

Qui c'è T Lobsang Rampa che vi porta alcune informazioni, sul argomento, sul quale molti di voi mi hanno scritto, l'argomento è molto popolare, meditazione.

Pensate a qualche uomo povero, piccolo e poco vestito, seduto in una strana, strana posizione che contempla il proprio ombelico, è così?

Il dizionario sull'argomento della meditazione afferma "programmare mentalmente, ideare, esercitare la mente nella contemplazione". Ebbene, anche il dizionario può errare, lo sapete, perché effettivamente la contemplazione arriva dopo la meditazione.

Quando avete meditato e avete ottenuto quante più informazioni possibili da quella meditazione, allora, contemplate la questione che avete appena scoperto. Ma la meditazione è qualcosa di più di un atteggiamento fisico, va oltre lo stare seduti in qualche postura contorta specifica del cultore.

La meditazione è un atteggiamento spirituale, una disciplina spirituale, un esercizio spirituale. Ma aspettate, aspettate! Prima di cominciare, perché volete meditare?

Quale è il vostro vero scopo nel fare meditazione? A meno che non abbiate uno scopo sincero, un interesse sincero, potreste trovare difficile raggiungere il giusto grado di meditazione.

Dunque, la meditazione corretta è una disciplina spirituale che consente alla persona di mettere la propria mente in uno stato 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 e compostezza.

La meditazione sì, sì, può lenire i pensieri che affliggono e disturbano la propria mente. Un altro aspetto della meditazione è che se si medita in un certo modo, si può diventare consapevoli di tutto ciò che bisogna sapere 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 oltre, lasciate che la questione 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 nel suolo succhiando il nutrimento dal terreno. Andate più in profondità, potete vedere i semi, i semi che hanno formato quella pianta. Molto, molto indietro, vedrete i semi che hanno formato la pianta prima.

Si può meditare e visualizzare la pianta genitrice, e la pianta nonna, ma siate sicuri di non confondere la meditazione con la concentrazione, perché nella meditazione non ci si concentra.

Forse a questo livello, io dovrei fare chiarezza. Io vi dico meditate su questo, meditate su quello, e voi potreste rispondermi abbastanza ragionevolmente, ma come posso meditare? Usare la parola meditare non spiega come farlo! D'accordo, vediamo cosa possiamo fare insieme, va bene?

Guardate questa Rosa, è in fiore, guardate i petali, esaminatela attentamente; , vedete quelle che sembrano essere venature, che sembrano addirittura essere delle arterie? I piccoli tubi capillari che portano il nutrimento nelle parti più remote di ogni petalo e di ogni ramo?

Guardate oltre, guardate più in profondità, lasciate che la vostra consapevolezza conscia si atteni, 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 più pregiato merletto fiammingo, delicato, complesso, con i suoi fili che formano una rete, piccole celle, lo scheletro del petalo è in quelle piccole celle, all'interno della struttura che è composta da uno scheletro di cellulosa della foglia - o del petalo, o del ramo - osserverete la carne, la polpa, la colorazione.

Mettete da una parte il ragionamento, perché il così chiamato ragionamento è il peggiore nemico dell'umanità. L'umano "ragiona" che questo o quello significhi qualcos'altro, ma troppo spesso l'umano ne viene fuori con la risposta sbagliata.

Perciò, lasciate che il vostro ragionamento si plachi, lasciate che il pensiero che si trova all'interno del vostro arbitrio diminuisca.

Prima di iniziare questo esercizio di meditazione, avrete detto fermamente al vostro subconscio "mediterò su" qualsiasi cosa sia? Diciamo una rosa.

"Mediterò profondamente su questa Rosa," "mediterò profondamente su questa Rosa," "Mediterò profondamente su questa Rosa," e il mio conscio non interferirà. Il mio pensiero non si imporrà, il mio Sé Superiore emergerà e mi darà la vera appercezione cosmica."

Detto questo, guardate il fiore, guardate la rosa oppure potete guardare la foglia e la struttura della foglia.

Potete vedere con la vostra coscienza cosmica, quella che ci è stata prima, come ripassare un libro di storia sulla natura.

Guardate e il vostro pensiero conscio diminuirà. Poi con il vostro subconscio, che rappresenta i 9/10 di voi su questa terra, potete impegnarvi nel ripassare quelle pagine affascinanti della storia compilate dalla natura.

Questa è una questione che rappresenta la conoscenza innata di ogni persona che considera la meditazione. Perché quando considerate seriamente la meditazione, allora siete simili alla pianta che fa nascere i suoi boccioli pronti per fiorire. Voi perciò, nel volere meditare siete pronti per fiorire, pronti per fiorire in questa squisita conoscenza; e mentre fiorite, la vostra conoscenza della tecnica di meditazione verrà a voi altrettanto chiaramente e automaticamente come lo ha fatto la conoscenza di come camminare, respirare, parlare.

Ma ... come ho già detto, dopo la meditazione arriva la concentrazione. Ma se permettete che la concentrazione si intrometta 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 riflettete su quelle cose.

Questo è il momento in cui la meditazione finisce e subentra la contemplazione.

Pensate ad un tramonto, contemplate i processi di un tramonto. Contemplate l'apparente tramonto del sole, affinché brilli sempre più attraverso strati di aria sempre più spessi. Contemplate i raggi del sole che vengono filtrati attraverso gli strati spessi dell'atmosfera. Contemplate come le polveri e i gas vari, presenti in quell'atmosfera spessa alterino i colori del sole, ed hanno prodotto tutti quei tramonti gloriosi di cui i poeti si entusiasmano.

Ma, contemplazione, no, no, siamo più preoccupati della meditazione ora.

Molte persone dicono che mediteranno, ma in realtà pochi hanno un qualunque concetto reale della vera meditazione. Dicono che mediteranno, ma ciò che intendono realmente è che si siederanno da qualche parte, pensare alle cose, e queste cose ruoteranno nell loro teste e saranno sempre più confusi; e la meditazione si guadagna una pessima reputazione.

Questa non è meditazione. Pensare alle cose non è meditazione.

La meditazione richiede che uno faccia certe cose. Ci sono certe condizioni, senza le quali è difficile meditare. Bisogna isolarsi dalle influenze esterne, fuori dalle influenze magnetiche.

Considerate il vostro impianto elettrico di casa: qui avete i cavi che portano l'elettricità al vostro forno da cucina o alle vostre lampade. Questi 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 potrebbero fare incendiare la stessa casa. L'elettricità prende sempre il percorso più breve, il percorso di minor resistenza, e l'elettricità nel luogo sbagliato, in un luogo dove non è desiderata è abbastanza inutile.

Ed è proprio 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 un corto circuito con la nostra potenza e per questo è opportuno avere una veste di meditazione.

Un indumento speciale per coprirvi dalla cima della vostra testa fino alle piante dei vostri piedi, qualcosa come la veste di un monaco. Sapete, questa è una delle ragioni per cui i monaci hanno tali tuniche.

Guardate pagina 153 del mio libro "Capitoli di Vita" (e-books: vedete capitolo otto). Qui abbiamo un disegno che vi possa dare una buona idea della veste di meditazione, qualcosa che potete creare voi stessi, è facile.

Createla di cotone nero o di seta, ma non, non di nylon. Non volete quelle cose sintetiche perché impediscono la meditazione. Deve essere qualcosa di fibra naturale e deve essere nera.

Create una veste in modo che la possiate infilare sotto ai piedi. Createla così che possiate coprirvi gli occhi. Ricordate: dovete lasciare la vostra bocca scoperta altrimenti vi surriscalderete o soffocherete.

Questo vi aiuterà molto nel processo di meditazione.

Poi, dovete andare in una stanza tranquilla dove non entrerà nessun altro e non sarete disturbati.

Una stanza tranquilla con l'illuminazione soffusa e priva di cose che distolgono la vostra attenzione.

Quando siete pronti per meditare, sedetevi in qualunque posizione per voi comoda, qualunque posizione, non è necessario che vi sediate con le gambe incrociate, non è necessario che stiate in piedi su un piede, oppure agitate l'altro piede in aria. Sedetevi semplicemente in un modo per voi comodo, sedetevi in maniera che non vi vengano dei crampi.

Se lo trovate più congeniale sdraiarsi, allora sdraiatevi, assolutamente. Potete meditare altrettanto facilmente! La posizione che adottate non ha alcuna influenza sulla meditazione, né sulla contemplazione. Fintantoché siete isolati, questa è l'unica cosa che conta!

Ora, prima di cominciare la meditazione, avete bisogno dell'incenso. Sapete, quei grandi bastoncini spessi, non quelli piccolissimi che accendete e si consumano e sono già finiti prima che abbiate iniziato, e che sono uno spreco di soldi.

Potete trovare del materiale che brucerà per tutto il tempo che sceglierete di meditare. Mettete un bastoncino sulla vostra sinistra e uno sulla destra. Accendete il vostro bastoncino d'incenso e soffiare sulla fiamma, in modo che il fumo salga a spirale e il bastone di incenso bruci senza fiamma.

Quando state per iniziare, fino a quando non sarete abili nella meditazione, vi converrà meditare sempre 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 saltello, niente del genere.

L'esercizio è il seguente: prendete un bicchiere sottile e semplice, uno senza motivi incisi su di esso, riempitelo con dell'acqua fredda pulita, poi tenete il bicchiere con entrambe le vostre due mani, così che i vostri palmi avvolgano il bicchiere e le vostre dita siano intrecciate. Comunque, non lasciate che le mani si sovrappongano sulla parte superiore del bicchiere. State seduti in silenzio tenendo il bicchiere; poi, dopo un attimo o due, fate un respiro profondo, trattenetelo per alcuni secondi e poi espirate rumorosamente, così: RRRRRaaaaa(come da file audio, circa 19:17 dall'inizio).

Lo faccio un'altra volta: RRRRRaaaaa.

Lo dovete fare rumorosamente, cioè non dovete sussurrarlo. Non dovete certamente urlare o gridare e svegliare i vicini, ma deve essere forte abbastanza perché scuota il vostro povero, vecchio subconscio che sembra perdere dei colpi ultimamente.

Eccoci, lasciatemelo dire: 'RRRRRRaaaaaaa' (il suono è come far rotolare la R come fanno molti popoli Spagnoli) capito?

Pensate a tante R maiuscole e poi a molte a minuscole 'RRRRRRaaaaaaa', tutte insieme 'RRRRRRaaaaaaa'. Emettetelo dolcemente, se dovete, ma siate molto, MOLTO sicuri che lo stiate facendo seriamente. Non stiamo giocando, sapete. Questo non è uno scherzo.

E' una questione seria, e il fatto che stiate ascoltando questo, dovrebbe indicare che siete interessati. Perciò, 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, un'altra volta, inalate, trattenete il respiro per pochi secondi, in qualunque momento vi sia congeniale e non vi stressi, e poi espirate 'RRRRRRaaaaaaa.'

Provate a farlo tre o quattro volte, e poi guardate come la forza magnetica concentra l'eterico del corpo intorno al bicchiere d'acqua. Con la pratica l'eterico si condenserà a tal punto che potrete vedere una foschia veramente pesante, come se un'intera nuvola di fumo di sigarette blu fosse appeso sopra il bordo del bicchiere.

Lo dovete fare per una o due settimane. Per quanto tempo? Ebbene, dipenderà completamente dalla vostra 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 e le bolle che vedrete giocare in quell'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, avete tanto tempo a disposizione, sapete. La maggior parte delle persone oggi, specialmente negli USA, vogliono avere tutto all'istante. Bene, vi posso assicurare che non esiste la meditazione istantanea. Proprio come non potete avere un bambino o una bambina che diventano istantaneamente uomo o donna, non potete avere la meditazione istantanea.

Se volete meditare, dovete lavorare per raggiungerla. Non c'è una strada corta, nessuna scorciatoia, nessuna via istantanea per meditare con successo. Se vi impegnate a raggiungerla, la raggiungerete, chiunque lo farà, se lavora per ottenerla. Ma se non lavorate per essa, non la otterrete.

Ora, siccome mi è stato particolarmente richiesto da molte persone, vi leggerò qualche pezzo dal libro "Capitoli di Vita." La gente mi ha chiesto di leggere dalla pagina 155 di "Capitoli di Vita" in poi.

Ecco qui:

Dovreste organizzare la vostra meditazione secondo uno schema o orario definito. E' una ottima idea avere un rosario, in modo da poter controllare i vari stadi della vostra meditazione. Potete procurarvi un rosario buddista, o potete creare il vostro rosario con perle di diverse dimensioni, ma non importa che metodo usate, l'importante è che abbiate e manteniate un programma rigido. Dovete meditare nella stessa stanza, alla stessa ora e indossando la stessa veste da meditazione. Iniziate selezionando un pensiero o un'idea mentre siete seduti in silenzio davanti al vostro piccolo altare. Cercate di eliminare tutti i pensieri esterni, centrate la vostra attenzione nel vostro spazio interiore e lì meditate su quell'idea che avete deciso. Man mano che vi concentrerete scoprirete che un debole tremito inizia dentro di voi, questo è normale, è proprio normale. Quella debole vibrazione mostra che il sistema di meditazione sta funzionando.

Suggerimenti:

1. Abbiate come prima meditazione quella dell'amore. In questa meditazione rivolgete pensieri gentili verso tutte le creature che vivono. Se un numero sufficiente di persone rivolge pensieri gentili, alla fine una parte di essi si trasmetterà ad altre persone, e se riusciranno a fare avere pensieri gentili invece di pensieri malvagi a un numero sufficiente di persone, il mondo sarebbe un posto molto diverso.
2. Dopo la prima meditazione d'amore, potreste concentrarvi sulla seconda meditazione che vi faccia pensare a coloro che sono in difficoltà. Quando pensate a coloro che sono in difficoltà, vivete realmente i loro dolori e le loro miserie e dalla vostra compassione inviate pensieri - raggi - di comprensione e solidarietà.
3. Nella terza meditazione, penserete alla felicità degli altri, vi rallegrerete che finalmente abbiano raggiunto la prosperità e tutto ciò che desiderano. Pensate a queste cose e proietterete al mondo esterno pensieri di gioia.
4. La quarta meditazione è la meditazione del male. In essa permettete alla vostra mente di meditare sul peccato e sulla malattia. Pensate a quanto sia stretto il margine tra salute mentale e follia, salute e malattia. Pensate a quanto sia breve il piacere del momento e a quanto sia totalizzante il male di cedere al piacere del momento. Poi pensate al dolore che può essere causato assecondando il male.
5. La quinta meditazione è quella in cui raggiungiamo la serenità e la tranquillità. Nella meditazione della serenità vi elevate al di sopra del piano mondano, vi elevate al di sopra dei sentimenti di odio, sorvolerete persino i sentimenti di amore terreno perché l'amore terreno è un ben misero sostituto di quello vero. Nella meditazione della serenità non sarete più infastiditi dall'oppressione e non avrete nemmeno paura, e non vorrete la ricchezza fine a se stessa, ma solo per il bene che potete portare agli altri con essa. Nella meditazione della serenità potete considerare il vostro futuro con tranquillità sapendo che in ogni momento farete del vostro meglio e vivrete la vostra vita secondo il vostro stadio di evoluzione. Coloro che hanno raggiunto un così alto stato di meditazione sono ad un buon punto sulla loro via di evoluzione. Coloro che lo sono, possono fare affidamento sulla propria conoscenza e sulla propria conoscenza interiore per liberarsi dalla ruota della nascita e della morte.

Potreste chiedervi cosa viene dopo la meditazione? Beh, la trance viene dopo. Siamo costretti ad usare la parola *trance* in mancanza di un termine migliore. In realtà, la trance è uno stato di meditazione in cui il vero "te" esce e lascia il corpo, come quando si scende e si lascia una macchina.

Ora, per mettere di nuovo da parte il libro, permettetemi di dirvi che la meditazione può aiutare. La meditazione può purificare la vostra vita e, se un numero sufficiente di persone meditassero sul

tema del bene, sul tema della compassione, sul tema della pace, ci sarebbe la pace, ci sarebbe il bene, ci sarebbe la compassione. Quindi, meditate su questo, meditate sulla Regola D'Oro "**Fate agli altri ciò che vorreste facessero a voi**". "**Fate agli altri ciò che vorreste facessero a voi**" oppure "**Agite come vorreste che gli altri agissero**". E, se continuiamo su questa linea di pensiero, le guerre e le chiacchiere sulla guerra non ci saranno più. Non ci saranno più divisioni per colore, coscienza del colore e odio dei colori. Tutti gli uomini sono nati uguali agli occhi di Dio, e in una vita futura Razza, Credo e Colore non avranno importanza, poiché tutti gli uomini sono nati uguali agli occhi di Dio.

Allora, ora dovrete sapere qualcosa sulla meditazione. Esercitate questo gioco di volta in volta, imparate a conoscerla, guidatela nel vostro subconscio e, se praticherete coscientemente, conoscerete, fatelo penetrare nel vostro subconscio e se praticate coscientemente potrete conoscere gli inestimabili benefici della meditazione.

Quindi io, T. Lobsang Rampa, vi faccio i miei migliori auguri per il vostro successo, per la vostra soddisfazione, e la mia speranza che sarete uno di coloro che nel formulare buoni pensieri forti, aiuteranno a portare pace in questo povero vecchio mondo travagliato.

Arrivederci a voi.