, la vita e tutti gli eventi esterni. Che l'amore prevalga e che tutti gli uomini amino".

Esaminare prima le parole con la mente analitica, poi cercare di penetrare nel vero significato interiore. Cosa *significherebbe* se l'anima *dominasse* tutta la vita sulla Terra e se l'amore fosse l'energia che unisce tutto il genere umano?

Visualizzare poi il flusso e la precipitazione di energia attraverso tutto il pianeta dal punto più elevato della vita divina fino al punto più basso della manifestazione fisica.

Fare una breve pausa riflettendo sui modi e mezzi per rendere operanti le energie di luce e amore in tutti i settori della vita umana, in tutto il mondo.

Infine, agendo da canale di trasmissione dell'energia e, in un atto di servizio verso l'Umanità, riversare le energie liberate durante la meditazione. Usare la Grande Invocazione per visualizzare luce, amore e potere che irradiano e ispirano la coscienza umana:

Dal punto di Luce entro la Mente di Dio
Affluisca luce nelle menti degli uomini
Scenda Luce sulla Terra.

Dal punto di Amore entro il Cuore di Dio
Affluisca amore nei cuori degli uomini
Possa Cristo tornare sulla Terra.

Dal centro ove il volere di Dio è conosciuto
Il proposito guidi i voleri degli uomini
Il proposito che i Maestri conoscono e servono.

Dal centro che vien detto il genere umano
Si svolga il Piano di Amore e di Luce
E possa sbarrare la porta dietro cui il male risiede.

Che LUCE, AMORE e POTERE ristabiliscano il Piano sulla Terra.

OM OM OM

Due Meditazioni Redentrici

Oggi molte persone e molti gruppi di tutto il mondo usano regolarmente due meditazioni "redentrici" particolari. Una è destinata ai collaboratori del Nuovo Gruppo di Servitori del Mondo che si interessano alla preparazione del cammino per il ritorno del Cristo; l'altra è una meditazione semplice (che riunisce i tre aspetti di preghiera, meditazione e invocazione) e il cui obiettivo è di far deviare il denaro dai fini materialistici e volgerlo all'opera che la Gerarchia cerca di veder compiuta.

MEDITAZIONE RIFLESSIVA SULLA PREPARAZIONE PER LA RIAPPARIZIONE DEL CRISTO

Consigli:

1. Si consiglia di fare questa meditazione una volta alla settimana, il giovedì invece della meditazione consueta. Cercate di assumere un atteggiamento di aspirazione, devozione, preghiera e ferma intenzione (in questo ordine) prima di seguire lo schema. Gli studenti di esoterismo hanno bisogno tanto dell'accostamento del cuore, quanto di quello mentale per fare di questa meditazione il potente strumento che può essere.
2. Fra un giovedì e l'altro sforzatevi di applicare i risultati della riflessione espressa in questa meditazione. Fate dei piani pratici ed esaminate ogni settimana le attività progettate, quando vi disponete alla meditazione, alla luce della vostra Intenzione espressa.
3. Fate che questa meditazione sia breve e dinamica. Dopo averla fatta alcune volte dovrebbe essere possibile; dimenticate i vari stadi e siate mossi dalla successione e dalla sintesi della forma.

Stadio I

Dopo aver raggiunto la voluta calma positiva della personalità, formulate chiaramente con parole vostre le risposte alle seguenti domande:

1. Quale membro del nuovo gruppo di servitori del mondo, quale è la mia precisa, ferma intenzione in questo momento di contatto consacrato con la mia anima?
2. Il proposito concentrato ed espresso della personalità è conforme all'intenzione gerarchica - nella misura in cui mi è concesso conoscerla?
3. Mi sono guadagnato il diritto - nella mia vita quotidiana personale - (grazie a un preciso sforzo e non tanto al successo) di stare con i servitori che intraprendono ora il lavoro di preparazione?

Questo è il solo momento della meditazione in cui pensate a voi stessi, perché è un metodo di attenzione concentrata della personalità e allinea la vostra personalità sul piano mentale.

Stadio II

Dopo aver risposto a queste tre domande alla luce dell'anima, dite:

Dimenticando le cose del passato, voglio dirigere tutti i miei sforzi verso le mie possibilità spirituali superiori. Mi dedico nuovamente al servizio di Colui che viene e voglio fare tutto quanto posso per preparare la mente e il cuore degli uomini a questo evento. *Non ho altra intenzione nella vita.*

PAUSA

Stadio III

1. Visualizzate la situazione mondiale come meglio potete, nei termini del vostro interesse mondiale principale e con la conoscenza degli affari mondiali che potete avere. Vedete la massa degli uomini ovunque, che splende di una tenue luce e, qua a là, dei punti di luce più brillanti, dove i membri del nuovo gruppo di servitori del mondo e gli uomini di intenzione spirituale e di cuore amorevole lavorano per i loro simili.
2. Poi visualizzate, con l'immaginazione creativa, la vivida luce della Gerarchia che scorre verso l'umanità e lentamente si unisce alla luce che già è negli uomini. Dite allora la prima strofa dell'invocazione:

Dal punto di Luce nella Mente di Dio
Affluisca luce nelle menti degli uomini
Scenda Luce sulla Terra.

3. Poi riflettete sulla riapparizione del Cristo. Rendetevi conto che, qualunque sia il nome con il quale è chiamato nelle varie religioni del mondo, Egli è sempre la medesima grande Identità. Riflettete e indagate sui possibili effetti della Sua apparizione. Quindi dite la seconda strofa dell'Invocazione:

Dal punto di Amore entro il Cuore di Dio
Affluisca amore nei cuori degli uomini
possa Cristo tornare sulla Terra.

4. Cercate di concentrare la vostra ferma intenzione di servire e di diffondere amore nel vostro ambiente e rendetevi conto che, nella misura in cui potete far questo, tentate di mescolare la vostra volontà personale con la Volontà divina. Dite quindi la terza strofa dell'Invocazione:

Dal Centro ove il Volere di Dio è conosciuto
Il proposito guidi i piccoli voleri degli uomini
Il proposito che i Maestri conoscono e servono.

5. Considerate cosa potete fare praticamente nella prossima settimana per aiutare la preparazione della venuta del Cristo.

PAUSA

Fate risuonare l'OM tre volte, dedicando la triplice personalità al lavoro di preparazione.
(Da: *Il Discepolato nella Nuova Era*, Vol., II, p. 244-246)

MEDITAZIONE RIFLESSIVA SULL'ATTRAZIONE DEL DENARO PER GLI SCOPI GERARCHICI

Consigli:

1. Questa meditazione è così semplice che molti di voi potrebbero ritenerla innocua o magari futile. Usata semplicemente da molti può rompere la chiusa che attualmente impedisce ai fondi adeguati di affluire nel lavoro che la Gerarchia cerca di compiere.
2. Fate questa meditazione ogni domenica mattina. Prendete quello che avete risparmiato durante la settimana precedente e dedicatelo al lavoro, offrendolo nella meditazione al Cristo e alla Sua Gerarchia. Che la somma sia grande o piccola, può diventare un'unità magnetica attrattiva nei piani dei Maestri.
3. Considerate la Legge occulta che "a chi dà sarà dato" affinché possa dare nuovamente.
4. Cercate di sentire il vero amore scorrere in voi, con la ferma intenzione di esprimere amore a tutti coloro con cui entrate in contatto. Esso è il grande agente altruistico di attrazione negli affari del mondo.

Stadio I

Dopo aver raggiunta la voluta calma positiva della personalità, formulate chiaramente con parole vostre le risposte alle seguenti domande:

1. Se il denaro è una delle cose più importanti necessarie oggi per il lavoro spirituale, qual è il fattore che attualmente lo devia dal lavoro della Gerarchia?
2. Qual è il mio atteggiamento personale verso il denaro? Lo considero come un possibile grande vantaggio spirituale o penso a esso in termini materiali?
3. Qual è la mia responsabilità personale circa il denaro che passa nelle mie mani? Lo maneggio come dovrebbe fare un discepolo dei Maestri?

PAUSA

Stadio II

1. Riflettete sulla redenzione dell'umanità mediante il retto uso del denaro. Visualizzate il denaro oggi nel mondo come:
 - a) Energia concretizzata, usata attualmente per scopi puramente materiali e per soddisfare (per quanto riguarda l'individuo) desideri puramente personali.
 - b) Visualizzate il denaro come una grande corrente di sostanza aurea che, dal dominio delle forze del materialismo passa sotto il controllo delle Forze della Luce.

2. Dite poi la seguente preghiera invocativa, con concentrazione mentale e con desiderio *del cuore* di soddisfare le richieste spirituali:

"Tu, in Cui viviamo, ci muoviamo e siamo, Tu che puoi rinnovare tutte le cose, volgi a scopi spirituali il denaro del mondo; tocca ovunque il cuore degli uomini affinché possano dare al lavoro della Gerarchia ciò che finora è stato dato alle soddisfazioni materiali. Il nuovo gruppo dei servitori del mondo ha bisogno di denaro in grandi quantità. Io chiedo che le grandi somme occorrenti siano rese disponibili. Possa questa tua potente energia essere nelle mani delle Forze della Luce".

3. Poi visualizzate il lavoro dei gruppi che hanno oggi diritto alla vostra fedeltà (cioè la Scuola Arcana e le attività di Servizio o qualsiasi altro gruppo che voi sappiate tenti di attuare il Piano gerarchico). Visualizzate poi, con l'immaginazione creativa e con un atto di volontà, innumerevoli somme illimitate di denaro affluire nelle mani di coloro che cercano di fare il lavoro dei Maestri.

4. Dite poi ad alta voce, con convinzione:

Colui che tutto il mondo attende ha detto che qualunque cosa sia chiesta in Suo nome e con fede nella risposta, sarà compiuta.

Ricordate in pari tempo che "la fede è *sostanza* di cose sperate ed *evidenza* di cose non viste". Quindi aggiungete:

Chiedo il denaro occorrente per e posso chiederlo perché

Dal centro che vien detto il genere umano
si svolga il Piano d'Amore e di Luce
e possa sbarrare la porta dietro cui il male risiede.

5. Chiudete con l'attenta considerazione della vostra responsabilità verso il Piano e progettate ogni settimana la vostra cooperazione finanziaria con la Gerarchia. Siate pratici e realistici, sappiate che se non date non potete chiedere, perché non avete diritto di evocare ciò che non condividete.

(Da: *Il Discepolato nella Nuova Era*, Volume II, p. 247-249)

MEDITAZIONE RACCOMANDATA PER USO DI GRUPPO

IRRADIAZIONE DI ENERGIA IN GRUPPO

- I. Rendersi conto che siamo un centro di energia, un centro di luce, collegato con tutti i punti e centri di luce del regno umano.
- II. Mentalmente estendere un sentiero di energia illuminata verso la Gerarchia spirituale, il centro planetario del cuore; al Cristo, il cuore d'amore nella Gerarchia; e verso Shamballa, dove la volontà di Dio è conosciuta.

III. Mantenere la mente focalizzata per alcuni istanti contemplando la natura della nostra Vita planetaria, *Amore*.

IV. Meditare sul pensiero-seme:

L'anima domini la forma, la vita e tutti gli eventi esterni. Che l'amore prevalga e tutti gli uomini amino.

V. Recitate l'affermazione:

Nel centro di tutto l'amore io sto;
Da questo centro, io, l'anima, voglio espandermi;
Da questo centro, io, colui che serve, voglio lavorare.
Possa l'amore del Sé divino espandersi,
nel mio cuore, attraverso il mio gruppo e nel mondo intero.

VI. Visualizzate la precipitazione della volontà-di-bene, Amore essenziale, attraverso tutto il pianeta, da Shamballa al centro planetario del cuore, la Gerarchia; attraverso il Cristo, il nuovo gruppo di servitori del mondo, gli uomini di buona volontà di tutto il mondo e infine nel cuore e nella mente di tutta la famiglia umana.

VII. Recitando la Grande Invocazione visualizzare la coscienza umana che viene irradiata di luce, amore e potere:

Dal punto di Luce entro la Mente di Dio
Affluisca luce nelle menti degli uomini
Scenda Luce sulla Terra.

Dal punto di Amore entro il Cuore di Dio
Affluisca amore nei cuori degli uomini
Possa Cristo tornare sulla Terra.

Dal centro ove il volere di Dio è conosciuto
Il proposito guidi i voleri degli uomini
Il proposito che i Maestri conoscono e servono.

Dal centro che vien detto il genere umano
Si svolga il Piano di Amore e di Luce
E possa sbarrare la porta dietro cui il male risiede.

Che LUCE, AMORE e POTERE ristabiliscano il Piano sulla Terra.

OM OM OM

La *Scuola Arcana* prepara al discepolato della nuova era. Presenta i principi della Saggezza Eterna, tramite la meditazione occulta, lo studio ed il servizio quali *modo di vita*.