

MEDITAZIONE EVOCATIVA

Parte Prima

Definizione di “Meditazione”.

Caratteristiche bio-psico-spirituali della meditazione.

Il Processo Meditativo.

Definizione di “Anima”.

Tipi di meditazione.

Leggi della Psicodinamica relative all’uso del pensiero creativo.

Esercizio di “Disidentificazione”.

Esercizio della “Rosa”.



A cura di: **REPOLA Stella**

Un sepalò, un petalò ed una spina

In un qualunque mattino d’estate,

Un fiasco di rugiada, un’ape o due,

Una brezza,

Un frullo fra gli alberi

Ed io sono una rosa!

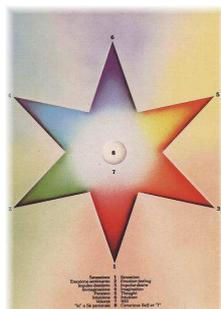
(Emily Dickinson)

DEFINIZIONE DI “MEDITAZIONE”

E’ una tecnica di uso cosciente e deliberato del pensiero per realizzare uno scopo specifico. Utilizzata nella psicosintesi, la meditazione prevede un utilizzo creativo e attivo della mente, che collega il mondo interno a quello esterno, in stato di veglia. La meditazione è azione interna: un costruire senza mani, con strumenti quali parole, immagini, simboli, concetti, silenzio interiore.

CARATTERISTICHE BIO-PSICO-SPIRITUALI DELLA MEDITAZIONE

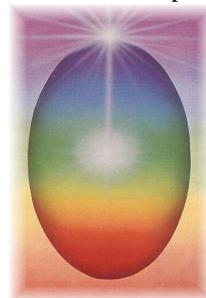
La meditazione implica la direzione e il controllo consapevole delle funzioni psichiche di un individuo. Le singole funzioni sono gli strumenti che l’uomo, come essere biopsichico, possiede per rapportarsi con l’ambiente esterno, ma anche con quello interno e transpersonale. La



pratica meditativa avviene in stato di veglia e con l’acquietamento dei corpi: fisico, emotivo e mentale. Implica cioè l’utilizzo volitivo del pensiero, attraverso le funzioni psichiche organizzative, intuitive e immaginative, mentre le funzioni delle emozioni, impulsi e sensazioni sono state messe a riposo e anch’esse orientate all’esercizio. Il diagramma delle funzioni della psiche – la “stella” di Assagioli – oltre a descrivere questo, ci permette di sottolineare come le funzioni “superiori” siano collegate a quelle “inferiori”, e come sia fondamentale la volontà come strumento dell’io, il quale deve costantemente accertarsi di mantenere le condizioni di acquietamento e controllo richieste dai vari tipi di meditazione.

IL PROCESSO MEDITATIVO

Il processo meditativo è l’unico che ci permetta di accertare l’esistenza dell’anima. Per ottenere tale risultato, però, occorre fondere le tecniche adottate in Oriente ed in Occidente, e operare per la collaborazione tra scienza e religione, perché la ricerca della verità sia vissuta in modo sempre più consapevole, fino a fare percepire ad ogni uomo la scintilla che è in lui. Il processo meditativo è un viaggio che può e deve essere preparato con cura, che richiede allenamento, studio e pratica, perché dia i maggiori frutti, ovvero uno sviluppo spirituale costante, seppure con le fermate e le attese che lo sviluppo stesso comporta. Per dare un’immagine chiara dell’obiettivo, prendiamo la mappa della psiche -



l’ovoide di Assagioli – per visualizzare lo scopo e la direzione del viaggio da organizzare e da intraprendere.

Partendo dall’io cosciente si tratta di esplorare le regioni della psiche che appartengono all’inconscio superiore, salendo progressivamente verso l’alto e puntando alla scintilla del Sè superiore che coincide con la nostra anima. La salita merita l’esplorazione “orizzontale” oltre che quella verticale diretta. La conquista di altopiani, se non di vette, è il risultato della salita. Scopo del processo meditativo, dunque, è quello di guidare gli esseri umani verso la luce che brilla al loro interno, fino a vedere la Luce da cui la piccola fiamma trae la sua origine. Questo contatto non può essere mantenuto costantemente in vita, ma è possibile a tratti e consente di dare una direzione chiara alla propria esistenza.

DEFINIZIONE DI “ANIMA”

Anima, dal greco *ànemos* (soffio, vento), è intesa da molte religioni, tradizioni e filosofie come la parte spirituale ed eterna di un individuo. Riportiamo qui alcune definizioni per intendere il significato: Scintilla divina, Fiammella di luce, Essenza individuale, Ciò per cui più particolarmente l’uomo è immagine di Dio.

TIPI DI MEDITAZIONE

Si distinguono tre tipi principali di meditazione: meditazione riflessiva; meditazione ricettiva; meditazione creativa. Queste tipologie possono essere affiancate e integrate a seconda degli obiettivi da raggiungere. Una proposta è quella di praticare una meditazione “evocativa”, che integri le tre tipologie per evocare, sviluppare e purificare alcune qualità umane per il bene comune (es. Silenzio, Gratitudine, Amore, ecc.), in termini di “servizio”. La seconda proposta è che questa meditazione venga praticata in gruppo, perché possano essere evocati tutti gli aspetti delle qualità stesse e per allenare le persone a vivere consapevolmente il gruppo di servizio.

Descriviamo ora brevemente le tipologie principali.

Meditazione creativa

La meditazione è creativa perché produce effetti reali, verso l'interno e verso l'esterno. Può costruire nuove forme, le “forme-pensiero” appunto, che hanno la capacità (l'energia) di esprimersi tanto nella nostra vita personale quanto nel nostro organismo. E' importante sorvegliarne i “prodotti”, che devono essere formulati con attenzione per un utilizzo benefico. Gli stadi della tecnica: pensare chiaramente e formulare correttamente l'idea; usare l'immaginazione per animare l'idea, utilizzando immagini e simboli suggestivi. L'idea viene così resa “viva” e va alimentata dal calore del sentimento, con la spinta del desiderio.

Meditazione ricettiva

E' il tipo più difficile di meditazione, ma può portare delle intuizioni o *insight* (da “in tuere” latino: vedere dentro) estremamente importanti sia per il cammino di avvicinamento spirituale che per una guida nella nostra vita personale. Viene condotta controllando la mente e portandola a “scrutare” l'alto verso un livello di coscienza superiore, oltre lo stadio di semplice ricettività psichica. Utilizza l'invocazione. Gli stadi della tecnica: disidentificazione dai corpi fisico, emotivo e mentale, elevazione del centro di coscienza e atteggiamento dell'osservatore, mantenuto in condizione di profondo silenzio interno.

Meditazione riflessiva

E' concettualmente vicina al semplice “pensare”, ma richiede in più la concentrazione ed è un tipo di meditazione più vicino alla cultura occidentale. L'oggetto della meditazione può essere qualsiasi cosa. Nella pratica, in genere, vengono utilizzate visualizzazioni di oggetti fisici; oppure semplicemente oggetti che riguardano il mondo interiore come emozioni o qualità; oppure immagini o testi sacri. Viene rivolta ad un tema, o ad un “pensiero-seme”, orizzontalmente, ovvero attorno e attraverso tutti gli aspetti del tema stesso mirando alla comprensione, l'interpretazione e la valutazione. Gli stadi della tecnica: preparazione alla concentrazione,

focalizzazione sull'oggetto di meditazione, osservazione dell'oggetto di meditazione.

Meditazione evocativa

Ha come obiettivo l'evocazione, lo sviluppo e la purificazione di qualità umane. Per elevare le qualità nella vita comune, è necessario prima osservarle e studiarle approfonditamente e poi evocarle perché agiscano in noi e al di fuori di noi. Comporta la concentrazione e l'osservazione orizzontale della meditazione riflessiva, mentre attiva l'evocazione delle qualità attraverso la meditazione creativa, utilizzando tutti gli strumenti a disposizione del gruppo di servizio (parole, immagini, simboli, ecc.). A seconda della qualità verso la quale si agisce, può richiedere un atteggiamento e un esercizio tipico della meditazione ricettiva, oltre che ad utilizzare l'invocazione quale strumento di potenziamento del gruppo di servizio. Gli stadi della tecnica: disidentificazione/identificazione, invocazione, preparazione alla concentrazione, focalizzazione e osservazione dell'oggetto di meditazione, evocazione.

LEGGI DELLA PSICODINAMICA RELATIVE ALL'USO DEL PENSIERO CREATIVO

Le Leggi della Psicodinamica sono i rapporti tra le varie funzioni psichiche (le punte della “Stella”). Riportiamo qui sotto quelle che rientrano direttamente nel contesto del pensiero creativo, utilizzato nel processo meditativo.

Prima legge - Le immagini o figure mentali e le idee tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esterni ad esse corrispondenti.

Seconda legge - Gli atteggiamenti e i movimenti e le azioni tendono ad **evocare** le immagini e le idee corrispondenti, queste, a loro volta evocano e rendono più intensi le emozioni e i sentimenti.

Sesta legge - L'attenzione, l'interesse, l'affermazione, e la ripetizione rafforzano le idee, le immagini e le formazioni psicologiche su cui si accentrano.

Settima legge - La ripetizione degli atti intensifica la tendenza a compierli e rende più facile e migliore la loro esecuzione, fino a che si arriva a poterli compiere inconsciamente.

ESERCIZIO DI “DISIDENTIFICAZIONE”

(R. Assagioli)

Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo.

Io ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni.

Io ho una mente ma non sono la mia mente.

... Riconosco e affermo di essere un centro di pura autocoscienza.

Io sono un centro di volontà capace di osservare, dirigere ed usare tutti i miei processi psicologici ed il mio corpo fisico.

Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo.

Ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni.

Ho una mente, ma non sono la mia mente.

ESERCIZIO DELLA “ROSA”

(R. Assagioli)

“Immaginate una pianta di rose: radici, gambo, foglie e, in cima, un bocciolo di rosa.

Il bocciolo è ancora chiuso e avvolto dai sepali.

Visualizzate chiaramente tutti i dettagli.

Ora immaginate i sepali che incominciano a schiudersi e poi a piegarsi all'indietro

e a rivelare i petali veri propri, teneri, delicati e ancora chiusi.

Ora anche i petali incominciano ad aprirsi lentamente.

A mano a mano che ciò succede, voi sentite che questa fioritura avviene anche

nelle profondità del vostro essere.

Potete sentire che qualcosa in voi si sta aprendo e venendo alla luce.

Continuando a visualizzare la rosa, sentite che il suo ritmo coincide con il vostro,

che il suo aprirsi è il vostro aprirsi.

Osservate la rosa che si apre all'aria e alla luce e si rivela in tutta la sua bellezza.

Annusate anche il suo profumo, intenso e gradevole.

Ora guardate il centro della rosa, dove la sua vitalità è particolarmente intensa

e lasciate che ne emerga un'immagine.

Quest'immagine rappresenta per voi ciò che di più bello e di più creativo possa venire alla luce nella vostra vita.

Può essere l'immagine di qualsiasi cosa, lasciatela venire spontaneamente, senza sforzarvi e senza pensare.

Infine guardate questa immagine, assimilatene l'atmosfera e il significato.”

MEDITAZIONE EVOCATIVA

Parte Seconda

Effetti della meditazione sulla personalità.

Compiti psicosintetici.

Ostacoli e tecniche di superamento.

Tipi di simbolo e loro utilizzo.

Esercizio della “Fiammella di gruppo”.



A cura di: REPOLA Stella

Tenaci son le catene, ma il cuore mi duole quando tento di infrangerle.

Solo la libertà voglio, ma di sperarla mi vergogno.

Sono certo che in Te vi sono invalutabili ricchezze,

che Tu sei il mio migliore amico,

ma non ho il coraggio di gettar via l'orpello che ingombra la mia stanza.

Sono ricoperto come da un lenzuolo di cenere e di morte,

lo detesto e pure me lo stringo al petto.

Molti sono i miei debiti, grandi le mie mancanze,

segreta e opprimente la mia vergogna;

ma quando vengo a chiedere il mio bene,

tremo dal timore che la mia preghiera sia esaudita.

(R. Tagore - Gitanjali XX)

EFFETTI DELLA MEDITAZIONE SULLA PERSONALITÀ

La pratica della meditazione può essere facilmente descritta dall'analogia con la scalata di una montagna. I muscoli (i corpi e soprattutto la mente, l'intelletto) vanno allenati, c'è un obiettivo da raggiungere (la vetta o il punto panoramico), c'è una attrezzatura a disposizione (simboli, tecniche ed esercizi) e ci sono ostacoli da superare. Durante la salita e all'arrivo si possono provare emozioni di varia natura, in generale, effetti sulla personalità dell'individuo, alcuni negativi, altri decisamente positivi e benefici, tali da giustificare l'impegno nella pratica stessa. Gli effetti positivi sono invece stadi di gioia e pace che derivano dalle “visite” di questa salita verso il Sè transpersonale. Gli stati non sono duraturi, si tratta di vivere per brevi momenti ad un livello superiore, di esplorare quello che viene definito “altopiano”, per poi proseguire la salita a tentare le “vette”. La costante visita degli altopiani, consente di portare nella vita un senso di pace, gioia e guida. Può arrivare a generare uno stato meditativo continuo, che si svolge ad occhi aperti.

Le vette sono punte – ovvero illuminazioni – che vengono raggiunte raramente, danno una visione ampia, chiara e sono portatrici di gioia e pienezza. La creatività è un altro effetto, più duraturo. Si manifesta attraverso le qualità tipologiche dell'individuo che agisce con spirito di servizio. Gli effetti negativi sono principalmente: una eccessiva tensione nervosa e psichica dovuta alla gestione dei contenuti che la mente riceve e per lo scoraggiamento che può prendere l'individuo dopo aver raggiunto un livello superiore. La delusione o la nostalgia possono frenare le successive salite determinando disturbi neuro-psichici (tipo “effetto luce pulsante”). E' bene dunque coltivare la fiducia nel processo meditativo e continuare ad allenarsi. Altri effetti negativi sono le esaltazioni. Queste derivano da un coinvolgimento emotivo non controllato sufficientemente dalla mente e possono portare la persona, in casi estremi, ad identificarsi con la Realtà superiore.

COMPITI PSICOSINTETICI

Le intuizioni, percepite con la meditazione durante o in momenti separati da questa, vanno opportunamente gestite perché forniscano informazioni utili. Innanzitutto, dopo che le intuizioni sono state percepite dal corpo emotivo, la mente deve subito imprimerle e le porle in osservazione, per avviare una comprensione e una corretta interpretazione. Questo stadio può durare del tempo, tempo per operare confronti, con le esperienze e le vite degli altri. Poi si passa all'assimilazione, ovvero all'integrazione delle intuizioni nella personalità, fino ad arrivare allo stadio cosiddetto di "Morte e Resurrezione", ovvero quello in cui l'integrazione si eleva in una sintesi, dove elementi inferiori della personalità possono morire per accedere ad un livello spirituale superiore. A questo punto la persona ha a disposizione due modi per utilizzare il contenuto delle intuizioni: con un'azione interna irradia il Bene, spontaneamente grazie al lavoro di sintesi; con un'azione esterna, portando fuori il Bene attraverso il Servizio.

OSTACOLI E TECNICHE DI SUPERAMENTO.

Riprendendo l'analogia della scalata, sono vari gli ostacoli che siamo chiamati a superare, anche se naturalmente, per ciascun individuo, questi avranno un'incidenza e una difficoltà differente. D'altra parte solo l'uso attento e costante della volontà permette il superamento di tutti gli ostacoli. Da essa non si può prescindere se si vuole "salire" in maniera efficiente ed efficace. Sono tre le classi principali di ostacoli, legate ad un corpo di riferimento: ostacoli fisici, emotivi e mentali. Un gruppo di ostacoli "trasversali" rispetto ai corpi fisico, emotivo e mentale, sono gli attaccamenti: attivi quando si tratta di istinti, passioni, affetti verso persone o possessi che assorbono energie; passivi quando si tratta di inerzia, pigrizia, fisica e morale, routine e tradizionalismo. Tra gli ostacoli emotivi, il più presente e pericoloso è la paura. E' davvero pessima consigliera, intorbida il cammino e quindi ci fa perdere l'orientamento. Le paure generano degli istinti che si radicano e fanno appunto "bloccare" la spinta naturale alla crescita e allo sviluppo di qualità. La paura può degenerare in forme morbose quali l'ansia, l'angoscia, fobie e paure collettive, dilagando e avvelenando intere comunità. Le paure sono sostanzialmente: la paura della morte, quella della solitudine, quella della scarsa autostima, quella dell'ignoto. Queste generano nell'ordine: l'istinto di conservazione, l'impulso sessuale, l'istinto gregario, la tendenza all'autoaffermazione, la tendenza ad indagare. Per superare la paura si adottano metodi psicologici (l'esplorazione dell'inconscio, il senso dell'umorismo, lo sviamento – con lo sport, ad esempio – con esercizi quali l'affermazione e la visualizzazione, ed infine il dominio della mente). Ancora più opportuni sono i metodi spirituali, con azioni che portano: luce della verità sulla morte (che non esiste per l'anima), sulla reale possibilità di comunione con Dio, sulla forza dell'amore spirituale e della vita di gruppo; consapevolezza dei poteri latenti dell'individuo, sulla

realtà che non esistono prove oltre la nostra sopportazione. In particolare, infatti, spicca su tutte la paura di soffrire, frutto di una "errata visione" del mondo e delle sue leggi. Essa può e deve essere superata lavorando sulla consapevolezza dell'evoluzione, vivendo le disavventure, la malattia, i dolori della vita come tappe evolutive. Vissuti gli eventi in questa giusta prospettiva, essi sono portatori di una consapevolezza sempre maggiore e di un potenziamento della persona. Vi è infine, meno evidente, il "terrore del sublime", la paura dell'impossibilità di contenere la visione della Realtà. Tale ostacolo si supera con la conoscenza e lo studio delle tappe dello sviluppo spirituale e con il confronto con le vite e le esperienze altrui. Un altro ostacolo emotivo forte è l'aggressività, al suo culmine: l'ira, anch'essa pessima consigliera, fa perdere la dimensione degli eventi e rompe facilmente gli equilibri faticosamente raggiunti. Si supera lavorando sul dominio della mente in ogni situazione, per il mantenimento della calma di fronte ad ogni avvenimento. L'aggressività si può manifestare subdolamente a livello mentale, fornendo un veleno potente attraverso il criticismo. Questo appaga tre istinti: quello dell'autoaffermazione, sfoga energie combattive dove la persona non può reagire dominando e consente l'aggregazione creando un nemico comune.

Per combattere il criticismo si lavora sullo sviluppo di qualità sopite nell'individuo, si sviluppano qualità quali la gratitudine. Richiamiamo inoltre ostacoli di tipo ambientale – soprattutto la famiglia – e quelli legati alla funzione "immaginazione". Per i primi valgono i metodi di superamento degli attaccamenti. Per i secondi può essere utile utilizzare esercizi e tecniche che prevedano un uso limitato delle immagini, a favore della parola, ad esempio. I metodi principali di superamento degli ostacoli sono: lo "strappo" (rispetto ad un attaccamento, ad esempio), la trasmutazione (ad esempio: l'amore diretto unicamente ad una persona che viene allargato e innalzato ad un livello più alto, che include Dio e l'umanità), l'umorismo e la sdrammatizzazione (che sono motori di un giusto distacco), e l'indipendenza interiore (raggiungendo e mantenendo costante la "centratura" dell'io).

TIPI DI SIMBOLO E LORO UTILIZZO

Il simbolo è una immagine, una rappresentazione, un segno di realtà psichiche e il rapporto con la realtà rappresentata è basato principalmente sull'analogia. Anche le espressioni e le parole sono simboli utilizzabili. Potente è l'uso dei cosiddetti "pensieriseme" che hanno potere propulsivo e creatore. Il simbolo è un accumulatore, un trasformatore e conduttore di energie e quindi un perfetto oggetto di meditazione (di tipo riflessivo). E' evocativo e suscita la comprensione intuitiva diretta. Un aspetto importante da considerare è che il simbolo esprime solo un aspetto di verità, è cioè parziale – unilaterale - nel suo spiegare la Realtà. Per questo va interpretato e utilizzato consapevolmente come veicolo verso la Verità, ma mai da solo. Considerandolo sempre come

uno strumento e mai come l'obiettivo. La meditazione riflessiva utilizza il simbolo come oggetto su cui concentrare la mente. L'oggetto può essere osservato nel suo stare statico, oppure può essere mosso e sviluppato nel corso della visualizzazione. Si porta ad esempio l'esercizio della "Rosa" (riportato più sotto) dove l'uso dinamico del simbolo, la rosa per evocare la luce interiore, aumenta il potere trasformante del simbolo stesso, sostenendo l'analogia tra lo sbocciare del fiore e lo sviluppo transpersonale. Sono state individuate quindici classi di simboli e qui li riportiamo con alcuni esempi:

- ✓ Introversione.
- ✓ Approfondimento o discesa (esperienze di Orfeo, Enea, Inferno di Dante).
- ✓ Elevatione o ascesa, (montagne sacre come l'Olimpo e il Fujiyama).
- ✓ Allargamento o espansione, risveglio (Buddha).
- ✓ Luce o illuminazione (Sole; piramide con occhio onnivagante, S.Paolo, Paradiso di Dante, quale percezione della Luce immanente nell'anima umana e nell'intera creazione).
- ✓ Fuoco ("Attizzo in me una fiamma... Il mio cuore è l'astro, la fiamma è il sè domato" detto dal Buddha; è usato in religione come simbolo del sacrificio del Cristo alla veglia pasquale).
- ✓ Sviluppo (rosa o fiore di loto che sboccia; la regina).
- ✓ Amore (cuore; anelito al completamento, a unirsi, a fondersi con qualcosa, qualcuno diverso da sè).
- ✓ Via o sentiero o pellegrinaggio (la conchiglia dei pellegrini).
- ✓ Trasmutazione o sublimazione.
- ✓ Nuova nascita o ri-generazione (Cristo nel cuore).
- ✓ Liberazione (la croce di Cristo).
- ✓ Resurrezione (la farfalla che abbandona il bozzolo; Lazzaro; Cristo; l'uovo; lo scarabeo degli antichi egizi).
- ✓ Ritorno (la chiave; la quaglia che in Cina rappresenta il ritorno ciclico delle stagioni).

Ci soffermiamo su tre simboli che possiamo dire universali perché conservano il loro significato e sono utilizzati da diverse culture e religioni in tutto il mondo. Cercando il simbolo dell'ANIMA, troviamo che nella Grecia antica ad essa ci si riferiva anche come "psiche", la quale era rappresentata da una ragazza con ali di farfalla. Nella Cina antica già invece si rappresentava l'anima con la farfalla, intendendo l'anima liberata dalla materia-corpo. Era quindi simbolo di resurrezione, di lunga vita e della vita dopo la morte. Cercando la sede dell'anima, universalmente si intende il CUORE. In particolare, nell'antico Egitto esso era il vaso che veniva pesato dal dio Anubi dopo la morte. Allo stesso modo, nella tradizione ebraica, l'angelo Mikael lo pesa con la bilancia. Il cuore, per la tradizione cristiana, è il Graal, il calice che contiene il sangue di Cristo, rosso per questo. Sia per l'Islam che

per la religione Cattolica, il cuore è il centro dell'essere. Per l'Islam il cuore dell'iniziato è una coppa contenente potenza e sapienza). Per la religione cattolica, il cuore è il luogo dell'incontro e dell'alleanza con Dio e lo scopo del cristiano è sviluppare il Cristo nel cuore. Infine, il simbolo del cuore veniva già raffigurato nell'antico Egitto: era il dio Thot, rappresentato dalla testa di ibis, un uccello che pone la testa sotto l'ala prendendo proprio la forma del cuore da noi oggi disegnato. Del cuore dicevano dunque che è "sede della vita e della vera intelligenza". Cercando il simbolo della Luce, diffidiamo dalle definizioni che intendono l'identificazione di Dio con la luce. La tradizione esoterica ebraica, Kabbalah, è chiara su questo aspetto: la luce è "una qualità di Dio stesso". Nella tradizione cristiana, Dionigi l'Areopagita (V o VI secolo D.C.) dice che la luce è "emanazione e metafora di Dio". Inoltre, un grande lavoro di conversione dei pagani il Cristianesimo lo ha compiuto con l'utilizzo del simbolo del sole a rappresentare il Cristo. Da questi piccoli approfondimenti, possiamo comprendere la potenza dei simboli e l'attenzione che deve essere posta nell'utilizzarli nel loro corretto significato. Sappiamo quali disgrazie sono venute e vengono da un utilizzo scorretto (ad esempio l'ampio uso di uno dei simboli del sole da parte del Nazismo).

ESERCIZIO DELLA "FIAMMELLA DI GRUPPO"

E' un esercizio in cui si visualizza una fiammella al centro del proprio cuore. La fiammella irradia luce dentro e fuori di noi. I raggi di luce emanati si collegano ai raggi del cuore dei membri di un gruppo e si riuniscono al centro a formare l'essenza del gruppo stesso. Una luce radiosa si leva al di sopra del cerchio, inviando raggi e comprendendo tutti. Un proposito può essere posto al centro di questa essenza perché sia il compito del gruppo.

*** *** ***

MEDITAZIONE EVOCATIVA Parte Terza

L'arte del silenzio e la tecnica della contemplazione.

Invocazione ed Evocazione.

La meditazione e le virtù del cuore.



A cura di: REPOLA Stella

I cieli narrano la gloria di Dio,
l'opera delle sue mani annuncia il firmamento.
Il giorno al giorno ne affida il racconto
e la notte alla notte ne trasmette notizia.

Senza linguaggio, senza parole,
senza che si oda la loro voce,

per tutta la terra si diffonde il loro annuncio
e ai confini del mondo il loro messaggio.

(Bibbia, salmo 18/19)

L'ARTE DEL SILENZIO E LA TECNICA DELLA CONTEMPLAZIONE

Come abbiamo visto nel caso della meditazione ricettiva, il silenzio interno è una condizione necessaria e indispensabile per ricevere e registrare influssi superiori. E' uno stato di consapevolezza intensa e nello stesso tempo rilassata. Conduce al risveglio delle intuizioni e, ad uno stadio più elevato, all'illuminazione. La quiete interiore è la condizione in cui è eliminata ogni attività psichica spontanea, in cui tacciono tutti i pensieri, i sentimenti della personalità, le voci della sub-personalità, i clamori interni. Osservando il fluire di tutto questo con distacco, come qualcosa che non ci appartiene, gradualmente esso rallenta fino ad esaurirsi. Il silenzio interno si raggiunge più facilmente dopo un esercizio di concentrazione: la mente si focalizza su un punto e, una volta che l'oggetto di meditazione viene rimosso, essa si rilassa nel vuoto così prodotto per non più di due-tre minuti (meditazione ricettiva o "senza oggetto"). Questa sequenza è di gran lunga più efficace del semplice creare un "vuoto mentale". Si può utilizzare inoltre l' "esercizio del tempio del silenzio".

*Così la mente mia, tutta sospesa,
mirava fissa, immobile ed attenta,
e sempre di mirar faciesi accesa.*

(Dante, Paradiso XXXIII)

La contemplazione è la facoltà di mantenere la mente in uno stato di quiete, un quieto stato di attesa. E' lo stadio successivo alla meditazione "senza oggetto", l'arrivo alle vette da cui la persona si abbandona completamente alla forza dello Spirito in cui perde il senso di separatività, si fonde con la Realtà contemplata. Nella contemplazione non c'è più attesa, ma la visione in piena coscienza; mente e cervello sono orientati verso l'anima, registrano e ricordano quanto l'anima stessa percepisce. Questo risultato porta con sé il senso di una vita ispirata, l'uomo mantiene il senso della propria individualità nella piena consapevolezza della propria unità con Dio.

*...cotal son io, ché quasi tutta cessa
mia visione, ed ancor mi distilla
nel core il dolce che nacque da essa.*

(Dante, Paradiso XXXIII)

Nella contemplazione è importante mantenere l'attenzione senza restare troppo in tensione con la mente.

INVOCAZIONE ED EVOCAZIONE

Invocare, dal latino *in* (rafforzativo) + *vocare* (chiamare), significa richiedere attenzione a un'entità superiore a quella umana per averne il sostegno di fronte a una prova o a una situazione, critica o incerta, da superare. Si distingue dalla preghiera per l'atteggiamento imperioso e non supplice dell'invocante. La richiesta ha lo scopo di ricevere lo Spirito dentro di noi, affinché operi dall'interno. Si crea così anche un legame spirituale verso l'alto che ha lo scopo di trasformare. Con l'evocazione, dal latino *ex* (fuori) + *vocare* (chiamare), in psicosintesi, s'intende il chiamare "fuori" dall'inconscio (intendendo l'intero Ovoidale e l'inconscio collettivo) materie quali emozioni, pensieri, desideri, sensazioni, qualità e archetipi. L'energia che sostiene ciò che evochiamo viene portata alla luce della coscienza e può essere da lì portata al di fuori della persona che evoca meditando. Viene quindi riempito uno spazio esterno da una materia che viene dall'interno del soggetto e che ha potere trasformante. Questo implica l'importanza della volontà di Bene che deve muovere l'uso di tale tecnica e la necessità di evocare in un gruppo di servizio, affinché siano neutralizzate le deviazioni personali rispetto alla volontà di Bene stessa.

LA MEDITAZIONE E LE VIRTÙ DEL CUORE

La funzione principale della meditazione è di portare la personalità in condizioni di ricettività e di risposta vibratoria tali, che l'Anima possa usarlo per produrre dei risultati specifici... Uno degli obiettivi della meditazione giornaliera è di mettere in grado il cervello e la mente intuitiva di vibrare all'unisono con l'Anima, la quale cerca in "meditazione profonda" di comunicare col suo riflesso; l'Io personale... La tendenza di molti aspiranti è di occuparsi, durante la meditazione, delle proprie manchevolezze, della incapacità di dominare la mente, mentre entrambi questi aspetti del loro sforzo verrebbero facilitati se essi concentrassero piuttosto la loro attenzione al lavoro, profondamente interessante, di costruire forme-pensiero. Molte forme-pensiero, costruite dall'aspirante durante la meditazione, svaniscono così, a causa dello stato caotico e vorticoso del suo corpo emotivo. Così, le buone intenzioni non approdano a nulla... La meditazione riuscirebbe inutile e pericolosa per colui che vi si dedicasse senza aver prima posto solide basi per la costruzione di un buon carattere e di una vita pura... La meditazione è pericolosa laddove sussistano ancora moventi erronei, come desiderio di progresso personale, acquisizioni di poteri, poichè in tal caso ad altro non serve che a rafforzare le ombre nella valle dell'illusione, e a portare in pieno sviluppo il serpente dell'orgoglio nascosto nella valle del desiderio egoistico. La meditazione infine è pericolosa, quando in un individuo manchi il desiderio di servire...