

Meditazione con pensiero seme

La meditazione quotidiana è una parte fondamentale della nostra pratica come discepoli se vogliamo davvero avanzare sul sentiero spirituale. Sebbene ci sono molti tipi di meditazione, ciò che tutti hanno in comune è l'obiettivo di controllare i tre veicoli inferiori della personalità, al fine di raggiungere lo scopo finale di stabilizzare la coscienza sul più alto livello possibile. Essere in grado di mantenere questo elevato livello di coscienza a volontà ci permette di attingere alle risorse del nostro vero Sé, diventare ciò che siamo veramente e, infine, stabilire un contatto affidabile con l'Anima – il nostro vero Maestro in questo cammino spirituale.

La pratica della meditazione che utilizziamo nella Scuola di Studi Esoterici è la meditazione con pensiero seme. Questa forma di meditazione è un metodo particolarmente adatto per lo sviluppo del corpo mentale e per ampliare l'abilità di comunicare nei mondi oggettivo e soggettivo. Nello specifico, in questo tipo di meditazione viene utilizzato un passaggio degli studi (una frase o una serie di frasi che siano fonte di ispirazione) sul quale focalizziamo la mente al fine di penetrare nel mondo del significato, l'"anima" del pensiero. I vantaggi di questo tipo di meditazione sono due.

In primo luogo, impariamo a controllare il corpo mentale, che è il nostro punto di accesso all'Anima. Nel riflettere sul pensiero seme scelto come fonte di ispirazione con attenzione concentrata sulle parole e il loro significato più profondo, innalziamo la mente ad un livello di vibrazione ove è più ricettiva alle energie dell'Anima. Inoltre, guidiamo la mente a concentrarsi, a sviluppare la capacità di rimanere salda a volontà. La focalizzazione facilita il processo di scelta ed eliminazione dei pensieri estemporanei o irrilevanti, ci aiuta a regolare il potere della mente, a ridurre l'attività frenetica, automatica e priva di senso, e a indirizzare l'energia psichica verso un compito superiore. In questo modo possiamo rafforzare la nostra capacità di concentrazione e pensare più chiaramente ad un unico punto. A mano a mano che perfezioniamo questa tecnica, è palese l'importanza di scegliere consapevolmente i nostri pensieri, invece di essere controllati da forme mentali in modo irriflessivo. La capacità di scegliere coscientemente i nostri pensieri ci aiuta anche a scegliere e controllare le nostre emozioni coscientemente.

In secondo luogo, nel considerare il pensiero seme profondamente nella nostra coscienza ed elaborare le sue implicazioni, stiamo allenando la mente a guardare oltre la superficie delle cose e scoprire il mondo del significato. Quando i significati più profondi del pensiero seme cominciano ad emergere, essi hanno il potere di trasformare gradualmente e sottilmente i nostri atteggiamenti mentali abituali, coltivare un atteggiamento più costruttivo. Questo porta ad una maggiore comprensione di sé stessi, la capacità di essere presenti e di distaccarci dalle nostre abituali preoccupazioni con il passato o il futuro. In ultima analisi, questo lavoro conduce alla trasformazione della nostra personalità con lo sviluppo delle qualità dell'Anima, per esempio la pazienza, la tolleranza, l'accettazione e la compassione. Impariamo a portare in manifestazione concreta le forme mentali astratte, esprimere ciò che può sembrare di essere ineffabile, creare forme pensiero pratiche e manifestarle sul piano fisico.

La chiave del successo in questo tipo di meditazione sta nel coinvolgere *attivamente* il corpo mentale, evitare che la mente diventi un ricettacolo passivo. È un processo attivo perché utilizziamo la mente come uno strumento per analizzare il pensiero seme, si ricercano nessi ed implicazioni profondi, si trovano analogie e si formulano applicazioni pratiche. È anche un impegno attivo con l'Anima perché nel riflettere sul pensiero seme la personalità entra in comunicazione con l'Anima, dialoga come lo si fa con un amico.

Quando in meditazione riflettiamo sul pensiero seme naturalmente la mente produrrà una serie di osservazioni superficiali che spesso non hanno un collegamento con il pensiero seme e che tendono a distrarci, almeno

inizialmente. È importante attraversare questa fase e non rimanere a quel livello superficiale. Il corpo mentale deve abituarsi a lavorare con il pensiero in profondità al fine di acquisire dinamicità e flessibilità; in caso contrario, la mente si accontenterà con dei contenuti comuni o produrrà delle idee fisse e non svilupperà la capacità di pensare profondamente. Coloro che non possono pensare per sé stessi tendono ad accettare passivamente le informazioni che ricevono da altri, sia dagli amici, la famiglia o i mass media.

Per dare al corpo mentale un buon allenamento, il suggerimento è quello di lavorare con lo stesso pensiero seme una volta al giorno per diverse settimane (preferibilmente al mattino, quando la mente è più sveglia e non di notte perché potrebbe interrompere il ciclo del sonno). Durante i primi giorni di lavoro con il pensiero seme, siccome la sua formulazione ci è nuova, di solito troviamo più facile mantenere una riflessione attiva. Poi il vero lavoro comincia ed è più difficile farlo, perché ci muoviamo in aree sempre più profonde. Ogni giorno ci si avvicina al pensiero seme di nuovo e, se facciamo attenzione, vediamo che il punto di vista cambia leggermente da un giorno all'altro. Alcuni giorni può sembrare che stiamo camminando attraverso un deserto nel mezzo della notte, altri giorni facciamo la scoperta di un'oasi illuminata piena di nuove conoscenze.

Possiamo anche notare che a volte ci avviciniamo al pensiero seme dal corpo emozionale invece che dal corpo mentale. “Sentiamo” il pensiero seme e rispondiamo all'appello dell'emotivo. Si tratta di una esperienza normale quando stiamo cominciando ad imparare a meditare con il pensiero seme e, certamente, alcune qualità del corpo emozionale possono essere di aiuto ad evocare i pensieri del corpo mentale. Tuttavia, dobbiamo perseverare sulla focalizzazione mentale e questa perseveranza nei momenti difficili non solo rafforzerà i "muscoli" mentali e la nostra forza di volontà, ma sarà anche una prova della nostra intenzione a costruire ed espandere la nostra connessione con l'Anima. L'Anima non fa il nostro lavoro per noi, lo dobbiamo fare noi stessi. Tuttavia, l'Anima è disposta a trovarci “a metà strada”. Un suggerimento per superare i periodi di maggiore aridità è quello di mantenere il pensiero seme alla luce dell'Anima e con fiducia attendere la Sua saggezza.

Come con qualsiasi processo organico, la nostra meditazione quotidiana passa attraverso diverse fasi e si crea un ritmo simile all'inspirazione ed espirazione. Nella prima fase della meditazione quotidiana *attivamente creiamo* forme mentali, nella seconda siamo *attivamente ricettivi*. Questo significa che siamo attenti e consapevoli del nostro allineamento con l'Anima; in questa fase, abbiamo raggiunto un punto elevato di identificazione cosciente con il significato del pensiero seme e rimaniamo in uno stato di invocazione consapevole e dinamica.

In questa fase – la meditazione ricettiva – utilizziamo la volontà per mantenere la nostra connessione con l'Anima, il nostro atteggiamento è di apertura e disponibilità a ricevere. Bisogna tenere presente però che non necessariamente “arriveranno” parole o idee. Potremo ricevere una energia sottile, e gli effetti di questa energia potrebbero manifestarsi in modo differito nel tempo. Le idee possono scendere nel corso della giornata o manifestarsi simbolicamente nei nostri sogni. Possiamo immaginare il processo di invocazione ed evocazione come se ricevessimo una trasmissione “codificata” che sarà “leggibile” solo più tardi, quando il cervello abbia avuto la possibilità di elaborare e “decodificare” il messaggio.

La vera meditazione è un'interazione consapevole attiva tra il corpo mentale e l'Anima in cui ci disidentifichiamo del sé inferiore e diventiamo il Sé Superiore: pensiamo, agiamo *come se* affrontassimo le sfide della vita quotidiana come l'Anima.