

## MEDITAZIONE CONDOTTA DA ROBERTO ASSAGIOLI

(Wesak, anni 60)

(Questa nota messaggio può sembrare in contrasto con quanto sta avvenendo ora nel mondo e con quanto anche ho scritto a proposito della situazione mondiale nella 4 lettera.) Non c'è contraddizione, siamo in un momento culminante della lotta tra forze bianche e forze nere, ma non soltanto. Anche le forze bianche hanno dovuto permettere, o anzi promuovere, un'opera di distruzione delle vecchie forme in ogni campo e per forme si intende non soltanto le forme esterne manifestate, strutturali, ma anche le forme di carattere emotivo e mentale, ideologie, attaccamenti emotivi al passato e tutto ciò che costituisce la vita personale e individuale degli uomini.

Occorreva far posto al nuovo, come quando si deve costruire su un'area un edificio, occorre togliere l'edificio precedente o i ruderi e i rottami che ingombrano il campo. Ma tutto ciò può e abbiamo fede che preluderà alla nuova costruzione, all'avvento di una nuova civiltà, di una nuova cultura, di una nuova vita umana superiore. Anche i cicli lo indicano: sta per finire un'era bimillenaria, dominata dall'influsso del segno dei Pesci ed è già iniziata in qualche misura una nuova era sotto il segno dell'Acquario. Ma affinché ciò avvenga occorre la collaborazione conscia e anche inconscia da parte dell'umanità ed è questa stretta collaborazione che molti cercano di dare coscientemente. E in questo facciamo la nostra parte. Da quanto sta avvenendo ora è evidente che l'umanità da sola non riesce a superare la crisi e quindi, come altre volte nella storia dell'umanità, occorre un intervento superiore, di energie superiori, generalmente impersonate in un Grande Essere, in un individualità che ne diventi il punto focale di recezione e di distribuzione; non soltanto un'individualità ma gruppi sempre più ampi di esseri intorno ad una di queste individualità. Ma perchè esse possano intervenire data la legge, il principio fondamentale della libertà dell'essere umano, occorre che l'umanità lo richieda e con la sua preghiera, domanda, invocazione crei il canale per la discesa, per l'avvento. Se l'umanità non possedesse la libertà che implica libertà di errare, di ribellarsi, di chiudersi, saremmo degli angelici fantocci, perché per il processo evolutivo non avrebbe senso. Perciò è un dono necessario, meraviglioso ma anche terribile. L'umanità può ribellarsi e lo fa abbondantemente. Ma c'è una parte di umanità che invece accoglie e favorisce, chiede, invoca, reclama questo intervento superiore e i Grandi Esseri non attendono che questo, questa richiesta che permetta loro, secondo la legge divina, di intervenire. Questo è un punto essenziale, una chiave sia per comprendere quello che sta avvenendo, sia per comprendere il valore e la necessità di quest'azione interna di invocazione. Ripeto ancora una volta che l'invocazione intesa esotericamente è una sintesi di meditazione, cioè fatta in modo

intelligente, consapevole, con chiara mente, con mente illuminata, di preghiera cioè di slancio del cuore, di invocazione in senso del sentimento, spinta dalla compassione, dall'amore e dalla fede, di volontà intesa come affermazione volitiva, di richiesta e quasi di esigenza. E tutto ciò dal livello più alto che possiamo raggiungere e quanto più possibile come anime oltre che come personalità. Ricordiamo questo senso pieno di invocazione e di sintesi di tutte le facoltà e tutte le funzioni psico-spirituali degli uomini e dei gruppi. Gran parte dell'efficacia dell'invocazione dipende dalla preparazione, che possiamo fare individualmente e in gruppo prima di invocare. Questa preparazione consiste da un lato nell'eliminazione di tutte le attività fisio- psichiche che possono ostacolare la precipitazione e per permettere al nostro centro di coscienza di salire il più possibile nei livelli più alti e cercare di raggiungere il livello dell'anima, il mondo delle anime e della Realtà. Perciò daremo un po' di tempo a questo lavoro di preparazione, non occorre che lo descriva perchè nel farlo sarà chiaro cosa dovremo fare. Dopo, il più possibile come anime, diremo due invocazioni: la prima è quella che è stata data e usata ampiamente all'inizio della seconda guerra mondiale, nel 40, e secondo le istruzioni ricevute essa è stata molto efficace; l'altra è stata data nel 45 ed è quella che dovrebbe costituire l'invocazione, la preghiera generale dell'umanità durante tutta l'era dell'Acquario. Ce ne sono state tre di invocazioni: la prima è stata data nel 36, ma stasera non diremo quella, chi può fa bene a usarle tutte tre, magari in momenti diversi della giornata, ma stasera ci concentreremo sulla seconda e sulla terza. Esse però costituiscono 3 stanze, 3 parti di un'unica invocazione, chiamata di potenza e di luce.

Anzitutto preparazione fisica: cominciamo con il rilasciamento muscolare e nervoso, mettiamo il corpo in posizione comoda, rilasciata facendo una rivista da capo a piedi, lasciando andare la tensione perché spesso siamo tesi senza accorgercene, qualche respiro profondo faciliterà il rilasciamento. Questo corrisponde a uno dei mezzi di yoga chiamato ashana o posizione. Questo mezzo nell'hata yoga è stato usato per assumere posizioni diverse, strane e difficili, soprattutto per gli occidentali. Orbene, questa è una applicazione esterna di quella che è la vera posizione che si potrebbe chiamare atteggiamento triplice, fisico, emotivo e mentale. Questo è indicato anche nella frase: essere a posto, sentirsi a posto, cerchiamo di sentirci a posto ai 3 livelli, soprattutto al livello fisico, facciamo qualche respirazione profonda e cerchiamo l'armonia fisica per poi poter dimenticare il corpo. Cerchiamo l'armonia fisica per poi poter dimenticare il corpo.

Passiamo ora alla giusta posizione emotiva che si potrebbe anche chiamare con una bella parola compostezza, anche questa deriva da posizione, essere a posto

emotivamente cioè in calma, in pace, in armonia; mettiamo risolutamente da parte ogni preoccupazione personale, lasciamole simbolicamente fuori dalla porta. Possiamo aiutarci ripetendo lentamente 3 volte le parole, calma, pace, armonia, serenità...calma, pace, armonia, serenità...

Eleviamo ora la coscienza a livello mentale, anche qui mettiamo a posto la mente mediante il raccoglimento, il silenzio mentale; cerchiamo di far tacere o almeno rallentare le continue voci petulanti della mente, disinteressiamoci di ogni attività mentale estranea allo scopo attuale e possiamo aiutarci affermando silenzio, raccoglimento...

Un modo per favorire questo è una breve rappresentazione immaginativa, quella di immaginare di entrare in un grande tempio nella penombra silenziosa ove regna il silenzio, dove ogni rumore, ogni voce esterna è esclusa... silenzio, silenzio mentale, possiamo anche invocare lo spirito del silenzio che ci pervade e ci avvolge...

Dopo ciò, possiamo proiettare tutta la forza del nostro sentimento, l'ispirazione del cuore, il nostro amore ed insieme il nostro interesse mentale, volgere il nostro occhio interno verso l'alto, cercando di raggiungere il livello luminoso dove abitano le anime, ma con più verità, dove abitiamo quali anime, cerchiamo di realizzare e di affermare che non siamo personalità che hanno una sola anima, ma che siamo anime che si servono di una personalità.

Affermiamo ognuno:

Io sono un'anima vivente che ama e vuole...

Quali anime rendiamo la gioiosa comunione tra le anime già esistente e basata sull'unità di origine, come anime siamo particelle di un'unica vita, scintille di una grande fiamma; questa realtà è lo spirito universale comunque lo si voglia nominare e concepire o rinunciare a concepire mentalmente, che è la cosa più saggia, solo attraverso simboli ed espressioni simboliche possiamo averne un'intuizione, perciò usiamo il mantra orientale:

Più radioso del sole, più puro della neve, più sottile dell'etere

È il Sè, lo spirito entro di noi.

Noi siamo quel Sé, quel sé siamo noi

Cerchiamo di realizzare questo Se, a un tempo individuale e universale, il grande paradosso spirituale, e insieme una realizzazione liberatrice...

Ed ora rendendoci conto di quanto accennato prima, cioè del bisogno dell'umanità di un aiuto dall'alto, uniamoci al grande coro invocativo che sale coscientemente da

una schiera di anime consapevoli e dall'invocazione inconscia dell'umanità travagliata e sofferente.

*Accorrano i Signori di Liberazione, rechino soccorso ai figli degli uomini...*

*Accorra il Cavaliere dalla sua segreta dimora e venendo salvi.*

*Accorri o Potente...*

Questa espressione simbolica allude al Cristo.

*Le anime degli uomini si risvegliano alla luce e possano star salde in un unico intento. Il fiat del Signore sia pronunciato, la fine dei mali è giunta, accorri o Potente...*

L'ora del servizio della forza salvatrice è arrivata,  
sia essa diffusa o Potente...

*Luce, Amore, Potenza e Morte attuino il compito di Colui che sta venendo.*

*Il volere di salvare è presente. L'amore che svolge il compito è ampiamente diffuso, anche l'aiuto attivo di coloro che conoscono la verità, è presente.*

*Accorri o Potente e unisci questi tre, costruisci un grande muro di difesa, il dominio del male deve ora finire.*

E stiamo ora qualche minuto in questo atteggiamento di invocazione, di richiesta e di esigenza spirituale...

Ed ora diciamo insieme la terza stanza della Grande Invocazione di potenza e di luce

*Dal punto di luce entro la mente di Dio, affluisca Luce nelle menti degli uomini, scenda Luce sulla Terra...*

Possiamo visualizzare un centro abbagliante di luce e raggi che avvolgono tutta la Terra, ripetiamo:

*Dal punto di luce entro la mente di Dio, affluisca la Luce nelle menti degli uomini, scenda la Luce sulla Terra ...*

*Dal punto di amore entro il cuore di Dio affluisca Amore nei cuori degli uomini, possa Cristo tornare sulla Terra...*

Ricorderò i tre modi dell'avvento quali ci sono stati indicati. Innanzitutto come un'onda potente di amore che unifica e rigenera, la cosa di cui attualmente c'è più bisogno nel mondo per neutralizzare le correnti di odio e di violenza.

Possa Cristo ritornare sulla Terra, adombrando e ispirando iniziati e discepoli e tutto il gruppo di servitori del mondo.

Possa infine Cristo ritornare sulla Terra in forma visibile e udibile, a proclamare gli insegnamenti della Nuova Era, a stabilire la nuova religione mondiale e anche a restaurare i misteri dell'iniziazione.

*Dal centro in cui il volere di Dio è conosciuto un proposito guidi i piccoli voleri degli uomini, il proposito che i Grandi Esseri conoscono e servono...*

*Dal centro che è chiamato il genere umano si svolga il piano di Amore e di Luce e possa sbarrare la porta dietro cui il male risiede.*

Questo è il compito specifico di cui ho accennato prima, la necessaria attiva cooperazione dell'umanità all'attuazione del Piano divino sulla Terra.

Infine l'affermazione finale:

*Che la Luce, l'Amore, la Potenza ristabiliscano il Piano divino sulla Terra.*

Facciamo 10 minuti di silenzio e di meditazione recettiva questa volta, cerchiamo questa volta di aprirci con fede, gioia e gratitudine all'afflusso delle energie invocate affinché esse si riversino su noi e su tutta l'umanità.

Ora viene la fase dell'utilizzazione delle energie che sono discese e che discenderanno. Questa utilizzazione va fatta in 2 modi. L'una con un altro atto di azione interna e l'altra con l'azione esterna: Va fatto per due ragioni, l'una perché l'accumulo di energie spirituali può essere difficile da sopportare e anche dannoso, ma soprattutto perché queste energie preziose vanno utilizzate per il bene dell'umanità nel servizio spirituale.

L'azione interna di diffusione si può riassumere in due parole: Irradiazione e Benedizione.

Irradiazione indica il procedimento per cui in senso dinamico e scientifico avviene una diffusione telepatica di energie. La qualità e l'intenzione animatrice di quest'irradiazione è la benedizione, il recar Bene, è un'azione promossa dalla volontà di Bene e per questa irradiazione di carattere universale possiamo usare la bella benedizione del mondo trasmessa dall'Oriente.

Immaginiamo il globo terrestre e i 3.000.000 di anime incarnate che lo popolano. Immaginiamo anche la più grande schiera di anime non incarnate ora, ma che fanno parte integrante del regno umano nel suo senso più reale, quella che è chiamata la quarta gerarchia. Essa è costituita da 60.000.000 di anime di cui solo un ventesimo, 3.000.000 circa attualmente sono incarnate. Teniamo presente questa più vasta

schiera ma limitiamo, quasi ironicamente, la nostra proiezione sulle anime attualmente incarnate sul globo terrestre e che sono al centro del travaglio attuale. Lo faremo irradiando le qualità spirituali in sei sensi e due di queste riguardano gli esseri non incarnati.

*Amore a tutti gli esseri, a nord, la parte settentrionale del globo, a sud, a est, a ovest, in alto, in basso...*

*Amore a tutti gli esseri.*

Per qualche minuto vediamo di irradiarlo, benedicendo.

*Compassione a tutti gli esseri, a nord, a sud, a est, a ovest, in alto e in basso...*

*Compassione a tutti gli esseri*

*Gioia a tutti gli esseri, a nord, a sud, a est, a ovest, in alto, in basso.*

*Gioia a tutti gli esseri...*

*Serenità a tutti gli esseri, a nord, a sud, a est, a ovest, in alto, in basso.*

*Serenità a tutti gli esseri...*

E infine proponiamoci ognuno di manifestare con l'azione esterna nel mondo queste qualità spirituali, di esserne testimoni, esempi, vivendo quali anime nel mondo. Inutile che ne suggerisca i modi, possono essere diversi per ciascuno, ognuno li può trovare facilmente. Innanzitutto con l'esempio silenzioso, il più potente, con la parola detta e scritta, con le azioni umanitarie, con la partecipazione alle attività di gruppi che fanno qualcosa di affine, che fanno la stessa cosa con nomi e in modi diversi. Questa è l'opportunità e la responsabilità di ognuno, e così avviene una grande circolazione di energie dal punto più alto con cui ci siamo messi in sintonia e che attraverso un canale discendente sono messe in circolazione, e poi con l'azione esterna intorno a noi.

Così sia e aiutateci a fare la nostra parte. E se la facciamo con buona volontà saremo e siamo aiutati.

Arrivederci al plenilunio di giugno.