



TEKNOTRE

Istituto di Cultura

V. P.ssa Clotilde 95/A-10144 TORINO

Tel./Fax 011.4376565

www.teknotre.org - email: info@teknotre.org

MILLENARIA SAPIENZA DELL'INDIA

Anno 2015-2016

I GRANDI TEMI DEL PENSIERO INDÙ

Gli insegnamenti fondamentali della Sapienza Millenaria

11° Incontro

Preghiera e meditazione

Considerazioni generali

Noi tutti viviamo in un periodo in cui il tempo è straordinariamente accelerato per cui, di fatto, non abbiamo quasi più momenti di autentica libertà e di possibilità di raccoglimento interiore. Perciò molti dubbi e perplessità nascono sulla capacità di avere o di poter condurre una nostra vita spirituale.

Per venire incontro a questo nostro tipo di disagio ci vengono proposte molte soluzioni... Due di queste sono la *preghiera* e la *meditazione*. Se esaminiamo da vicino queste "ricette", così come ci sono presentate in genere, ci accorgiamo che sia l'una che l'altra sono più delle *terapie* che delle vere soluzioni spirituali per la nostra inquietudine, il nostro disagio e la nostra esigenza di conoscere il vero.

Contrariamente a quanto forse si può pensare, la nostra vita spirituale non può essere il risultato di una terapia, né la semplice applicazione di una ricetta o di una "formula".



TEKNOTRE

Istituto di Cultura

V. P.ssa Clotilde 95/A-10144 TORINO

Tel./Fax 011.4376565

www.teknotre.org - email: info@teknotre.org

L'approccio alla **vita spirituale** in realtà è un'*arte*, un'*arte di vivere* e, come ogni vera arte, deve fondarsi su di una *scienza* ossia su di una rappresentazione logica, ordinata e armonica di ciò che è l'universo, di ciò che è l'uomo, della sua dinamica esistenziale e del suo rapporto con il divino. L'approccio a un vera vita spirituale è guidato perciò dalla conoscenza delle leggi dello sviluppo spirituale e deve essere accompagnato dall'esperienza cosciente di come operano queste leggi *in noi*.

Di solito, chi ci parla di **preghiera** e di **meditazione**, come mezzi per tentare questo approccio al divino, sono le religioni o le filosofie dell'Oriente. La preghiera è infatti raccomandata da tutte le religioni; anche in Oriente si parla di preghiera e perfino da parte dei Buddisti che in origine erano stati unicamente dei veri filosofi. Di *meditazione* trattano soprattutto le filosofie orientali, ma oggi possiamo osservare come sempre più spesso psicologi e psicoterapeuti se ne impadroniscano e sovente la utilizzino come una "ricetta" quasi miracolosa.

Prima di affrontare l'argomento complesso della preghiera e della meditazione e del loro potere per cercare di realizzare un nostro sviluppo spirituale, dobbiamo precisare innanzitutto che la religione che di solito ci parla di preghiera è quella che ci è stata insegnata quando eravamo bambini ed è quella che appare esteriormente e che, in definitiva, arriva alle folle.

2

Questa religione di massa ci insegna che noi, siamo "creature" generate *ab origine* dalla Volontà di Dio. Questo Dio, come è visto nel Genesi, nel Vecchio Testamento, accettato anche dai cristiani, ha creato il mondo, "il cielo e la terra", ha fatto gli animali, poi dopo un certo tempo, ha deciso di creare l'uomo, *a sua immagine e somiglianza*. Per un certo tempo, questo Dio ha



dialogato con la sua creatura, poi questa si è meritata di essere cacciata dal Paradiso ma, infine, l'alleanza tra questo Dio e la sua creatura si è rinnovata o si rinnoverà, secondo la promessa contenuta nelle Scritture che stanno alla base della nostra religione.

L'uomo perciò, questa creatura ad *immagine di Dio*, per la religione è un'anima che si incarna in un corpo e vive un'unica vita e poiché l'uomo è fatto ad immagine di Dio, Dio in qualche modo è ad immagine dell'uomo; di conseguenza, anche Dio è in grado di capire, di avere dei sentimenti, di avere una bontà (infinita), una conoscenza (infinita) etc. Secondo la religione, Dio dunque, sente, ascolta, e perciò se Dio sente, possiamo rivolgerci a lui.

La religione ci insegna ancora che noi, per quanto anime "macchiate" dal peccato di origine, abbiamo avuto la promessa di essere salvati, grazie all'espiazione vicaria del Figlio di Dio, e di innalzarci verso Dio e contemplarlo nell'Eternità. Ma vediamo tutto questo in modo molto personale e perciò pensiamo che in cielo, se mai un giorno andremo in Paradiso, ritroveremo i nostri amici, riconosceremo i loro volti, conserveremo il nostro sesso, la nostra personalità, etc., etc.. Questa è una visione senz'altro consolante perché crediamo che, da qualche parte, ci sia un Padre che ci ama e che verrà in nostro aiuto.

A ben riflettere però, la religione ci offre una visione materiale, personale, *psichica* delle cose: siamo esseri che vivono un'unica vita e pertanto dobbiamo fare affidamento su di un aiuto straordinario; per la religione siamo come esseri paralizzati, tranne che per le buone intenzioni che possiamo avere: ecco quindi che la preghiera è qui per aiutarci e tutto il cerimoniale con essa connesso è qui per metterci nelle condizioni di ottenere questo miracolo che ci salverà definitivamente. Dunque la religione, **presa alla lettera**, si rivolge praticamente a dei... bambini. Ma se guardiamo in profondità, scopriamo che dietro a questa facciata della "religione che *in tal modo* parla alle masse" (perché, si dice, le masse non possono capire!), c'è una



conoscenza o Saggezza che possiede ogni Grande Maestro Spirituale che ha animato, o piuttosto riformato, la religione della sua epoca.

3

Questa Sapienza non è una costruzione dogmatica fabbricata dai teologi nel corso dei tempi e adattata alle esigenze di una Chiesa *temporale*: è un insieme di verità naturali che sono state afferrate direttamente e vissute dall'interno, da questi Maestri Spirituali: Krishna, Buddha, Gesù, Zoroastro, Confucio, Lao-Tze e, ancora, Platone, Pitagora, Plotino e molti altri ancora.

Per cercare di capire e avvicinare se possibile, la natura di questi Maestri Spirituali è necessario comprendere che noi apparteniamo ad un universo e a un mondo che sono in *evoluzione* e che perciò siamo esseri **coscienti** in mezzo ad altri esseri coscienti anche se a gradi diversi dal nostro e che questo universo è il *teatro* dello sviluppo progressivo e dell'ascesa della coscienza, attraverso, sforzi, tentativi ed esperienze che ogni essere compie in qualche modo suo proprio. In particolare, noi ci eleviamo al di sopra degli altri esseri viventi in quanto, ad un certo punto di questa evoluzione, abbiamo acquisito la *coscienza di noi stessi*, e siamo così divenuti **responsabili**, almeno in potenza. Ne consegue che con il nostro discernimento, possiamo scegliere e decidere di andare da una parte o dall'altra, di scegliere una cosa piuttosto che un'altra, di cominciare a muoverci verso Dio o di continuare a correre dietro alle cose effimere di questo mondo, in altre parole, di prendere o meno **in mano la nostra evoluzione**.

La *coscienza*, questa energia, questo potere di conoscere e di pensare che soggiace a tutta la manifestazione, procede da una Realtà che in essenza è insondabile e che quindi non è certamente fatta a immagine di quello che siamo noi in quanto *psiche* e in quanto *corpo*. Questa Realtà che, se vogliamo,



possiamo chiamare “Dio”, a patto di non farne un essere personale che pensa, che decide, che prova emozioni, sentimenti e passioni umane, o cose simili, questa Realtà è la sorgente imperitura di ogni Coscienza, di ogni Vita, di ogni Amore, di ogni Creatività, di ogni capacità di retto Pensiero e di retta Azione, e la nostra essenza profonda è radicata in questa Sorgente. E’ il SE’ che è un grande Sole Spirituale Centrale. Se volete, possiamo dire, che noi siamo come i raggi costantemente collegati a quel Sole e che, differenziati, individualizzati, sono lanciati, per così dire, nel processo di evoluzione – partendo da quel Sole e ritornando a quel Sole e questo dopo aver acquisito progressiva esperienza e, di conseguenza, la capacità di ritornare in piena consapevolezza, di raggiungere la comunione con quel Centro Divino, con il SE’-UNO.

4

In questa prospettiva di **un’evoluzione spirituale**, noi non siamo più come bambini in attesa di un padre salvatore esteriore che si occupi di noi e che ci faccia crescere e maturare. Siamo *uomini* in potenza ed in atto, di fronte alle nostre responsabilità, verso noi stessi, verso la vita del mondo che ci ospita e verso gli altri; uomini che cercano i mezzi e gli strumenti più idonei per partecipare e recitare la loro parte sul palcoscenico della vita per realizzare questo grande progetto evolutivo.

Da quanto detto consegue che se diveniamo solidali con gli altri, col mondo e con il divino, lo faremo in modo intelligente e attivo e saremo in grado di cercare, sia all’esterno che all’interno di noi stessi, tutte le possibili risorse per realizzare questo grande programma di risveglio interiore, individuale e collettivo. E’ in questo senso che siamo chiamati a vivere una vera **vita spirituale**. Perciò, nei riguardi della propria vita spirituale, l’uomo è un attore, anzi è **l’attore protagonista** e persino **il regista** e il **pubblico giudice di**



sé stesso e non una semplice *comparsa* che chiede costantemente di essere guidata e assistita da un potere - Dio - esterno.

I diversi tipi di preghiera e di meditazione

L'uomo ha sempre pregato. Da quando si conosce la sua storia, l'uomo ha sempre pregato, in Oriente come in Occidente, attraverso forme esteriori che in definitiva, salvo casi particolari, non sono molto diverse, perché la preghiera corrisponde a un bisogno profondo della natura umana.

Che cos'è dunque la preghiera? Nella maggior parte dei casi è un "monologo" a due, vale a dire c'è uno che parla e uno che ascolta o perlomeno crediamo (o speriamo) che ascolti se no, non ci rivolgeremmo a lui. E questo "altro" che crediamo ci ascolti è Dio o meglio, *l'idea o l'immagine che ci siamo fatti di Dio.*

Questo monologo può avvenire a *voce alta*, a *bassa voce* o, ancora, può essere **muto**, cioè interiore (possiamo "parlare" a Dio senza pronunciare parole, che però sono qui, nella nostra mente) ed è rivolto a Dio, in genere in **forma di una o più richiesta** di esaudire un nostro desiderio, per noi stessi, per i nostri cari o anche per gli altri o per qualcosa che dovrebbe accadere, restare o cambiare, nel mondo.

Esiste una forma di preghiera che è, potremmo dire, *prefabbricata*, nel senso che la impariamo a memoria fin dall'infanzia e che recitiamo così, senza troppo pensare al suo significato e questo diventa più un *rito abitudinario* che una vera preghiera.



5

Questa forma di preghiera costituisce soprattutto l'occasione per concentrarci su "qualcosa" di spirituale.

Poi c'è la forma più comune di preghiera ed è quella in cui **chiediamo qualcosa**: è la "preghiera-petizione". Chiediamo al divino o a coloro che sono gli intermediari tra noi e il divino - i santi, gli angeli, la madonna o gli dei di qualche *pantheon* o un particolare dio - che venga esaudito qualche nostro desiderio materiale o anche spirituale, o che intercedano presso al divino per lenire sofferenze di un altro e per la sua guarigione.

Vi è poi un altro tipo di preghiera che si sviluppa ad un livello più alto: è quella che i teologi chiamano "l'azione di Grazie", nella quale ringraziamo Dio per i favori che concede - o che crediamo conceda.

Ma la preghiera può innalzarsi ancora ad un livello più alto di astrazione. Possiamo lodare Dio, la sua grandezza, la sua gloria e magnificenza, per tutti i favori astratti, attraverso delle parole. E' quella che i teologi chiamano la *dossologia*.

Un altro tipo di preghiera, ancora più elevato, che i Padri della Chiesa, come Origene, e i mistici raccomandano, è la **preghiera non espressa**: non vi sono più parole, è semplicemente il tentativo di elevare l'anima al divino. E' una forma di preghiera molto rara e sicuramente *la più alta* rispetto alle precedenti. Qui forse cominciamo ad avvicinarsi alla meditazione, ma di questa diremo più oltre.

C'è poi la forma di preghiera antichissima che è chiamata *mantram* che ci viene dall'Oriente, soprattutto dall'India. Il *mantram* non è tanto una petizione al divino, quanto un'**evocazione** del potere o dei poteri divini, attraverso l'uso di formule, molto brevi, formate di nomi e di parole che hanno un senso simbolico molto sintetico, un suono e un ritmo evocativi e



che vengono ripetute *moltissime volte* (*jpam*) per ringraziarsi, da parte del popolo, un dio particolare o gli dei in generale. Ma questa è solo la forma *popolare* del *mantram* e attorno ad essa sono cresciute molte superstizioni.

In realtà, all'origine, il *mantram* non era affatto questo: era una forma di **teurgia**, o di **magia pratica**: nei nomi sacri che costituivano le sue parole, nei suoni e nei ritmi del *mantra* si concentravano (e si concentrano) e si liberavano (e si liberano) energie che entrano in "*risonanza armonica*" con le corrispondenti Energie Archetipiche o Idee Divine, le quali, a loro volta, possono in tal modo entrare in rapporto ed agire nella coscienza, in sinergia con le precedenti, ed ottenere, infine, effetti psicologici e fisiologici.

6

Ciò poteva (e può) essere compiuto solo da un saggio esperto nella antichissima *mantrashastra* o "scienza dei Mantra" o da un esperto teurgo o "mago" neoplatonico, o da un Maestro iniziato nella sacra scienza spirituale. Un *mantram*, inoltre, se tradotto, "cessa di essere un mantram", come diceva il filosofo neoplatonico Giamblico.

Comporre un autentico *mantram*, spetta perciò, solo ed esclusivamente, a un **vero** Maestro spirituale che conosca appieno la "scienza sacra" dei nomi, della parola e del **suono** che sta alla loro base.

E' perciò bene togliersi dalla testa l'illusione che certi cosiddetti "mantra" *collettivi* che oggi vanno per la maggiore e che viaggiano perfino per *internet*, possano avere un risultato che non sia un mero movimento delle labbra. Persino parole che *potrebbero* essere un mantra **non lo sono** se non vengono rispettate certe condizioni ... tra cui il fatto che un mantra non ha senso alcuno *al di fuori del sacro rapporto individuale che si stabilisce interiormente tra un Maestro spirituale e un discepolo*, ed è **specifico del discepolo**, oltre a richiedere una previa *consacrazione*, valutata e operata, da



un Maestro qualificato. E anche in questo caso raro, l'efficacia del *mantram* è massima solo quando esso sia *pronunziato mentalmente*, nel corso di una ripetizione continua, accompagnata da certe condizioni, il cosiddetto *Japam*.

Quello che invece accade oggi in Occidente è che, in genere, si cantano, si recitano, si intonano, *mantra* un po' dovunque, in gruppo e in adunate di folle, amplificati dai massmedia. Questo **non ha alcun potere reale nello sviluppo spirituale di chi lo pratica**. L'effetto vero, immediato e visibile, è invece quello di accrescere il condizionamento e la dipendenza dal cosiddetto "maestro" e dalla potente organizzazione religiosa (o meglio, pseudoreligiosa) che lo mantiene, la quale, in genere prospera sui lauti compensi e donazioni versati dai fedeli.

L'effetto più concreto è, come si dice, quello di "svuotare le loro tasche". Non per nulla, in genere, i seguaci più diretti di questi cosiddetti "maestri spirituali" che sovente si rifanno rozzamente allo *yoga* o alla filosofia tantrica e indossano *sai* di vari colori o turbanti, provengono in maggioranza da ceti sociali che sono *ben messi* in fatto di "finanze" e che hanno certo tempo libero da vendere. Ma sul potere dei *mantra*, sul loro uso corretto e sui gravi pericoli che possono verificarsi alla persona per un loro uso sbagliato, dedicheremo un'attenzione particolare in un nostro prossimo incontro.

Tornando alla preghiera nella sua forma più comune ossia alla "preghiera-petizione", quella che cioè **chiede qualche cosa al divino**, essa ha qualche beneficio ma anche alcuni svantaggi.

Se chiediamo ad una persona che prega: "quali benefici trai dalla tua preghiera?" essa ci risponderà "Quando sono angosciata, quando ho un problema, prego e dopo, tutto va meglio. La preghiera mi fa bene, mi è utile, ne ho bisogno, se me la togliete, come farò?". Ciò è vero, ma siamo più a un



livello di psicoterapia che a un livello spirituale. Per certe persone questo tipo di preghiera è utile, anzi necessaria per il loro equilibrio, perché hanno bisogno di rivolgersi a qualcuno cui parlare in tutta fiducia, certi di essere ascoltati, di essere soccorsi.

Un altro aspetto positivo è che la preghiera, qualunque sia la sua forma, persino la più ingenua o rudimentale o la più materiale che richiede solo un beneficio per se stessi, è pur tuttavia un appello ad una trascendenza e a riconfermare l'esistenza nell'uomo e nell'universo di un potere spirituale e che, tra noi e quello, vi è un possibile legame. Se ci rivolgiamo a un qualche dio, significa che non siamo più completamente materialisti e soprattutto che crediamo in una vita che continua dopo la morte e quindi che crediamo all'esistenza di un'anima e ciò è molto importante per cominciare ad orientarsi verso la direzione dello Spirito.

Noi infatti **siamo anime** e il **divino è in noi** o meglio, il lato profondo della nostra anima è **divino**. Il fatto di riconfermare il divino, anche se lo collochiamo all'esterno di noi stessi, anche se per chiedergli qualcosa, questo fatto, per sua stessa natura, pur se non ne siamo coscienti, rinforza il legame che unisce la nostra coscienza individuale con la Realtà eterna che ne costituisce l'aspetto universale. Dunque, in questo senso, ogni preghiera non è inutile. La Teosofia ci insegna quello che gli psicologi moderni hanno scoperto da poco e cioè che esiste un **potere** nel pensiero, un potere straordinariamente dinamico. Sappiamo, per esempio, che se il malato nel corso della terapia, è convinto di guarire, perché ha fiducia nel proprio medico, perché è ottimista, ha maggiori probabilità di farcela - non vuol dire che guarirà in assoluto - ma le probabilità di guarigione sono maggiori di colui che - a parità di condizioni - non ci crede. Il potere del pensiero è dunque molto forte.

Chi chiede, pregando, sinceramente convinto di essere ascoltato, sviluppa in questo modo, più che una speranza, una *fede*, cioè una tale convinzione di



essere aiutato, che, senza saperlo, si **aiuta da sé**. Non è un “dio” o Dio che lo aiuta, ma è lui stesso che si aiuta perché questa sua fiducia è sufficiente a determinare effetti fisiologici e psicologici per guarire da molte malattie, soprattutto da quelle cosiddette *psicosomatiche*; senz’altro può guarire o almeno diminuire, la propria angoscia.

8

Nella stessa maniera se preghiamo Dio per la pace, non c’è realmente un Dio che ci ascolta e che farà trionfare la pace, ma se riempiamo l’atmosfera psichica collettiva di pensieri positivi in questa direzione, altri che hanno pensieri che vanno nello stesso senso potranno venire sensibilizzati e far aumentare la “pressione” benefica sulla psiche collettiva in cui tutti siamo immersi.

Gli svantaggi della preghiera-petizione sono diversi. Il primo è la terribile riduzione antropomorfa e materializzazione dell’idea di Dio e del divino in generale, a nostro uso e consumo. Come è possibile immaginare che a un Dio che è ritenuto, onnipotente, onnisciente e infinitamente buono, sia necessario *chiedere* quello che deve fare?

Come possiamo immaginare che dobbiamo dirgli che un bambino è ammalato e pregarlo perché lo guarisca? Come se Dio non sapesse da sé ciò che deve fare e lo farebbe solo se *lusingato* dalle nostre preghiere!

Un altro svantaggio della preghiera-petizione è il fatto che dal momento in cui cominciamo a contare su di un aiuto dall’alto, perdiamo fiducia in ciò che possiamo **fare noi, oggettivamente, qui ed ora**. In questo senso, lo abbiamo già detto, restiamo come dei bambini, non diventeremo mai adulti, rimanendo sempre dipendenti da qualcuno o da qualcosa, aspettando aiuti dall’esterno, invece di prendere su di noi la responsabilità dei nostri pensieri e delle nostre azioni.



Detto in altre parole, a forza di rivolgersi all'esterno e aspettare, dimentichiamo che siamo **noi** che dobbiamo agire e che siamo **noi** che dobbiamo crescere e divenire responsabili. La Teosofia ci invita a fare proprio questo e questo è il motivo per cui Madame Blavatsky ha detto: "la preghiera, soprattutto la *preghiera petizione*, distrugge la fiducia in sé stessi". Di conseguenza è inutile pregare Dio o gli dei, talora spietati, che non ascoltano e lasciano il mondo così com'è. Le recenti enormi tragedie, naturali e terroristiche, pongono drammaticamente *anche* questo problema...

Il mondo è fatto dalla natura e dagli uomini, siamo **noi** che, insieme a questa lo facciamo così com'è e che, quindi, lo godiamo o lo subiamo e siamo **noi** che dobbiamo **agire**, possibilmente prevenendo e costruendolo giorno dopo giorno, veramente a misura d'uomo. Non preghiamo quindi, chiedendo che qualcun altro si muova per noi, ma **agiamo**, possibilmente sempre **consapevoli** di chi realmente siamo e di che cosa è Dio e il mondo, questo ci insegnano, tra le altre cose, la Millenaria Sapienza dell'India e la Teosofia..

9

Anche la forma più alta di preghiera, la preghiera non formulata, l'adorazione del divino senza parole, che si avvicina alla meditazione (pur non essendo ancora la vera meditazione), non è realmente spirituale. Non lo è perché è vissuta soprattutto con le *emozioni* e i *sentimenti*, vale a dire con la *psiche* e non con l'intelletto consapevole o *Nous*, quell'aspetto della nostra coscienza che è più prossimo, per così dire, al Divino. E' noto che mistici cristiani che si sono abbandonati a questa forma di preghiera spesso manifestavano fisicamente e psichicamente degli stati di esuberanza del tutto straordinari, in cui la componente della immaginazione *erotica* (e non solo l'immaginazione!) assumeva a volte un aspetto prevalente. Estremamente turbati da questo abbandono devozionale, questi mistici entravano in uno stato di "estasi" che sovente si manifestava con convulsioni fisiche.



Questo tipo di “preghiera di adorazione” di Dio, era vissuto soprattutto in uno stato emozionale, su di un piano affettivo, psichico, in cui il divino diveniva l’oggetto, quasi fisico, dell’amore del mistico. L’autentica *elevazione* della coscienza verso il **divino in noi**, si muove invece sui livelli della coscienza noetica o “coscienza spirituale”, priva di sensazioni ed emozioni perché ripulita da queste in precedenza, senza più immagini psichiche. L’*extasis* (ex-stare = “situarsi fuori”, “stare fuori”, porsi oltre) che ne nasce è perciò pura *contemplazione* senza immagini ed è **realizzazione cosciente** (*yoga*) **dell’identità dell’intelletto spirituale** con il Divino, *al di là* della psiche e oltre la mente oggettiva e razionale. E’ il risultato finale della autentica **meditazione** di cui cominciamo ora a dire qualcosa

La meditazione spirituale

Che cosa è dunque la *meditazione*? Tenuto conto di quanto è stato appena detto, la vera meditazione o “meditazione spirituale” è un processo di *interiorizzazione* della coscienza, un percorso, consapevole, ordinato e controllato da noi stessi, verso il riconoscimento cosciente della Sorgente, il SE’ Divino, il “dio” che è **in noi**, o meglio, il **Dio che noi siamo**. E’ uno “status” della mente nel quale la nostra coscienza individuale si ritira all’interno di se stessa, nel più profondo di se stessa, fino a percepire la propria dimensione universale

L’autentica meditazione spirituale è perciò esplorazione di quanto vi è di più segreto, di più intimo in noi, fino a giungere a *Quello* che sta veramente alla nostra radice; in altre parole, la meditazione è la scoperta e la conoscenza del SE’ UNIVERSALE (*Brahmàn*), attraverso la conoscenza, il controllo e l’uso corretto del “sè” individuale (*Atmàn*) ossia della nostra mente ordinaria.



E questa scoperta ci svela che *l'Atmàn e il Brahmàn*, o il *Jivàtman* e il *Paràmàtman*, sono *advàita* cioè “non divisi”, “non duali”, vale a dire, sono UNO.

Ma il termine *meditazione* è oggi impiegato, come d'altronde lo è stato anche nel passato, in differenti contesti e, in Occidente, è usato in rapporto più con la riflessione e con le tecniche che con l'esperienza spirituale di cui abbiamo appena detto. La meditazione oggi viene inserita in genere in un contesto che utilizza e privilegia *tecniche* prese a prestito dall'oriente, dalla filosofia *yoga* di Patanjali ad esempio, o dal tantrismo di matrice induista, passato poi anche nelle scuole buddhiste del Tibet.

Una delle tecniche iniziali si riferisce al controllo della *respirazione*. Si chiede di concentrare il proprio pensiero sul processo della respirazione nelle sue diverse fasi: inspirazione, ritenzione ed espirazione e poi di variarne il ritmo. Questa tecnica non è semplice ed in realtà presenta dei rischi non indifferenti se non è eseguita correttamente.

Un'altra delle tecniche oggi praticate, soprattutto in gruppi tipo *new age*, si avvale di un sostegno musicale, utilizzando apposite cassette, CD, MP3, etc. Qui siamo più vicini a una forma di *rilassamento* più che di vera meditazione. Può esserci ancora, in accompagnamento, la ripetizione di un *mantram*, ma di questo abbiamo già accennato prima.

In questa ultima direzione vanno anche quelle tecniche che si ispirano più o meno direttamente e in modo più o meno confessato, a quello che in India è chiamato *tantrismo*, o “Yoga tantrico”, vale a dire il risveglio della *kundalini-shakti* o “l'Energia della Madre”, l'aspetto femminile del Divino, come è chiamata. E ciò avverrebbe attraverso i cosiddetti *chakra* (“cerchi”, “ruote”, “loti”), quei centri di energia interiore nel corpo *astrale* che hanno relazioni più o meno dirette con i “plessi” cioè con delle zone e dei punti del nostro



sistema nervoso, distribuiti nella struttura psicofisica del corpo, lungo la nostra colonna vertebrale. Si sostiene che possono venire evocati ed attivati alcuni di questi "centri", attraverso i *mantra* e il controllo del respiro in modo da permettere che la *kundalini* risalga attraverso i *chakra*, scorrendo lungo i nervi della colonna vertebrale, dal *chakra* corrispondente alla base di questa fino a quello corrispondente alla sommità del capo. Ma perché si possano ottenere degli effetti *spirituali* da tale pratica, (ammesso che ciò sia possibile) i *chakra* devono essere stati preventivamente e completamente **purificati** e la *kundalini-shakti sublimata*, dalla nostra **volontà cosciente**, e ciò è possibile solo se la nostra mente si è completamente liberata, dalle passioni e dai desideri e, soprattutto, deve essere assolutamente *puro* il nostro movente, completamente disinteressato e non basato sulle pulsioni dell'io separato.

11

La Teosofia sconsiglia comunque l'uso di queste tecniche in quanto sono estremamente pericolose e possono condurre a disordini psichici e morali, alla follia e, in alcuni casi, perfino alla *morte*. Dobbiamo perciò prendere coscienza che le tecniche proposte nel quadro di questi ultimi tipi di meditazione, adatte solo a pochissimi dotati di una completa e

profonda conoscenza e di una grande forza di volontà e di controllo su se stessi, possono rivelarsi per i più, estremamente rischiose o, comunque, fallimentari.

In ogni caso, si tratta di un processo *forzato* che parte dal piano fisico e dal "corpo" (dal 'corpo astrale' e dal 'corpo del desiderio') per cercare di risvegliare la nostra coscienza interiore, *incorporea*, alla dimensione spirituale, muovendosi perciò dall'esterno verso l'interno.

La Teosofia, al contrario, raccomanda un approccio *spirituale*, ossia un risveglio che si muove dall' "alto", cioè **dall'interno verso l'esterno, che**



parte dallo Spirito (*Atma-Buddhi*, attraverso il *Manas* Superiore) il Solo che ci può dare le 'chiavi' per padroneggiare la nostra natura inferiore e che può, condurre, in seguito, al risveglio *naturale* di poteri che sono in rapporto con la dimensione psico-fisica dell'essere.

Un altro tipo di meditazione orientale, più tradizionale, è quello proposto nel quadro dell'insegnamento di un "guru" o Maestro Spirituale. Vengono insegnate tecniche elaborate dal *guru* che in parte si ispirano al contesto filosofico della *Sànatanadharmā*, la 'Filosofia Eterna' dell'India - per esempio ai *Veda* - e alla sua tradizione tuttora vivente in India. Sovente invitano a fare uso preliminare di *immagini* e propongono delle *visualizzazioni* in chiave devozionale, in rapporto sia all'induismo che allo stesso buddhismo. Questo tipo di meditazione, contiene in sé dei *limiti* in quanto è strettamente in relazione al quadro psichico complessivo della persona e quindi potrà funzionare più o meno bene e comunque ha poco a che vedere con la meditazione spirituale e rischia di creare la dipendenza del soggetto dalle immagini su cui medita, caricate della sua stessa energia devozionale, impedendogli alla fine, proprio di *liberarsi dal condizionamento* che è lo scopo della meditazione stessa.

Secondo la Teosofia, il divino non può essere conosciuto sotto forma di *immagini*, cioè sotto forma di qualche visione definita, ma deve essere oggetto di una costante *ricerca interiore*. In uno dei testi teosofici troviamo questo aforisma: "Tu entrerai nella Luce, ma non potrai mai toccare la Fiamma". Vi è in queste parole il **senso di una direzione** da trovare e di ostacoli da eliminare su questo sentiero.



12

Bisogna essere consapevoli che l'approccio spirituale è un *processo permanente*, un *processo di vita* e che ci impegna di continuo a ritrovare la nostra vera natura interiore.

Ciò vuol dire che la *meditazione spirituale realizzata* è la realizzazione dell'identità della nostra coscienza con la natura spirituale dell'essere, che è eterno nella sua essenza e che non è statico, ma incessante e libero Movimento di Vita-Coscienza.

Perciò, l'approccio teosofico alla meditazione, pur suggerendo degli elementi tecnici che utilizzano delle opere come gli *Aforismi dello Yoga* di Patanjali o quelli, molto utili, della meditazione *Vipàssana* propria al Buddismo, **va oltre** queste tecniche, inserendosi in una visione universale, con la presa di coscienza di ciò che è il nostro essere reale, l'Uomo Reale, l'*Anthropos*, l'Archetipo Divino che deve 'filtrare' sino alla nostra coscienza purificata di veglia e mettere a disposizione le sue Energie Spirituali al servizio della *Ecclesia*, cioè della collettività degli esseri.

Riguardo sia alla *preghiera* che alla meditazione, noi Occidentali potremmo trarre gran beneficio da quanto Gesù raccomanda a coloro che vogliono "pregare", e ciò è valido anche per chi vuole "meditare".

Gesù dice di ritirarci nel nostro *tàmeion*, nel nostro proprio "tempio interiore", nella nostra "stanza segreta" e lì **chiudere la porta**. Se applicato alla meditazione, Gesù ha insegnato perciò un cammino **individuale**. Egli non prega **mai con i suoi discepoli, sempre si apparta**, sempre prega o medita in solitudine.

La preghiera, come la meditazione, è un "processo **di morte e di resurrezione**" ad un tempo. Muore il personaggio che siamo, e col quale ci identifichiamo con la nostra mente ordinaria, e entriamo nel *tàmeion*, nel segreto del nostro Cuore. Qui avviene l'elevazione della coscienza che si è



spogliata completamente del suo personaggio, del “vecchio uomo”, per rivolgersi interiormente, come Gesù, al “Padre nel Segreto”, il Divino, che non è un uomo, una persona, ma la Stella, il Sole Spirituale, che brilla nell’oscurità ad illuminare la nostra “stanza segreta” e di cui noi siamo i suoi raggi.

Si tratta perciò di **essere totalmente in sé stessi**. La meditazione spirituale è un processo intimo, interiore, in cui noi ci muoviamo verso il divino nel quale cerchiamo di radicare la nostra coscienza, la nostra mente e il nostro cuore.

13

La vera preghiera, come la vera meditazione, è dunque un **processo spirituale**, non fisico o psichico, grazie al quale noi ci *convertiamo*, ossia volgiamo il nostro sguardo, la nostra attenzione, la nostra concentrazione, la nostra ricerca, la nostra esperienza, dal mondo materiale e illusorio dei sensi e dell’ “io” separato e separatore, verso il nostro “Padre nel Segreto”, Il Maestro Interiore, il SE’ UNO e UNICO.

La preghiera spirituale e la meditazione spirituale non possono essere *fine a sé stesse*, ma dovranno divenire una parte attiva della nostra vita, interiore ed esteriore, un potere di trasformazione, di rigenerazione di noi e della nostra esistenza. Potremmo giustamente chiamarle una vera e propria **alchimia, un’alchimia spirituale**. Uno sforzo mirato a mutarsi completamente, a far morire il vecchio uomo, per dare l’opportunità a quello nuovo di nascere in noi.

Se veramente vi è l’impegno di morire per rinascere, **qui ed ora**, è certo che l’atteggiamento nei confronti della vita e verso gli altri sarà diverso, e diverso sarà il modo di affrontare il problemi in ogni istante della nostra esistenza: cogliendovi l’essenziale, senza perderci in tutti gli inutili dettagli. E questo non potrà che avere effetti positivi sul nostro equilibrio mentale e



TEKNOTRE

Istituto di Cultura

V. P.ssa Clotilde 95/A-10144 TORINO
Tel./Fax 011.4376565
www.teknotre.org - email: info@teknotre.org

morale e sulla nostra apertura verso gli altri. Se nella meditazione, siamo in grado di collocarci come **osservatori**, a un livello superiore di visione, al di sopra del “personaggio” che nella vita interpretiamo, lo vedremo realmente, lo capiremo, e impareremo persino ad amarlo, così com’è ora, con i suoi difetti e le sue qualità. Esso merita comunque di essere amato come tutti gli altri “personaggi” sulla scena del dramma o della tragedia esistenziale, e merita di essere aiutato a rinnovarsi e rigenerarsi (quanto poco in realtà ci amiamo!), perché dopo tutto, il nostro corpo, la nostra psiche, la nostra mente, sono gli unici *strumenti* che possediamo per agire nella vita incarnata e che possiamo usare ponendoli al servizio di un Principio e di una causa che richiede tutti i nostri sforzi: quella di realizzare, come diceva Aurobindo, **su questa terra, non in cielo, qui e ora, non domani, la Vita Divina, la Vita del SE’...**