



# 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

## 12° Incontro

Che cos'è la *meditazione*? (\*)

Oggi praticamente *tutti* meditiamo: dalla semplice riflessione quotidiana su come abbiamo speso i nostri soldi, al pensare filosofico sul significato della vita, fino alla trascendentale meditazione degli Yogi che praticano il *samyama* e la *Kundalini-yoga*.

Ovviamente noi non ci occuperemo delle meditazioni per così dire, *profane*, né ci addentreremo peraltro nelle meditazioni filosofiche o religiose, né nelle *tecniche* raffinate delle meditazioni spirituali orientali (dello *Yoga* e del Buddhismo) ma, più semplicemente, cercheremo di capire lo scopo di queste ultime, di coglierne possibilmente il loro significato universale e le basi conoscitive ed etiche su cui si sono fondate fin dall'antichità, e i benefici che ci possono apportare ancora oggi.

Forse il modo più semplice per definire la "meditazione" spirituale è quello di dire che essa è **un rinnovamento completo della nostra mente e del nostro "io" ordinario, attraverso la conoscenza e l'uso corretto della mente stessa**. Secondo questa definizione, la meditazione si inserisce perciò nel



# TEKNOTRE

Istituto di Cultura

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

Tel./Fax 011.4376565

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

processo dello sviluppo completo della nostra Anima, sviluppo che è un continuo rinnovamento di se stessi.

Qualunque *crescita* implica lo sviluppo o la creazione di un qualcosa **di più**, non tanto in senso quantitativo (come, ad esempio, avviene con la crescita del PIL nello sviluppo economico di una società), quanto in **senso qualitativo ed energetico** e ciò ci apparirà chiaro, almeno spero, da quanto diremo più oltre.

Possiamo fare un esempio di tipo *fisiologico*. Se studiamo il nostro corpo fisico, osserviamo che esso trae l'energia per mantenersi e per svolgere le proprie funzioni e attività ordinarie dal *catabolismo*, ossia attraverso la scomposizione e l'ossidazione delle molecole organiche e dei tessuti. Questa *perdita di sostanza* che si trasforma in *energia* è compensata con l'*anabolismo*, quel processo fisiologico costruttivo di sintesi di molecole organiche complesse e di tessuti, fondato primariamente sull'assunzione del cibo. *Distruzione e costruzione*, demolizione e sintesi, costituiscono il *metabolismo* che, secondo lo *Yoga*, è una delle tre caratteristiche fondamentali degli organismi viventi. Le altre due caratteristiche sono: *l'evoluzione* e la *coscienza*.

---

(\*) Tratto da "Rinnovarsi con la meditazione" di Swami Veetamohananda, in "Il Tempo dell'Anima", Torino 2001.

2

Prima di continuare dobbiamo fare la seguente considerazione:

Se l'*anabolismo* si limita solo a compensare il *catabolismo*, il nostro corpo sarà unicamente capace di mantenere se stesso, *ma non ci sarà crescita alcuna*.



# TEKNOTRE

Istituto di Cultura

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

Tel./Fax 011.4376565

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

Per “crescere” è necessario **un di più** di energie e tessuti e questo diventa possibile solo quando il processo *costruttivo* **prevale** su quello distruttivo.

Con le debite proporzioni, questo è vero anche per la **vita spirituale** che è quella che qui ci interessa di più. La lotta per la crescita spirituale – perché di lotta si tratta, come ci indica la *Bhagavadgītā* – implica la distruzione di tante nostre cose: abitudini, memorie, ricordi, atteggiamenti, tendenze, sensazioni, istinti (tutto quello che lo *Yoga* e il Buddhismo chiamano i *samskara*) e, inoltre, il consumo di energia mentale nello sforzo di controllare le nostre pulsioni, i sensi e la mente. Se ciò non è controbilanciato da un **processo positivo e costruttivo**, la nostra vita spirituale ci apparirà come un'altra forma di sofferenza non necessaria e futile.

Esiste però un processo di *anabolismo spirituale*, di bilanciamento e di pienezza che si chiama, con un termine universale, *Yoga*, e la **meditazione** è una sua disciplina fondamentale, anzi si può dire che la meditazione è, nella sua essenza più profonda, *Yoga*. Per ottenere una crescita o un progresso in senso spirituale, lo *Yoga* e la meditazione devono essere praticate con *intensità* e portate a livelli *qualitativi* sempre più elevati.

Come abbiamo detto all'inizio, la crescita spirituale **non** è infatti un aumento quantitativo tridimensionale. È un'evoluzione della persona, dell'anima e della coscienza verso il Sé, un ampliamento della coscienza ad un livello *qualitativo* più alto. Lo *Yoga* è un ampio sistema di discipline che opera a diversi livelli della persona, ma il suo significato principale sta nella trasformazione o dispiegamento del campo della nostra coscienza.

La crescita spirituale richiede non solo il *recupero* di poteri ed energie delle diverse componenti della persona ma anche e soprattutto la *trasformazione e l'estensione della coscienza*.



Fra le varie discipline dello Yoga è la **meditazione** quella che con maggiore efficacia porta al nostro rinnovamento e alla trasformazione interiori. Prima di capire come ciò possa avvenire, dobbiamo tenere presenti tre punti:

- 1) La meditazione è qualcosa **di più** (in senso qualitativo) che pensare a un oggetto o quietare le onde del pensiero o rilassare la nostra mente.

3

Quando meditiamo, in realtà molti cambiamenti avvengono nella nostra coscienza. Tali cambiamenti all'inizio sono impercettibili e spesso noi ci scoraggiamo, ma non appena la nostra mente si purifica e si affina con la pratica della meditazione, otteniamo la capacità di scoprire questi cambiamenti interiori e di comprendere il loro significato.

- 2) Il cammino di una vita spirituale è pieno di ostacoli e non è possibile praticare una vera meditazione fino a che non superiamo alcuni di questi ostacoli principali attraverso qualche altra disciplina *preliminare* (azione disinteressata, studio di testi sacri, preghiera *spirituale*, etc.). Quando però ci siamo stabilizzati nella meditazione scopriremo che è **proprio essa** che ci consente il superamento degli ostacoli.
- 3) La meditazione non è un salto immediato nel superconscio; essa passa attraverso stadi diversi e la stessa meditazione ci insegnerà a distinguere questi stadi. *"Lo Yoga si conosce con lo yoga. Lo yoga si raggiunge con lo yoga"*, dice un'antica massima indù.



La conoscenza necessaria per la trasformazione della nostra coscienza, le leggi che governano l'ascesa verso il Sé, il processo di *autorinnovamento*, tutto questo giace nascosto nelle profondità della nostra mente, nella dimensione della coscienza libera, incondizionata. Se praticata sistematicamente per parecchi anni, la meditazione lo rivelerà.

La meditazione consiste nel liberarci dai nostri condizionamenti e dalle sofferenze, dei **residui** o *samskara* generati dalle nostre esperienze passate, afferma lo *Yoga*. Le nostre abitudini attuali, gli atteggiamenti, i modi con cui reagiamo alle persone e alle circostanze, sono tutti determinati dalle nostre esperienze passate che in genere sono fonte di sofferenza, ci opprimono, generano in noi insoddisfazione, frustrazione e sovente sviluppano in noi sentimenti di colpa e di peccato.

Così, noi aspiranti al cammino spirituale, troviamo che un giorno la nostra mente è limpida e piena di aspirazioni, un altro giorno ci sentiamo depressi e non siamo capaci di meditare o di pregare concentrati. E tutto accade nonostante i nostri migliori sforzi e le nostre migliori intenzioni.

I motivi di fallimento, sofferenze e cambiamenti di umore, hanno avuto origine nel **nostro passato** e sono stati sepolti profondamente in noi, nel nostro *inconscio*.

## 4

Questo è quanto ci dice anche la psicoanalisi. La psicoanalisi, oltre ad aver scoperto questa dimensione inconscia, ha scoperto che nei suoi meandri oscuri operano due forze: una forza di **espressione** e una forza di



**soppressione**, già ben conosciute dalla psicologia *yoga* e scoperte dagli antichi saggi dell'India più di duemcinquecento anni fa.

Possiamo superare gli effetti negativi del passato? La risposta è che un effetto possiamo superarlo solo **eliminandone la causa**. Ciò avviene in **tre momenti**:

- 1) Scoprire le **cause vere** delle nostre difficoltà presenti risalendo alle loro radici nella profondità dell'inconscio.
- 2) Gestire le **forze mentali** di espressione e di soppressione che vi operano
- 3) Eliminare la **radice di queste cause**

Questo è quanto Freud e i suoi epigoni hanno cercato di fare e questi tre momenti sono i punti di base della tecnica psicoanalitica, applicata ai pazienti in terapia, affetti da affezioni psichiche di vario grado, causa e natura. La psicologia *Yoga* e la meditazione ci offrono uno schema e un metodo ben più ampi ed esaustivi per la completa eliminazione delle cause della sofferenza presente nella nostra mente e per il **rinnovamento totale** dell'intera nostra personalità, schema e metodo offerti a tutti, indipendentemente dal fatto di soffrire di affezioni psichiche particolari.

Tre sono i principi fondamentali della **psicologia yoga**, su cui si fonda e per mezzo della quale, agisce la **meditazione**:

- a) Ogni nostra azione ed esperienza, anche la più piccola o la più breve, lascia nella nostra mente un effetto sottile, in forma di **residuo** o "**seme**", chiamato *samskara*. Questo "seme" è in grado di riprodurre in seguito l'azione o l'esperienza originali facendole insorgere di nuovo in un'**onda di pensiero** detta *vritti*. I *samskara* o residui sono perciò la **causa reale** di tutte le nostre sofferenze presenti e per poterci liberare da esse, dobbiamo in qualche modo **liberarci dai samskara**.



b) Nella nostra mente agiscono due forze contrarie: una di **espressione** e una di **soppressione** e di **controllo** (quest'ultima chiamata *nirodha*). E' la forza di espressione che converte un residuo o *samskara* in un'onda di pensiero o *vritti*. E' grazie all'azione di questa forza che centinaia di idee e desideri sorgono nella nostra mente e rendono difficile la meditazione. La forza di soppressione o di controllo, *nirodha* è, a sua volta, di **due tipi**:

5

1) la prima *ferma* le onde di pensiero e li *riconverte* in forma di residui ed è chiamata *vritti-nirodha* = "controllo dell'onda di pensiero". Questa forza non controlla direttamente i nostri *samskara*. Agisce solo a livello conscio della nostra mente e controlla solo le onde di pensiero grossolane, ma è la forza che in genere si applica quando appaiono pensieri che ci distraggono durante la meditazione.

2) il secondo tipo di forza *nirodha* controlla invece il *samskara* stesso ed è quindi nota come *samskara-nirodha*.

Bisogna dire che vi sono migliaia di residui delle esperienze passate che giacciono nella nostra mente, ma solo alcuni trovano espressione o "vengono alla luce", nella nostra coscienza; il resto (la maggior parte) rimane in stato "dormiente" o *inconscio*, oppure in uno stato controllato. Il **controllo** dei *samskara-nirodha* avviene in tre modi:

a) un *samskara* sopprime un altro *samskara* in modo naturale e automatico e ciò avviene nell'inconscio a nostra insaputa. (Ad esempio, il *samskara* della **paura** può sopprimere quello dell'avidità e dell'attrazione sessuale ed impedirci di manifestare queste emozioni).



E' la "rimozione" inconscia di cui parla Freud. In questo caso il *samskara* non perde il suo potere, ma diventa solo temporaneamente controllato e in modo che non dipende assolutamente dalla nostra volontà, in uno stato che Patanjali, negli *Aforismi dello Yoga*, chiama *vichinnà*. Tuttavia, la rimozione inconsapevole di istinti ed emozioni può condurre alla nevrosi e a malattie psicosomatiche.

b) il secondo modo di controllo *samskara-nirodha* è quello di sopprimere i *samskara* **a livello conscio con il nostro potere della volontà**. Ma la natura di un residuo, di un *samskara*, può essere compresa solo quando esso si trasforma in *vritti* cioè in un onda di pensiero e si porta così alla superficie della nostra mente conscia.

**Allora e solo allora**, avendo compreso la natura dell'esperienza passata rivelata dall'onda, se quest'onda si riconverte in un residuo, quest'ultimo rimarrà sotto il controllo della nostra volontà durante la meditazione. In questo caso tutto accade, ripetiamo, sempre a livello **conscio** (al contrario della "rimozione" che è *inconscia*).

Uno degli scopi della pratica della **meditazione** è appunto il controllo dei *samskara* o residui, attraverso il **controllo consapevole** dell'onda di pensiero, della *vritti*. Ed è la **conoscenza** (*prajna*) che controlla un *samskara* e non la pura e semplice soppressione di esso.

c) Questo è il terzo principio della psicologia yoga e ci dice che per superare gli effetti negativi del passato (i residui, i *samskara*) dobbiamo **riviverli**, sperimentare di nuovo gli effetti del passato originale, con **piena consapevolezza** e con il **potere della nostra volontà**. Tutti i nostri desideri





# TEKNOTRE

Istituto di Cultura

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

Tel./Fax 011.4376565

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

nascosti, le nostre paure, le nostre avversioni e attaccamenti, **devono essere tirati fuori**, osservati, affrontati con coraggio, compresi e infine **trasformati**. E questo è ciò che l'intensa pratica spirituale e, soprattutto la *meditazione*, ci consentono di fare. La meditazione e le pratiche spirituali dello *Yoga* (preghiere, *mantra*, visualizzazioni, drammatizzazioni, etc.) rimescolano, per così dire, il nostro inconscio e portano alla superficie tutti gli istinti, i complessi e i difetti sepolti in esso. In tal modo possiamo purificare la nostra mente. La mente **purificata e affinata** rivela allora la loro vera natura e così rafforzata ci consentirà di dominarli.

Se la meditazione da noi praticata non riesce a raggiungere questi obiettivi significa che manca di *intensità* e/o di *direzione* appropriata. Inoltre la conoscenza ottenuta con la disciplina spirituale ordinaria e con la meditazione (*dhyana*) può solo *convertire* i *samskara* in uno stato di controllo conscio e ridurne il vigore, **non può eliminarli alla radice**.

E' solo la **conoscenza** che nasce negli stadi avanzati della meditazione stessa, noti come *Samadhi*, che può disattivare completamente i residui, i *samskara*. Questa conoscenza superiore chiamata **Prajna = intuizione**, "**luce dell'intuizione**", "**intuizione portatrice di verità**", agisce come una sorta di Fuoco spirituale e di Luce interiore. La *Prajna* riduce i residui del nostro passato in *cenere*, come un "seme" che è stato bruciato (*nir-*).

In conclusione, possiamo dire, sinteticamente, che ogni volta che noi meditiamo correttamente, facciamo una verifica della cause passate delle nostre difficoltà, conflitti e sofferenze presenti e cominciamo a liberarcene distruggendo le cause passate che, alla radice, le hanno generate.

Questo ci dovrebbe condurre al **secondo stadio dell'autorinnovamento** (il primo è, appunto, la liberazione del passato) che è la **maturazione del**



# TEKNOTRE

Istituto di Cultura

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

Tel./Fax 011.4376565

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

**carattere**, della nostra personalità, della nostra mente, in una parola, del nostro "io", della nostra coscienza individuale.

La vera natura dell'uomo è il **Sé-Atmàn** auto-luminoso, ma esso è nascosto, oscurato, per così dire, dal nostro "io" ordinario. Tuttavia, *se non si comprende la natura dell' "io" ordinario non è possibile comprendere la natura dell'Atmàn, del Sè...*

7

I grandi ostacoli al nostro cammino spirituale si trovano "nell'io" ma soprattutto nell'**egotismo**, nel senso cioè di un "io" che si pensa o si crede separato, diviso, accentratore, dominatore. Ma l' "io" e l'egotismo, in realtà, non sono la stessa cosa.

L' "io", è **Manas**, la coscienza individuale, ed è un nostro *organo interiore*, come il cuore e il fegato sono dei nostri organi fisici, esterni. La nostra coscienza individuale svolge parecchie funzioni utili, come il coordinamento delle diverse parti della personalità. Per chi, come noi, comincia a camminare sul sentiero della vita spirituale, il problema non è perciò quello di distruggere l'io (cosa peraltro impossibile) ma di **purificarlo**, liberando la nostra mente dall'idea di un sé separato, diviso e conflittuale, e di rafforzarlo per poterlo far crescere in senso spirituale. Senza un io purificato, forte e maturo è impossibile che noi possiamo sostenere la lunga lotta per la vita spirituale e sopportare i colpi nella nostra esistenza ordinaria. L'egotismo, il senso di un io separato da cui nasce *l'egoismo*, è, d'altra parte, il modo ordinario in cui si comporta l'io, specialmente il modo di rapportarsi a se stesso. L'egotismo diventa un vero e proprio problema soprattutto quando l'io si comporta male verso gli altri e si mette in mostra per prevalere e dominare. E questo è l'io "sbagliato", falso, "immaturo" che dovremmo



# TEKNOTRE

Istituto di Cultura

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

Tel./Fax 011.4376565

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

sforzarci invece di far maturare. La maturità dell' "io" è segnata dal fatto che noi siamo capaci innanzi tutto di dare un giudizio corretto su noi stessi e che abbiamo sviluppato la capacità di vivere in armonia con il prossimo, perché, prima di tutto, **siamo in armonia con noi stessi.**

Il *primo passo* per lo sviluppo di un io maturo è quello di porci dinnanzi al nostro io ordinario e osservare quale esso è veramente: l'io si mette indosso tante *maschere* che è difficile comprenderne la vera natura. Ma la meditazione, fondata, sull'attenzione, l'osservazione e la consapevolezza dei nostri contenuti mentali, ci è di grande aiuto per svelare l'io e le sue maschere.

Il *secondo passo* è di accettare questa *immagine* di noi stessi, con tutti i suoi difetti e le sue limitazioni, senza entrare in conflitto con noi stessi, senza sviluppare vergogna, sensi di colpa o ansie di cambiarla.

Il *terzo passo* è di porre fine a quelle forme di io immaturo e falso, costituite da ipocrisia, autoinganno, pretesa di essere *più* di quanto si è, invidia, gelosia, etc..

Il *quarto passo* è rieducare l' "io" a sviluppare una giusta consapevolezza di sé, facendo una stima corretta di noi stessi (quella che conduce a una "corretta autostima"), sviluppando la forza di affrontare i problemi della vita e la libertà da paure e odi.

8

**Verità, verso noi stessi prima di tutto, forza e libertà:** queste sono le caratteristiche dell' io che è maturato e quindi di un nostro *carattere* maturo.

Per tutti questi passi la meditazione è un grande aiuto perché solo nelle profondità della meditazione ci possiamo veramente confrontare con il nostro



# TEKNOTRE

Istituto di Cultura

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

Tel./Fax 011.4376565

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

io, comprenderlo e *trasformarlo*, facendolo maturare. La meditazione, inoltre, **rafforza la volontà**, liberandola dalla stretta degli istinti e quindi unificando i suoi poteri dispersi mediante la concentrazione. **Una volontà pura e forte è il più grande patrimonio dell'uomo.**

Attraverso tutto questo la nostra intera vita morale ed etica ne esce completamente rinnovata.

Svariate sono le *tecniche* di meditazione, ognuna facendo riferimento, diretto o indiretto, a una particolare scuola religiosa, filosofica o psicologica sviluppatesi in India e in Oriente nel corso dei secoli e dei millenni della sua lunga storia spirituale che giunge fino ai nostri giorni.

La meditazione è stata sostenuta da grandi *maestri spirituali* che nel corso dei secoli l'hanno adattata alla natura e alle esigenze dei loro discepoli e dell'uomo in generale, come lo *strumento fondamentale* per attuare, in modo consapevole, una **spiritualità vivente**. E la meditazione a poco a poco si è espansa anche in Occidente a seguito della diffusione del pensiero Orientale e delle scuole di Yoga; ha influenzato in modo profondo i metodi della psicoterapia e i sistemi che mirano a ottenere "benessere" psico-fisico. Oggi la meditazione è praticata perfino nella preparazione degli atleti per ottenere *performances* sportive.

Ma, al di là delle tecniche, delle scuole, dei Maestri, degli *scopi*, non certo sempre spirituali soprattutto in Occidente, quale è la reale essenza della meditazione?

Da quanto abbiamo detto nella prima parte di questo studio, si comprende che, nella sua reale essenza, "la meditazione è **il dispiegarsi del nuovo** nella nostra mente, nella nostra coscienza. Il **nuovo è al di là e al di sopra del passato ripetitivo** e la meditazione è l'arresto di questa ripetizione.



# TEKNOTRE

Istituto di Cultura

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

Tel./Fax 011.4376565

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

La 'morte' che la meditazione porta con sé, è la 'morte del vecchio' e 'l'immortalità nel nuovo'... Il nuovo non si trova nell'area dei pensieri condizionati dai residui del passato, dei *samskara*, e la meditazione è il **silenzio** di questo pensiero." (J Khrishnamurti, *L'unica rivoluzione*)

Inoltre, "la meditazione non è un oggetto, non è un raggiungimento o una mèta, fondati su aspirazioni *egocentriche*, né la cattura di una visione, né l'eccitamento di una sensazione.

9

E' come il fiume che non può essere domato e corre veloce straripando. E' 'la musica senza suono' è 'la voce del silenzio', non può essere asservita e sfruttata.

**La meditazione è il silenzio in cui l'io, falso e illusorio, immaturo, ha cessato di essere fin dall'inizio.**

Nella consapevolezza la nostra mente ha osservato l'intera struttura del pensiero e ne conosce il valore relativo. Può questa mente guardare con occhi non macchiati dal passato?

Questa è veramente una domanda seria, non solo un passatempo intellettuale. Noi dobbiamo dare la nostra energia, la nostra passione, la nostra vita, per scoprire, per conoscere; poiché questa è l'unica via d'uscita da questa terribile brutalità, da questa sofferenza, da questa degradazione, da ogni cosa corrotta e peritura.

Può la nostra mente, il nostro cervello, esso stesso corrotti nel processo del *tempo*, essere quieta sì da poter vedere la vita come un tutto e perciò senza problemi? Un problema sorge solo quando la vita è vista in modo



# TEKNOTRE

Istituto di Cultura

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

Tel./Fax 011.4376565

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

frammentario. Vediamo la bellezza di ciò? Quando noi vediamo la vita **come un tutto** non vi è problema alcuno.

E' solo la mente e un cuore rotti in frammenti che creano problemi. E il centro della frammentazione è il nostro io ordinario, separato e separativo. L' 'io' è prodotto dal pensiero; non ha realtà in sé stesso. L' 'io', la 'mia' casa, le 'mie' delusioni, il 'mio' desiderio di diventare qualcuno, di dominare gli altri --- quell' 'io' è il prodotto del pensiero che divide, è il prodotto del passato. Può la nostra mente guardare senza questo 'io' Non essendone capace, quello stesso 'io' dice: 'io' mi dedicherò a Gesù, a Buddha, a 'questo' o a 'quello'... Comprendiamo questo fatto essenziale? L' 'io' che si identifica con qualcosa che considera più grande, è **ancora lo stesso 'io'**.

Così nasce la domanda: può la mente, può il cervello, può il cuore, il nostro essere intero, osservare, conoscere, comprendere, senza l' 'io' frammentato, diviso, condizionato?

Questo 'io' falso, illusorio, non 'maturo' è del passato: non vi è 'io' vero nel presente. Il *presente non è nel tempo*. Può la nostra mente essere libera da questo 'io' separato guardando all'intera vastità della Vita?

**Lo può, completamente, definitivamente, quando abbiamo in modo fondamentale, con tutto il nostro essere, compresa la natura del pensiero" (J Khrisnamurti, *La domanda impossibile*)**

In definitiva, la **meditazione è lotta per la coscienza libera**: con essa noi possiamo recuperare la consapevolezza di sé, diventare padroni della nostra



# TEKNOTRE

Istituto di Cultura

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

Tel./Fax 011.4376565

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

esistenza; possiamo uscire dai condizionamenti dell'inconscio e condurre una vita orientata a obiettivi spirituali e universali e vivere una vita piena di significato.

Come si può accelerare il nostro cammino evolutivo nella direzione dello Spirito? Tutto quello che c'è da fare è mantenere un intenso grado di aspirazione non egocentrica e di rendere sacra la nostra vita aprendoci pienamente ai poteri creativi della Vita Universale che è Vita Divina. Solo l'aspirazione è nostra, tutto il lavoro in realtà è fatto dal Divino, come insegna la *Gità*. L'evoluzione non è un fatto personale: è un **movimento cosmico**. Tutto il potere necessario per progredire proviene dalla Vita Universale, dalla Vita Divina.

Come possiamo aprire la nostra mente e il nostro cuore alla Vita Divina?

Possiamo cominciare a **universalizzare il nostro modo di pensare**, cioè pensare dal punto di vista delle Verità Eterne e dei principi della Vita e non da quello della paura, dell'ignoranza e della superstizione. Non dobbiamo **consentire mai che altri pensino per noi. Scegliere i nostri pensieri con piena consapevolezza e prendere le nostre decisioni, in libertà e autonomia.**

#### L'essenza della Meditazione

“La meditazione è la comprensione della vita, è trovare la luce in sé stessi. Questa luce non può venire accesa da un altro, per quanto esperto, intelligente, erudito e spirituale. Nessuno su questa terra o in cielo può accenderla. Dovete farlo voi, attraverso la vostra comprensione e meditazione. La meditazione nella vita di tutti i giorni è la trasformazione della mente, una rivoluzione psicologica che ci fa vivere quotidianamente (non in teoria, non come un ideale, ma in ogni momento della vita), con compassione, con amore e con l'energia necessaria per trascendere le meschinità, le piccolezze e le superficialità dell'esistenza.



# TEKNOTRE

## Istituto di Cultura

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

Questa mente è silenziosa e davvero immobile, e non “resa” immobile attraverso una decisione o una volontà; c’è un movimento completamente diverso che non appartiene al tempo. Tentare di descrivere questo movimento è assurdo. Sarebbe una descrizione verbale, e quindi, non la realtà.

L’importante è l’*arte* della meditazione. Un significato della parola “arte”, è mettere ogni cosa al posto giusto, ogni cosa nella nostra vita, nella vita di tutti i giorni, affinché non vi sia confusione. Quando nella nostra vita quotidiana c’è ordine, retto comportamento e una mente silenziosa, si è in grado di scoprire se esiste qualche cosa che non è misurabile. Per questo la corretta meditazione è assolutamente indispensabile. E’ indispensabile affinché la mente diventi giovane, fresca, innocente. Innocente significa *incapace di nuocere*. Tutte queste sono le implicazioni di una meditazione non separata dalla vita quotidiana. Per comprendere la vita quotidiana la meditazione è indispensabile. Dare *completa attenzione* a ciò che fate (parlando a qualcuno, il modo in cui camminate, il modo in cui pensate, quello che pensate, le emozioni che provate) è parte della meditazione.” (da *Questa luce in sè stessi* di Jiddu Krishnamurti, in “Meditazione del Sabato”).