

### Come parlare della meditazione con pensiero seme

---

Se conosciamo o frequentiamo un gruppo di meditazione, potrebbe presentarsi l'opportunità di esplorare le diverse tecniche di meditazione esistenti. In tale contesto, se vi è un invito a fare una presentazione sulla meditazione con pensiero seme, il testo e delineamento qui a seguito possono essere utilizzati per parlare della meditazione con pensiero seme a coloro che non hanno familiarità con questo approccio:

La meditazione con pensiero seme è una tecnica di meditazione nota anche come meditazione creativa o spirituale. Lo scopo principale di questa forma di meditazione è il servizio, piuttosto che il rilassamento o la terapia. La sua efficacia dipende dall'allineamento, dal pensiero concentrato e dall'intenzione. È meglio che la meditazione sia breve, concentrata e dinamica. Se fate la meditazione in gruppo, sedetevi su una sedia, tenete le mani appoggiate sulle ginocchia, non incrociate i piedi e tenete la schiena diritta. Questa posizione aiuta l'energia a circolare nel gruppo ed essere liberamente irradiata. È importante seguire il delineamento proposto con attenzione e non distrarsi con altri pensieri, per quanto interessanti possano sembrare.

Ci sono sei fasi generali che si applicano a qualsiasi sequenza di meditazione con pensiero seme:

#### 1. *Allineamento*

L'allineamento è fondamentale per poter creare un canale chiaro, senza distorsioni, per facilitare il flusso di energia. La prima parte dell'allineamento si occupa delle condizioni fisiche: adottare una posizione comoda ma rimanere allerta e con la mente focalizzata. Con gli occhi chiusi, vedere il corpo fisico rilassato, vitale e stabile, compenetrato dal corpo eterico, che si estende tra due e cinque centimetri al fuori del fisico; poi segue il corpo astrale o emozionale che, similmente interpenetra il fisico e si estende ulteriormente, avvolgendo la persona come in un ovoide; allo stesso modo, segue il corpo mentale, che può essere visualizzato come una sfera di luce che interpenetra e avvolge gli altri corpi e che si estende al di là di loro. I tre veicoli sono tenuti in allineamento con l'Anima o Sé Superiore.

#### 2. *Concentrazione / Affermazione*

Il controllo e la focalizzazione della mente sono fondamentali e quindi è importante lasciare i nostri problemi personali da parte. La meditazione è prima di tutto un esercizio di concentrazione sul piano della mente. Cercate di concentrare l'attenzione sul processo senza permettere alla mente di distrarsi. Con la pratica si svilupperà la capacità della mente di concentrarsi su una immagine, idea o argomento.

#### 3. *Meditazione Riflessiva*

La meditazione creativa è un processo che controlla l'attività e l'attenzione della mente. In ogni meditazione facciamo uso di un pensiero seme. Il metodo utilizzato per espandere il pensiero seme è lasciato alla vostra discrezione e alla vostra discriminazione ma è importante tenere presente che il pensiero seme non deve essere ripetuto come un mantra. Invece, lo si deve sviluppare cercando di comprendere le sue implicazioni e significato.

È meglio cominciare con un pensiero seme breve, per esempio «Una Vita Benefica che pervade tutta l'esistenza». Considerate la frase in relazione a voi stessi, al vostro lavoro, al vostro gruppo, alla vostra nazione e all'umanità nel suo insieme. Poi potete tornare a voi stessi ora in qualità di

agenti creativi. Questa riflessione può dare una certa comprensione del significato che sta dietro le parole e può portare comprensione sul modo in cui la mente lavora (o rifiuta di lavorare). Vi permetterà inoltre di osservare la vostra capacità di dirigere la mente in modo che l'*Anima* possa utilizzarla sul piano esterno. Fate questo in maniera impersonale, senza superare i vostri limiti e capacità di concentrazione.

4. *Meditazione Ricettiva (o Contemplazione)*

Dopo aver riflettuto attivamente con la mente, di solito c'è un periodo di ricettività in cui si rimane in attesa di una nuova consapevolezza intuitiva che possa emergere.

5. *Invocazione*

I Grandi Esseri pronti ad aiutarci possono farlo solo in risposta alla nostra richiesta e quindi dobbiamo invocare il Loro aiuto per il Bene Maggiore dell'umanità. A questo punto si può pronunciare La Grande Invocazione o altre preghiere invocative appropriate a questo scopo.

6. *Radiazione*

Una volta che abbiamo generato energia attraverso la meditazione, l'irradiamo con un specifico scopo di servizio. Pronunciamo l'OM e irradiamo l'energia dal centro Ajna.