

Qui c'è T Lobsang Rampa che vi porta alcune informazioni, su un argomento su cui molti di voi mi hanno scritto, l'argomento è molto popolare, meditazione. A cosa pensate quando sentite la parola meditazione? Avete visto degli uomini poveri seminudi che siedono in un modo strano, contemplando il proprio ombelico? Li avete mai visti? Il dizionario sull'argomento della meditazione afferma "programmare mentalmente, ideare, esercitare la mente in contemplazione" bene, anche il dizionario può errare lo sapete! Perché, in realtà, la contemplazione arriva dopo la meditazione. Quando avete meditato e avete ottenuto quante più informazioni possibili da quella meditazione, allora, contemplate il tema che avete appena scoperto. Ma la meditazione è qualcosa di più di un atteggiamento fisico, non è solo stare seduti in qualche postura contorta specifica del cultore. La meditazione è un atteggiamento spirituale, una disciplina spirituale, un'esperienza spirituale, un'esperienza spirituale, ma aspettate. Prima di cominciare, perché volete meditare? Qual è il vostro reale scopo nel fare meditazione? Per quanto abbiate un reale obiettivo, un reale interesse, potreste trovare difficile raggiungere il giusto grado di meditazione. La meditazione corretta poi è una disciplina spirituale che permette alla persona di aprire la propria mente e godere di buona salute, e se riuscite a meditare correttamente, allora non avrete nessuna malattia mentale, nessuna afflizione mentale. La meditazione vi darà tranquillità, pace interiore, compostezza. La meditazione sì, sì. Manda via i pensieri che affliggono e disturbano la mente delle persone. Un altro aspetto della meditazione è che se uno medita in un certo modo, quella persona può diventare consapevole di tutto ciò che si conosce di una certa cosa. Guardate un fiore, prendetelo in mano, meditateci sopra. Guardate il fiore, guardate i petali, guardate la parte interna del fiore, guardate come si attacca al gambo. Guardate ulteriormente, lasciate che il tema regredisca, guardate il bocciolo e prima del bocciolo. Guardate il gambo e il gambo principale, scendete e guardate le radici. Guardate i viticci che si distendono nella terra succhiando il nutrimento dal terreno. Andate più in profondità, vedrete i semi, i semi che hanno formato quella pianta. Molto, molto indietro, vedrete i semi che hanno formato la pianta prima. Una persona può meditare e vedere la pianta della famiglia, e la pianta dei nonni, ma siate certi e non confondete la meditazione con la contemplazione. Perché nella meditazione una persona non contempla.

Forse a questo livello, io dovrei chiarire i temi. Dico di meditare su questo, meditare su quello, e potreste rispondere in modo abbastanza ragionevole, ma come posso meditare? Usare la parola meditare non spiega come mettere mano alla questione. Bene, vediamo cosa possiamo fare insieme, va bene? Guardate questa Rosa, è un fiore, guardate i petali, esaminatela attentamente, vedete quelle che sembrano essere venature, cosa appaiono essere addirittura arterie? I piccoli tubi capillari che prendono il nutrimento nella parte più lontana di ogni petalo, ogni ramo. Guardate in profondità, guardate oltre, lasciate che la vostra consapevolezza conscia diminuisca, lasciate che la vostra consapevolezza inconscia accresca e poi la vostra visione interna percepirà una rete di cellulosa. Percepirete la struttura della foglia come il merletto fiammingo più fine, delicato, complesso. Con i suoi fili che formano una rete, reti diverse, lo scheletro del petalo e in quelle piccole reti, all'interno della struttura che si compone della rete dello scheletro di cellulosa della foglia, o del petalo, o del ramo, osserverai la corporatura, la polpa, la copertura. Mettete da una parte il ragionamento pensato, chiamato così, che è il peggiore nemico dell'umanità. L'umanità "pensa" che questo o quello significano qualcos'altro, ma molto spesso l'umanità esce fuori con la risposta sbagliata. Così, lasciamo che il vostro ragionamento diminuisca, lasciate che il pensiero che si trova all'interno della vostra volontà diminuisca, prima di iniziare questo esercizio di meditazione, avrete detto fermamente al vostro "mediterò su" qualsiasi cosa sia? Diciamo una Rosa. "Mediterò a lungo su questa Rosa," "mediterò a lungo su questa Rosa," "Mediterò a lungo su questa Rosa," e il mio conscio non si intrufolerà. Il mio pensiero non si imporrà, il mio subconscio stesso aumenterà e mi darà la vera appercezione cosmica. Quando avete detto questo, guardate il fiore,

guardate la rosa, o potete guardare la foglia e la struttura della foglia. Potete vedere con il vostro conscio cosmico che quella è andata prima, come ripercorrere un libro di storia sulla natura. Guardate e la vostra mente del pensiero conscio sta diminuendo. Poi con il vostro subconscio, che è 9/10 di te su questa terra, potete impegnarvi nel tornare indietro in quelle pagine affascinanti della storia compilate dalla natura.

Questo è un argomento che è la conoscenza innata di ogni persona che considera la meditazione. Perché quando considerate seriamente la meditazione, allora siete simili alla pianta che fa uscire i suoi boccioli pronti per fiorire. Poi, nel volere la meditazione sono pronti per fiorire, pronti per fiorire nella squisita conoscenza, e mentre fiorite la vostra conoscenza della tecnica di meditazione vi apparirà chiaramente e avrete la conoscenza di come camminare, respirare, parlare. Ma err... come ho detto, dopo la meditazione arriva la concentrazione. Ma se lasciate che la concentrazione si intrufoli quando state provando la meditazione, scoprirete che la concentrazione interromperà la meditazione. Quando avete meditato, e avete scoperto tutto ciò che si poteva scoprire riguardo un certo oggetto, o soggetto, rilassatevi. Rilassatevi e pensate a quelle cose. Questo è il momento in cui la meditazione finisce e inizia la contemplazione. Pensate ad un tramonto, contemplate il processo di un tramonto. Contemplate l'apparente calata del sole così che brilli sempre di più attraverso gli strati dell'aria sempre più spessi. Contemplate i raggi del sole che vengono filtrati attraverso gli strati spessi dell'atmosfera. Contemplate quante polveri e quanti gas vari, presenti in quell'atmosfera spesso alterano i colori del sole, hanno prodotto tutti quei tramonti gloriosi di cui il poeta si entusiasma. Ma, contemplazione, no, no, siamo più preoccupati della meditazione ora.

Quando le persone dicono che hanno intenzione di meditare ma in realtà pochi hanno qualche concezione reale della meditazione. Dicono che hanno intenzione di meditare ma in realtà vogliono dire che hanno intenzione solo di rilassarsi da qualche parte e pensare a queste cose, le cose stanno girando intorno alle loro teste e stanno per diventare sempre più confusi; e la meditazione ottiene un brutto nome. Questa non è meditazione. Pensare alle cose non è meditazione. La meditazione chiede che uno fa certe cose, ci sono certe condizioni, sulle quali è difficile meditare. Ci si deve isolare dalle influenze esterne, fuori dalle influenze magnetiche. Considerate il vostro impianto elettrico di casa, qui ci sono cavi che portano elettricità al vostro forno da cucina o ai tuoi accessori di illuminazione. Quei cavi devono essere isolati con attenzione tra di loro perché se non sono isolati, c'è il rischio di corto circuito che farebbe sì che i fusibili scoppino o addirittura farebbero incendiare la casa. L'elettricità prende sempre il percorso più breve, il percorso della bassa resistenza, e l'elettricità nel luogo sbagliato, in un luogo dove non è desiderata è abbastanza inutile. E' la stessa cosa con la potenza chiamata meditazione, proprio la stessa cosa. Dobbiamo salvaguardare l'energia contenuta nel processo di meditazione. Dobbiamo isolare noi stessi dalle influenze che potrebbero causare corto circuito con la nostra potenza e per questo è opportuno avere una toga di meditazione. Un articolo di vesti speciale da mettere sopra al capo e fino ai piedi, spesso come la toga di un monaco. E' una delle ragioni per cui i monaci hanno tali toghe che voi conoscete. Guardate pagina 153 del mio libro "Capitoli di Vita" qui abbiamo un disegno che vi darà un'idea piuttosto buona della toga di meditazione, qualcosa con cui potete creare voi stessi, è facile. Falla di cotone nero o di seta, ma non, non di nylon. Non vuoi quelle cose sintetiche perché, be' infrangerebbero la meditazione. Deve essere qualcosa di fibra naturale e deve essere nera. Create una toga così che possiate infilare sotto ai piedi. Createla così che possiate coprirvi gli occhi, ricordate che dovete lasciare la bocca scoperta altrimenti vi surriscaldate o soffocate. Questo vi aiuterà nel processo di meditazione. Poi, dovete andare in una stanza tranquilla dove non entrerà e non vi disturberà. Una stanza tranquilla con illuminazione tenue e nessun oggetto che distrae la vostra attenzione. Quando siete pronti per meditare, sedetevi in qualunque posizione in cui siete comodi, qualunque posizione, non dovete sedervi con le gambe incrociate, non dovete stare in piedi su una gamba, o muovere l'altra nell'aria;

solo sedervi in un modo a voi comodo. Sedervi così non avrete crampi. Se trovate più congeniale inclinarvi, allora con ogni mezzo, inclinatevi. Potete meditare in qualunque modo facilmente! La posizione che si adotta non ha alcun collegamento con la meditazione, nè con la contemplazione. Finchè sei isolato, questa è l'unica cosa che conta!

Ora, prima di cominciare la meditazione, avete bisogno dell'incenso. Sapete, quei grandi bastoncini spessi, non quei piccolissimi pezzi che vi piacciono che sono già finiti prima abbiate iniziato, che sono uno spreco di soldi. Prendete delle cose che dureranno finché volete meditare. Prendete un bastoncino sulla mano sinistra e uno sulla destra. Accendete l'incenso e soffiare sulla fiamma, così il fumo va via e il bastone di incenso brucia. Quando state per iniziare, fino a che siate in piena meditazione, troverete sempre comodo meditare alla stessa ora, e fare un piccolo esercizio prima. Non il tipo di esercizio in cui muovete le braccia e le gambe, piegate le ginocchia e fate un piccolo giga, niente del genere. Questo esercizio è prendere un bicchiere sottile piano, uno senza strutture scolpite, riempitelo con dell'acqua fredda pulita, Poi tenete il bicchiere con entrambe le mani, così che le mani siano intorno alle dita come intrecciate. Non lasciate che le mani si accavallino sulla parte superiore del bicchiere. Sedetevi con tranquillità tenendo il bicchiere, poi dopo un momento o due, respirate a fondo, trattenete il respiro per pochi secondi e poi espirate rumorosamente (come da file audio, circa 19:17 dall'inizio) Lo dovete fare rumorosamente, cioè non dovete sussurrarlo. Non dovete certamente urlare o gridare e svegliare i vicini, ma deve essere forte abbastanza perchè scuote il vostro povero, vecchio subconscio che sembra che recentemente stia prendendo delle percosse. Eccoci, lasciatemi dire 'RRRRRRraaaaaa' (il suono è come far rotolare la R come fanno gli Spagnoli) capito? Poi, avete molte R maiuscole e poi molte a minuscole 'RRRRRRraaaaaa' tutti insieme 'RRRRRRraaaaaa' Fatelo in modo leggero, se dovete ma siate molto molto sicuri che lo stiate facendo seriamente. Non state giocando e questo lo sapete; non è un gioco. E' una questione seria, e il fatto che stiate ascoltando questo, dovrebbe indicare che siete interessati. Non ridete, non prendetelo come un gioco! Se ridete, se vi prendete gioco di questa cosa, non mediterete. Prendetelo seriamente, è una questione seria. Così, di nuovo, inalate, trattenete il respiro per pochi secondi, in qualunque momento che è congeniale per voi e che non vi stressa, e poi espirate 'RRRRRRraaaaaa.' Provatelo tre o quattro volte, e poi guardate come l'odonetica si focalizza sull'eterica del corpo intorno al bicchiere d'acqua. Con la pratica si condenserà l'eterico così che potete vedere un pesante annerimento, come se un'intera nuvola di fumo di sigarette blu sia appeso alla parte in alto del bicchiere. Lo dovete fare per una o due settimane. Per quanto tempo dipenderò interamente dal vostro senso di serietà. Se siete seri vedrete parte della vostra forza vitale nell'acqua e quando ciò accade, l'acqua sarà caricata come l'acqua gassata. Le scintille delle bolle che vedi giocare nell'acqua saranno la vostra forza vitale che mostra bagliori di luce, punti e linee e mulini di colore, il vostro colore, il colore della vostra Aura.

Non c'è nessuna necessità di affrettare le cose, c'è molto tempo a disposizione. La maggior parte delle persone oggi, specialmente negli USA, vogliono fare questo o quello in un istante. Bene, vi posso assicurare che non c'è niente come la meditazione istantanea. Proprio come se voi non potete avere bambini maschi o femmine che istantaneamente diventano uomo o donna. Non puoi avere una meditazione istantanea, se vuoi una meditazione, devi lavorare per essa. Non c'è una strada corta, nessun modo breve, nessun percorso istantaneo per riuscire nella meditazione. Se volete che essa vi raggiunga, chiunque la otterrà se lavorate per ottenerla. Ma se non lavorate per essa, non la otterrete. Ora, poichè ho ricevuto in via particolare tante richieste da molte persone ho intenzione di leggere da "Capitoli di Vita." Le persone hanno scritto e chiesto che leggesti da pagina 155 di "Capitoli di Vita."

Dovreste organizzare la vostra meditazione in uno schema definito, o programma. E' una buona idea avere un rosario così che potete controllare I vari livelli della vostra meditazione. Potete prendere un rosario Buddista, o potete creare un vostro rosario di dimensioni diverse delle palline, ma non importa che metodo usate, l'importante è che abbiate e manteniate un programma rigido. Dovete meditare nella stessa stanza e alla stessa ora e indossando la stessa toga di meditazione. Cominciate selezionando un pensiero o un'idea e sedetevi con tranquillità di fronte al vostro piccolo altare. Provate ad eliminare tutti I pensieri esterni, centrate la vostra attenzione dentro di voi, e poi meditate su quell'idea che avete deciso. Mentre vi concentrate scoprirete che dentro di voi inizia un mancamento; è normale, quella vibrazione di svenimento mostra che il sistema di meditazione sta funzionando.

Suggerimento 1. Tenete come prima meditazione, la meditazione dell'amore. Pensando a questo dirigete I pensieri verso tutte le creature che vivono. Se molte persone pensano pensieri gentili, allora alcuni diventeranno contagiosi su altre persone, e se possiamo far sì che molte persone pensino pensieri gentili invece di pensieri viziosi, il mondo sarebbe un posto diverso.

2. Dopo la prima meditazione sull'amore, potete concentrarvi sulla seconda meditazione che vi causa pensieri di stress. Mentre pensate a questi pensieri in condizioni di stress, veramente "vivete" I loro lamenti e le loro miserie, e lontano dalla compassione, mandate pensieri- raggi- di comprensione e simpatia.

Nella terza meditazione pensate alla felicità degli altri, gioite che almeno loro hanno raggiunto la prosperità e tutto quello per cui bramano. Pensate a queste cose, e trasmettete al mondo esterno pensieri di gioia.

La quarta meditazione è la meditazione del male. In questo lascerete che la vostra mente mediti sul peccato e la malattia. Pensate a quanto stretto sia il margine tra la sanità e l'insanità, la salute e la malattia. Pensate a quanto breve sia il piacere del momento e a quanto tutto il male diventi il piacere del momento. Poi pensate al dolore che può essere causato dall'essere compiacente con il diavolo.

5. La quinta meditazione è che noi raggiungiamo la sanità e la tranquillità. Nella meditazione della serenità, vi sollevate sopra il piano banale, vi sollevate dal sentimento di odio, vi librate perfino dell'amore terreno perchè l'amore terreno è un sostituto molto povero delle cose reali. Nella meditazione della serenità, non siete più infastiditi dall'oppressione nè dalla paura, nè volete il benessere per la sua ricerca, ma solo per il bene che può portare agli altri. Nella meditazione della serenità, potete considerare il vostro futuro con tranquillità sapendo che sempre farete del vostro meglio e vivrete la vostra vita secondo I passaggi dell'evoluzione. Quelli che hanno raggiunto un tale stato sono nel punto giusto dell'evoluzione e quelli che possono fare affidamento sulla loro conoscenza e sulla loro conoscenza interiore, sono liberi dalle catene della nascita e della morte.