

Anastasia Novykh.

## **MEDITAZIONI E PRATICHE SPIRITUALI**

le semplici meditazioni tratte dai libri di Anastasia Novykh offerti in questo opuscolo sono a disposizione di chiunque, anche di chi non ha mai praticato tali pratiche spirituali.

Saranno interessanti anche per chi si è esercitato a lungo e seriamente per migliorare le sue fenomenali capacità. E naturalmente, queste pratiche spirituali sono una fonte unica per coloro che vogliono conoscere se stessi e trovare il loro cammino spirituale.

---

## **INDICE**

*Introduzione* .....

*Saggezza eterna*.....

*Cos'è uno stato di coscienza modificato?...*

*Meditazioni dai libri "Sensei"* .....

Meditazione della concentrazione.....

Conosci te stesso.....

La pratica spirituale " Fiore di loto" .....

"Il fiore di loto": amore e gratitudine.

(concentrazione sul positivo).....

Meditazione "Caraffa"

(per la purificazione dei pensieri dal negativo)...

*Preghiera salva-anime*

*(Preghiera di Agapit Pechersky)*.....

*Meditazioni dal libro "AllatRa"*

Sentimenti profondi -  
il fondamento delle pratiche spirituali.....

La multidimensionalità umana.....

Meditazione Chetverik (Introduzione).....

Meditazione Chetverik (Tecnica) .....

Il disegno dell'uomo nel mondo invisibile.....

La meditazione "Piramide".....

*Cos'è la vita spirituale?*.....

Una personalità può consapevolmente svilupparsi spiritualmente e, dopo essersi fusa con l'Anima,  
liberarsi anche in un'unica vita!

Rigden Djappo ( dal libro "ALLATRA")

---

## **Introduzione**

La meditazione è uno degli antichi strumenti della conoscenza del mondo e di se stessi, lo sviluppo spirituale dell'uomo. Nel corso dei millenni, le condizioni di vita della società e della civiltà sono cambiate. Ma l'uomo stesso, la sua doppia natura interiore: l'origine animale e l'origine spirituale rimangono invariate. E di conseguenza, le questioni dello sviluppo spirituale e degli antichi modi efficaci di auto-miglioramento non hanno perso la loro attualità. Le sottigliezze dei meccanismi di influenza della meditazione sull'uomo rimangono ancora un mistero per la scienza, proprio come l'uomo stesso.

Nel libretto sono coerentemente presentate all'inizio delle tecniche di meditazione, simili al training autogeno, poi le pratiche spirituali fondamentali che contribuiscono allo sviluppo spirituale dell'uomo. Va notato che le pratiche spirituali contribuiscono allo sviluppo delle capacità fenomenale, cioè extrasensoriali dell'uomo. Ma non bisogna sforzarsi di ottenere questi effetti collaterali. La cosa principale è lo sviluppo spirituale dell'uomo. Dopotutto, la vita è troppo breve per essere sprecata in una vita temporanea e mortale. Per migliaia di anni, le persone hanno usato questi antichi modi di conoscere il mondo e se stesse e hanno raggiunto risultati significativi attraverso la meditazione, non solo nel fisico ma anche, cosa particolarmente importante per l'uomo - il perfezionamento spirituale di sé.

Il brochure nasce come breve guida di promemoria ad alcune meditazioni tratte dai libri della serie "Sensei", "AllatRa" per aiutare chi ha già letto questi libri. Ma non dà un quadro completo del complesso di conoscenze che è incorporato nei libri per aiutare coloro che seguono il cammino spirituale. Perché il percorso spirituale, infatti, non significa la semplice esecuzione di un complesso di meditazioni come un altro hobby. Il cammino spirituale è il modo di vivere. Le meditazioni sono solo un insieme di strumenti. E gli strumenti stessi sono privi di significato senza comprendere l'essenza della costruzione e il risultato finale. Pertanto, a coloro che non hanno familiarità con i libri, consiglio di leggerli prima di tutto con attenzione, per diventare un maestro che saprà padroneggiare abilmente questi strumenti per formare il suo destino spirituale.

Potete scaricare questi libri gratuitamente.

sul sito ufficiale di Anastasia Novykh:

in russo [www.schambala.com.ua](http://www.schambala.com.ua)

in italiano <https://allatra.it/>

E-mail di Anastasia Novykh:

anastasija\_novix@mail.ru

## **Saggezza eterna.**

*( dal libro "AllatRa" )*

Negli anni che sono passati da quando sono stati pubblicati i primi libri, sono accadute molte cose che mi hanno convinta, ancora una volta, del fatto che il desiderio sincero di una singola persona di aiutare la gente, insieme alle sue azioni concrete e al suo autosviluppo, portano davvero frutti meravigliosi. Non si tratta tanto dei libri in sé stessi come materiale da leggere, ma piuttosto capire e mettere in pratica la Conoscenza che, attraverso di essi, viene data. Un libro è un mezzo per trasferire la Conoscenza, Conoscenza non come concetto di "proprietà", né come "conclusioni personali" ma come Saggezza che viene dall'alto e passa attraverso i secoli. La Saggezza è una Porta Aperta per entrare in quel meraviglioso stato di spiritualità attraverso il quale arriva l'illuminazione da Colui Che ha creato tutto. Quella Saggezza che è sempre stata, che è e che sempre sarà, anche quando il ricordo degli umani che l'hanno trasmessa svanirà nella polvere dei secoli.

Proprio quella Saggezza che è come un seme genuino, che produce frutti buoni nell'essere umano, lo aiuta a liberare la mente dalle nicchie delle paure umane e dalle strette cripte oscure delle delusioni, a superare la dura roccia del pensiero materiale e scoprire lo sconfinato regno della conoscenza della Verità. Lo aiuta ad elevarsi al di sopra del suo egoismo terreno e a vedere il mondo dalle altezze della visione spirituale, senza pregiudizi e oltre lo schermo della materia. La Saggezza dona all'essere umano la sincerità e l'intenzione interiore di realizzare il suo scopo, lo arricchisce di comprensione ed eleva il suo livello di responsabilità riguardo la qualità spirituale della sua vita.

Per una persona spirituale questa Saggezza eterna è come l'acqua vivificante per una spiga di grano nata da un buon seme. Permette di comprendere le radici dei problemi umani e migliorare l'atmosfera della propria vita spirituale. Offre le principali *chiavi* per comprendere la complessa realtà dell'essere umano e del mondo ed è la *fonte* che permette di creare delle condizioni uniche per l'essere umano, mettendolo in grado di costruire una società creativa Spirituale nel mondo crudele della mente Animale materiale. La saggezza eterna permette all'essere umano di trasformare sé stesso spiritualmente e conoscere l'essenza nascosta degli eventi passati e futuri. Questa Saggezza è il principio creativo generato da Colui che apre ad ogni persona che L'accetta, un sentiero verso la Sua Eternità.

---

### **Cos'è uno stato di coscienza alterato.**

Meditazioni e pratiche spirituali, grazie alle quali l'uomo impara, indipendentemente, a conoscere il mondo esterno alle tre dimensioni e non con la mente logica ma con uno strumento più perfetto che possiede: il senso dell'intuizione (il sesto senso)

Rigden Djapo ( dal libro "AllatRa")

**Anastasia:** Ma prima di procedere con la tecnica di questa meditazione eccezionale, mi piacerebbe chiarire alcuni momenti significativi con voi e con i lettori prima di tutto quelli che riguardano la comprensione di ciò che è un alterato stato di coscienza durante la meditazione. Sapete, ho incontrato questi casi quando la gente, anche dopo aver letto i libri, faceva le meditazioni praticamente soltanto con l'immaginazione. In una discussione dettagliata, uscì fuori che non avevano capito ciò che la meditazione effettivamente è, né che cosa è in pratica un alterato stato di coscienza anche se avevano letto molto su questi argomenti. In alcuni casi le persone, pensando di meditare in effetti restavano praticamente in uno stato di veglia, tipico per loro durante il giorno, senza preoccuparsi di spostarsi in un diverso stato di coscienza. Per questo avevano spesso pensieri che riguardavano le loro occupazioni quotidiane, il loro lavoro la vita di tutti i giorni, le esperienze quotidiane ecc.; in altre parole avevano vari pensieri che li distraevano durante queste ipotetiche meditazioni. Naturalmente la meditazione accadeva teoricamente solo nella loro immaginazione. In altri casi le persone semplicemente si addormentavano mentre meditavano. Generalmente questo accadeva quando si sedevano a meditare dopo una pesante giornata di lavoro. Il sonno come si sa, è anch'esso un alterato stato di coscienza e così lo scambiavano per meditazione, e per questo

mentre facevano uno sforzo di volontà, obbligando sé stessi a meditare, anche se erano stanchi dal lavoro, di fatto non vedevano nessun risultato.

**Rigden:** Queste persone devono capire che cosa sono gli stati alterati di coscienza che cosa possono essere e che differenza c'è tra loro. Tali alterati stati di coscienza, come un sogno o una meditazione, sono caratterizzati da un completo rilassamento del corpo, da una calma mentale e da sonnolenza. Ma questo indica solo *l'inizio di un alterato stato di coscienza*. La differenza viene dopo; alcune persone si immergono nella meditazione (controllo conscio dei sottili processi del mondo invisibile) mentre altri si addormentano (stato inconscio).

**Anastasia:** Sto dicendo la stessa cosa! In altre parole le persone non sanno praticamente che cos'è la vera meditazione e come avviene.

**Rigden:** Consiglierei a queste persone prima di tutto di capire che cos'è un elementare *training autogeno*, imparare a rilassare il corpo, controllare i pensieri, esercitarsi a mantenere l'attenzione focalizzata su una cosa per molto tempo e poi procedere a praticare la meditazione, cioè una profonda immersione in un alterato stato di coscienza; familiarizzarsi con le tecniche meditative fondamentali che voi avete descritto nel primo libro "*Sensei*" e in altri libri di questa serie e solo dopo incominciare a padroneggiare le pratiche spirituali fondamentali.

**Anastasia:** Sono d'accordo con voi, le persone sono diverse e mentre alcune colgono rapidamente l'essenza, altre hanno bisogno di tempo per vedere tutto più dettagliatamente. Ma più spesso la gente semplicemente non ha la conoscenza fondamentale di sé stessi e dei meccanismi del cervello che lavorano nei vari stati di coscienza. Io so che voi avete una conoscenza unica nel campo della neurofisiologia e del funzionamento del cervello umano. Potreste approfondire questo argomento degli stati alterati di coscienza o almeno orientare i lettori verso un'informazione che sia accessibile a tutti, oppure condividere una conoscenza che possa essere diffusa fra la gente?

**Rigden:** Bene, forse soltanto nei limiti della comprensione scientifica moderna riguardo al funzionamento del cervello così che possa essere più chiaro di che cosa si parla e in quale direzione orientare la propria ricerca. Come si sa, il funzionamento del cervello è collegato alle onde elettromagnetiche. Il cervello può operare in vari modi, ognuno dei quali è caratterizzato da determinati stati di coscienza psichici e fisiologici. Un essere umano, in quanto Personalità, concentrando la sua attenzione, può controllare diversi stati di coscienza. Nel quotidiano egli è più spesso presente in uno stato che la scienza chiama stato di veglia. Gli scienziati, mentre misuravano l'attività elettrica del cervello nel tempo, hanno convenuto di indicare lo stato di veglia attiva come onde beta ( $\beta$ ) la cui frequenza va da 14 a 35 Hz e il voltaggio è di 10-30 mkV. Le onde alfa sono considerate onde veloci e vibrano a una bassa frequenza rispetto al potenziale globale del cervello. Sull'elettroencefalogramma (EEG) la forma delle onde assomiglia a dei triangoli con la parte superiore a punta. Le onde Beta generalmente si riscontrano durante il lavoro delle regioni frontali centrali del cervello. Tuttavia, quando una persona volge l'attenzione verso qualcosa di nuovo e inatteso, o ascolta un'informazione o ha un'attività mentale intensa o un'eccitazione emotiva forte, queste onde crescono e possono allargarsi ad altre parti del cervello. Le onde beta sono tipiche del funzionamento del cervello di una persona che lavora mentalmente, è stressata emozionalmente ed è sotto l'influenza di vari fattori irritanti.

Bisognerebbe notare che generalmente una nozione come la stanchezza non è tipica del cervello. Dovete semplicemente capire come esso lavora e spostarvi da un'attività a un'altra in tempo ed essere in grado di cambiare la qualità degli stati di coscienza al momento opportuno. La vita di ogni giorno è continuamente legata all'auto-sintonizzazione psicologica di una persona e da questa dipendono anche le globali condizioni del corpo. Durante la giornata una persona è influenzata da vari fattori esterni come ad esempio il suono e la

luce, per non parlare degli effetti del mondo invisibile. Sono tutti dei fattori irritanti che in qualche modo colpiscono i processi fisiologici e biologici dell'essere umano.

Eccessiva ansia, rabbia, irritabilità e stanchezza psicologica sono accompagnate da tensioni muscolari del viso, collo, braccia ecc. A sua volta il muscolo teso diventa un generatore di impulsi di eccitazione. Il compito di una persona che sta facendo un training autogeno o si sta sintonizzando su una meditazione è di restringere il flusso dei segnali di eccitazione. Per questo il meditante si siede in una posizione comoda, in silenzio (eliminando ogni stimolo sonoro), chiude gli occhi (eliminando l'impatto con le fonti di stimoli visivi), sposta l'attenzione dai pensieri, preoccupazioni ed esperienze giornaliere, alla pace interiore e al silenzio (cioè per quanto possibile elimina l'influenza diretta del mondo invisibile). Poi focalizza la sua attenzione sul rilassamento dei muscoli (elimina un altro canale di eccitazione) e poi raggiunge uno stato di completo rilassamento. In tal modo una persona ri-organizza il modello lavorativo della sua psiche e conseguentemente del sistema nervoso. Grazie a questa auto-sintonizzazione, può controllare sé stesso dandosi degli ordini mentali chiari. (auto-reports).

**Anastasia:** La disciplina dei pensieri apre grandi opportunità per l'essere umano. Nello stato meditativo egli può controllare questi meccanismi della sua complessa struttura energetica e questo non è possibile farlo in altri stati (incluso lo stato di veglia). Naturalmente quando una tecnica meditativa è fatta correttamente, egli osserva un flusso spirituale, un insight, lo sviluppo di una conoscenza intuitiva ed anche gli "effetti collaterali" di questo lavoro: una scarica di energia, buon umore, aumento della creatività, che a sua volta ha un effetto positivo sulle condizioni generali della persona.

**Rigden:** Certamente. E' necessario comprendere tutti questi meccanismi. L'attenzione nella meditazione è come la corrente elettrica in rete: ciò che vi collegate funziona. Perciò è importante mantenere l'attenzione focalizzata sui principali processi che si verificano durante la meditazione. Generalmente, la persona che fa una pratica spirituale può essere paragonata a un pilota militare in missione di combattimento con un caccia supersonico. All'inizio, il pilota si esercita per perfezionare tutte le azioni relative al volo (addestramento al volo) con il simulatore a terra, simulando il volo dell'aereo. Questo si può paragonare alla persona che ha appena incominciato ad imparare i primi stadi della meditazione, in particolare il processo di rilassamento, la disconnessione dai pensieri estranei, l'immersione nello stato meditativo, le sensazioni fondamentali a livello del corpo fisico come calore nel plesso solare o un leggero formicolio nell'area dei chakra o il movimento dell'energia lungo le braccia e così via. Questo stadio si può convenire di chiamarlo "iniziale" parte dalle idee teoriche sulla meditazione per arrivare alle prime capacità pratiche.

Il secondo stadio nell'imparare le pratiche meditative è simile a fare esercitazioni pratiche da parte di un pilota immediatamente nell'aria quando entra in una macchina da combattimento e si allena in volo. Qui lui capisce che controllare una macchina da combattimento in volo non è la stessa cosa che fare lo stesso esercizio su un simulatore a terra. La differenza principale non sta nella tecnica ma nelle sensazioni e nella comprensione del processo del volo e della vita in uno spazio completamente diverso: il cielo. Come il pilota, il meditante comprende l'essenziale differenza tra la conoscenza teorica e la pratica fatta quando si affina quotidianamente e controlla la natura Animale. La persona incomincia a cambiare. Questa è la cosa importante perché la meditazione è solo uno strumento! In altre parole nel quotidiano il meditante incomincia a controllare i suoi pensieri, a conservarli puri, a rilevare le reazioni psicologiche ed evitare la negatività nella sua coscienza. Quando una persona non controlla i suoi pensieri, incolpa gli altri dei suoi turbamenti ed errori, condanna tutti, è infelice anche se ha molto, insegna a tutti senza praticare lui stesso ciò che predica e così via. Ma quando la persona incomincia ad affinare sé stessa, volge la sua attenzione non sulle cause esterne ma su quelle interne per capire perché percepisce e reagisce al mondo che lo circonda in un modo e non in un altro. La persona incomincia a capire perché soccombe a queste provocazioni esterne e come può distogliere la sua attenzione dai suoi molteplici desideri egocentrici,

momenti di risentimento e aggressione della natura Animale, e come può spostarla verso l'Entità Energetica frontale e i più profondi sentimenti che provengono dall'Anima e dimorare nell'onda spirituale. Così quando una persona è impegnata nell'autosviluppo giornalmente senza lasciare tempo alla sua natura Animale, allora per lei si apre un livello di percezione completamente nuovo durante la meditazione. Incomincia a capire che cos'è la meditazione e riesce a vedere più in profondità questo processo che per lei è insolito. Impara a stare in uno stato di coscienza completamente diverso, diverso dallo stato di veglia e dallo stato di sonno, in altre parole a percepire questa differenza tra gli stati di coscienza e comprendere il mondo attraverso i sentimenti più profondi e la Conoscenza intuitiva che non è frutto della logica.

Infine, il terzo stadio è quando il pilota militare entra in una missione di combattimento su un caccia supersonico. Non pensa più ai meccanismi operativi dell'aereo, ma semplicemente li azioni automaticamente. Non deve pensare all'insolito spazio in cui si trova, già vive in questo spazio. Il pilota percepisce ogni movimento dell'aereo, e la sua attenzione è focalizzata sulla cosa principale: eseguire la missione di guerra. Così pe il meditante che si immerge profondamente nelle pratiche spirituali. In questo stadio, ormai ha l'abitudine di controllare la sua natura Animale, inizia automaticamente il meccanismo della meditazione dandosi chiari ordini mentali ed esegue la meditazione soltanto con i sentimenti più profondi senza nessun pensiero. Il meccanismo delle pratiche spirituali (dando per certo che una persona sta facendo un lavoro serio per affinare sé stessa nel quotidiano) porta la persona a un livello di percezione completamente diverso, includendo la 4<sup>^</sup>, 5<sup>^</sup> o 6<sup>^</sup> dimensione dalla prospettiva dell'Osservatore che osserva a partire dalla natura Spirituale. Incomincia a esplorare il mondo familiare della materia e il mondo delle energie sottili soltanto con i suoi sentimenti più profondi, non con la logica o i pensieri materiali. Dopotutto, i pensieri sono un prodotto della materia, niente più di questo. Tuttavia, i sentimenti spirituali più profondi sono un tipo di percezione completamente diversa e una comprensione completamente diversa della Conoscenza che abbraccia ogni cosa, che la gente chiama illuminazione.

**Anastasia:** In questo senso si acquista un'eccezionale chiarezza e precisione di comprensione dei processi che si verificano qui. Tuttavia, dopo una meditazione, quando cercate di spiegare agli altri ciò che avete sperimentato, vi rendete conto che è impossibile comunicare precisamente ciò che avete sentito da quella parte attraverso immagini ed associazioni familiari. Grazie a questo vi rendete conto che c'è una notevole differenza nella vostra vita di tutti i giorni fra i veri processi e i giochi della mente – quelle associazioni con cui lavora la logica dalla prospettiva della percezione materiale del mondo. Sì, quando incominciate ad sperimentare tutto ciò in pratica ed entrate in contatto con la vera realtà, allora vi rendete conto con maturità perché ogni giorno che passate facendo il lavoro spirituale è così importante e per quali pensieri e azioni sperperate l'energia della vostra attenzione ogni giorno. In fondo, tutto ha conseguenze inevitabili, prima di tutto per la vostra Anima e per la vostra Personalità.

## **Meditazioni dai libri “ Sensei”.**

### **Meditazione della concentrazione.**

*L'attenzione è una forza, è l'inizio della creazione.*

*Rigden Giappo (dal libro “AllatRa”)*

- Adesso faremo la meditazione più semplice, quella sulla concentrazione dell'attenzione al fine di imparare a gestire l'energia Qi. Ma prima vorrei ripetere ancora una volta, per coloro che sono arrivati tardi, che oltre al corpo materiale, l'essere umano ha anche quello energetico. Il "corpo" energetico è composto di aura, di chakra, di canali energetici, di meridiani e di aree speciali di accumulo di energia. Ogni elemento ha il suo nome. Ve ne parlerò più dettagliatamente man mano, a seconda del tipo di meditazione che faremo.

- Che cos'è il chakra? – chiesi io.

- Il chakra è un punto minuscolo sul corpo di un essere umano attraverso il quale escono ed entrano vari tipi di energia. Funziona... perché possiate capirlo meglio è come il diaframma di una macchina fotografica, avete presente?

Annuimmo.

- Il chakra funziona nello stesso modo: si apre e si chiude in un istante.

- E l'energia fa in tempo ad uscire in così poco tempo? – si stupì Slavik.

- Beh, non è come versare un secchio d'acqua. L'uomo è un essere energetico e materiale in cui l'energia e la materia coesistono seguendo le proprie leggi ed i propri tempi, ma risultano, comunque, completamente interconnessi ed interdipendenti... Ci sono altre domande? - Tutti rimasero in silenzio.

- Allora cominciamo. Adesso il vostro compito è quello di imparare a sentire dentro di voi il movimento dell'aria, il movimento di Qi. Sono sicuro che tutti voi pensate di capirvi e di sentirvi perfettamente. Ma sono più che convinto che voi, ora, non siete in grado di vedere, ad esempio... le dita dei vostri piedi. Perché? Perché non possedete la vista interiore. La vista interiore, allo stesso modo della percezione interiore, si sviluppa con il tempo, attraverso l'esercizio quotidiano. Perciò cominciamo dalle cose più semplici, più elementari. Cercheremo di imparare a controllare il pensiero e le percezioni: crearli e gestirli.

Allora, mettetevi in posizione comoda, rilassatevi... Calmate le vostre emozioni. Potete chiudere gli occhi affinché non vi distraiga nulla. Sciogliete tutti i vostri pensieri ed i problemi quotidiani nel vuoto...

Non appena risuonò questa frase, mi ricordai subito di una marea di piccole cose futili. "Accipicchia, che pensieri impertinenti, – pensai io: – Vi ho detto di sciogliervi." La mia persona si sforzò nuovamente di non pensare a nulla.

- Concentratevi sulla punta del naso...

Con gli occhi chiusi provai a "vedere" la punta del mio naso, facendomi guidare di più dalle percezioni interiori. Negli occhi sentii una leggera tensione.

- Lentamente, gradualmente ispirate profondamente. Prima con il basso ventre, poi con la pancia, con il petto, alzando le spalle... Trattenete leggermente il respiro... Espirate lentamente... Continuate a concentrarvi solo sulla punta del naso con la vista interiore ... Dovete sentire e immaginare che la punta del vostro naso è come una piccola lampadina o un piccolo lumicino che si accende sempre di più ad ogni vostra respirazione... Inspirate... Espirate... Inspirate... Espirate... La fiamma si accende sempre di più...

All'inizio sentii un leggero bruciore e pizzicore nel naso. La sensazione era come se mi avessero riempita con qualcosa di materiale, come se fossi una caraffa piena d'acqua. Poi ebbi la percezione che nel punto in cui, indicativamente, si trovava la punta del mio naso fosse apparsa una lontana



sagoma oscura, un puntino di colore porpora. Ma inizialmente non riuscivo a metterla bene a fuoco. Infine, quando riuscii a metterla a fuoco, cominció a schiarirsi da dentro. All'inspirare la luce si restringeva e all'esprire si allargava. Appena mi abituai a respirare così, risuonarono le parole di Sensei.

- Ora trasferite la vostra attenzione ad un'altra parte della meditazione. Alzate leggermente le mani appena davanti a voi, con i palmi rivolti verso il pavimento. Inspirate come al solito: attraverso il fondo della pancia, poi attraverso la pancia ed il petto. Espirate attraverso le spalle, le braccia, verso il centro del palmo delle mani, dove si trovano i chakra delle mani e, attraverso di essi, verso terra. Immaginate che qualcosa stia scorrendo lungo le vostre braccia, l'energia Qi, o la luce, o l'acqua, che successivamente esce da voi e si riversa in terra. Questo flusso si alza partendo dal fondo della pancia fino al vostro petto, dove si divide in due ruscelli e, attraverso le spalle, le braccia ed i palmi si riversa in terra. Concentrate tutta la vostra attenzione sulla percezione di questo movimento... Inspirate... Espirate... Inspirate... Espirate...

Un pensiero baluginò nella mia testa: "Cosa significa respirare attraverso le mani? Come si fa?" Mi spaventai un po'. Sensei, avendo evidentemente percepito il mio disagio, si avvicinò ed avvicinò i suoi palmi ai miei senza sfiorare. Qualche tempo dopo i miei palmi si scaldavano come due stufe, emanando calore dal loro centro verso l'esterno. La cosa più sorprendente fu che sentii davvero due piccoli ruscelli caldi scorrere lungo le mie spalle. Nella zona dei gomiti si attenuano, ma percepiti bene la loro fuoriuscita dai palmi. Immersa nelle nuove e insolite sensazioni, la mia persona chiese a se stessa: "Ma come ci sto riuscendo?" Mentre cercavo di mettere in ordine i miei pensieri, la sensazione dei ruscelli sparì e fui costretta a concentrarmi nuovamente. Tutto sommato, ci riuscivo con successi alterni. Dopo i miei ulteriori tentativi, sentii nuovamente la voce di Sensei.

- Unite i palmi davanti a voi. Forte, uniteli strettamente affinché i chakra delle mani si chiudono ed il movimento dell'energia si fermi. Fate velocemente due profonde inspirazioni ed espirazioni... Abbassate le mani e aprite gli occhi.

Dopo la meditazione, quando incominciamo a condividere con gli altri le nostre impressioni, capii che ognuno aveva sentito cose diverse. Tat'jana, per esempio, non aveva visto il "luminico", ma aveva sentito qualche leggero movimento lungo le braccia. Andrej aveva percepito un tremore nelle gambe ed un leggero giramento di testa. Kostja, facendo spallucce, rispose:

- Non ho sentito nulla di particolare, solo una specie di brivido. Ma questa, secondo me, è una reazione normale di sovrasaturazione di ossigeno dell'organismo.

- Dopo la terza e la quarta inspirazione – forse, – rispose il Maestro, – ma all'inizio avviene la fissazione del pensiero con il cervello, direttamente prima del movimento di Qi. Se comincerete ad ascoltare, se vi rilasserete e se farete una profonda inspirazione, comincerete subito a provare una sensazione di espansione o di brividi alla testa, segno che in quel punto sta cominciando un determinato processo. E' proprio quello che dovete capire ora: che lì qualcosa si muove e dovete imparare a controllarlo.

- E perché non ho sentito nulla? – chiese scoraggiato Slavik.

- A cosa stavi pensando? – chiese Sensei con tono scherzoso.

Il ragazzo raccontò di essersi aspettato chissà che cosa, un qualche miracolo, al che Sensei rispose:

- Giusto, è per questo che non hai sentito nulla, perché hai concentrato il tuo pensiero non sul fatto di lavorare su te stesso ma sull'aspettativa di un qualche miracolo soprannaturale. Ma non ci

sarà nessun miracolo se non lo creerai tu... Non bisogna aspettarsi nulla di eccezionale quando si respira in maniera corretta o si concentra su qualcosa. No. **Il miracolo principale sei tu, in quanto Umano!** In fin dei conti, a che cosa mira questa grande Arte spirituale? Vi aiuta a diventare Umani, così che vi risvegliate gradualmente e ricordate quelle conoscenze che vi sono state date in origine. Queste meditazioni sono solo un modo per risvegliarsi dal letargo spirituale e per ricordare le cose nascoste e da tempo dimenticate, che un giorno, conoscevate e sapevate come utilizzare.

- In che senso conoscevamo? – Slavik faticava a capire.

- Ad esempio, chiunque non abbia problemi mentali sa leggere, scrivere e contare i numeri, giusto?

- Giusto.

- Ma prima bisogna insegnarglielo; solo in seguito saprà leggere, scrivere, contare i numeri e così via. Cioè egli già sa che, ad esempio, uno più uno fa due, due per due fa quattro e in seguito ciò gli sembra talmente semplice e reale! Tuttavia, all'inizio qualcuno gliel'ha dovuto insegnare, anche se in realtà, se l'è semplicemente ricordato. Sono possibilità nascoste, subconscie. Oppure, ecco, un altro esempio più semplice che ha a che fare con il livello fisiologico. Se una persona che non sa nuotare viene gettata in acqua affonda, mentre, come è stato dimostrato numerose volte e provato dai parti in acqua, quando un neonato viene immerso nell'acqua, nuota come qualsiasi altro animaletto. Questo significa che possiede già questi riflessi? Sì, ma poi semplicemente *si dimenticano*. Ciò vale anche per gli Umani: hanno molta conoscenza ma non hanno il minimo sospetto di averla.

Ma... tutto ciò funziona solo *con uno stato mentale positivo*. Se, invece, dentro la persona prevalgono interessi venali, per esempio impara per ingannare qualcuno o per colpire qualcuno a distanza con la propria energia, oppure per piegare cucchiaini in cambio di soldi, *allora non riuscirà mai a fare niente*. Solo quando una persona impara a controllare i propri pensieri, diventa veramente Umana nel vero senso di questa parola e solo allora riuscirà a realizzare qualcosa.

- Questo significa, quindi, che le pratiche spirituali sono un mezzo di risveglio degli esseri umani? – chiese nuovamente Andrej.

- Proprio così. Le pratiche spirituali non sono altro che uno strumento per riparare la propria mente. Il risultato dipende da come viene utilizzato questo strumento. Cioè, tutto dipende dalla volontà e dall'abilità del maestro stesso. Per imparare a tenere in mano questo strumento è necessario imparare a controllare il proprio pensiero, concentrarsi su di esso e osservarlo con la vista interiore. Nel nostro caso dobbiamo imparare a controllare la nostra respirazione, sentire come respiriamo attraverso i chakra delle mani. Bisogna imparare a suscitare certe sensazioni al fine di sapere poi gestire la propria energia interiore nascosta.

- Secondo me è un'allucinazione, - disse Kostya

- Sì, un'allucinazione se la percepisci come tale. Se invece consideri questa energia una forza reale, allora lo diventerà veramente.

- Strano e perché?

- Perché, ripeto ancora una volta, il pensiero controlla l'azione e l'energia non è altro che azione. Ecco tutto. Tutto è molto semplice.

...Durante questa discussione, mentre gli altri ragazzi ascoltavano, Slavik osservava attentamente i palmi delle sue mani, e, non appena ci fu una lunga pausa nella conversazione, il ragazzo si affrettò a chiedere:

- Non è che ho capito tanto bene riguardo ai chakra. Lei ha detto che lì si trovano dei punti che si aprono. Ma lì non c'è nulla!

I ragazzi più grandi sogghignarono.

- Ovviamente, – disse Sensei. – Visivamente non c'è nulla di simile lì.

- Vedi, i chakra sono certe zone del corpo umano, – spiegò pazientemente il Maestro, – dove la percezione del calore è più intensa. Ovviamente non sono visibili, ma è davvero possibile registrarle con gli strumenti moderni. Per gli scienziati, così come per voi, queste zone, per ora, sono un mistero: le cellule sono le stesse, i collegamenti sono gli stessi, mentre la sensibilità è più alta. Perché? Perché qui si trovano i chakra. I chakra appartengono al corpo astrale. Il corpo astrale e le sue proiezioni sono studiate da un altro, più approfondito, tipo di fisica. Il pensiero è un anello di collegamento tra il corpo astrale e quello materiale. Di conseguenza, è molto importante imparare a controllare i pensieri... Solo allora sarete veramente voi ad effettuare il movimento del Qi lungo il vostro corpo.

\*\*\*

... Il discorso cadde su altri problemi, incluse le meditazioni in cui ci eravamo esercitati a casa.

- Ed io avevo di nuovo questi brividi, – disse Kostja. – E' normale?

- Certo. Il punto essenziale è che bisogna provare quei brividi che compaiono nella testa alle prime ispirazioni. Dovete sentirli “scorrere” lungo le braccia e, cosa più importante, sentirli “uscire” attraverso il centro dei palmi fin giù, verso terra. Cioè dovete sentire l'inspirazione e l'espirazione evitando qualunque pensiero estraneo.

- Questa è la cosa più difficile. Appena mi concentro sulla punta del naso, loro iniziano ad arrivare, aggrappandosi l'uno all'altro, e la cosa più sorprendente è che nemmeno mi accorgo quando compaiono.

- Giustissimo. Ciò dimostra che noi non siamo abituati a controllare i nostri pensieri nella vita quotidiana. Perciò essi ci spingono in qualunque direzione vogliono, confondendosi con le loro catene “logiche”. I pensieri incontrollati in generale, portano principalmente a qualcosa di negativo, in quanto sono guidati dal principio animale. Per questa ragione esistono varie pratiche spirituali, tecniche di meditazione finalizzate ad apprendere, innanzitutto, come **controllare il pensiero**.

\*\*\*

Parlammo ancora per un po' dei punti che ci avevano creato difficoltà durante le pratiche fatte a casa, e poi iniziammo un nuovo esercizio di meditazione.

- Oggi uniremo le due parti della meditazione in una sola, – disse Sensei, – affinché voi possiate capire come dovrebbe funzionare e cerciate di riuscirci durante gli allenamenti individuali. Bene, ora assumete una posizione comoda...

In seguito, sotto la sua guida, come al solito ci rilassiamo e ci concentriamo sull'esecuzione della meditazione. Dapprima come anche la volta precedente, ci concentriamo sulla punta del naso e successivamente il Maestro ci disse:

- Mantenendo l'attenzione e la vista concentrate sulla punta del naso, fate un'inspirazione attraverso la parte bassa della pancia, attraverso la pancia, e su fino al petto... Espirate attraverso le spalle, le braccia, i chakra dei palmi fin giù verso terra. Alla respirazione il lumicino si accende sempre più intenso... Inspiro.../Espiro.../Inspiro.../Espiro... Concentratevi sulla punta del naso.../Inspiro...

In quel momento mi trovai completamente confusa. Non appena mi concentravo sul "ruscello", che percepivo chiaramente come un movimento parziale lungo le braccia, perdevo subito la concentrazione sulla punta del naso e, non appena mi concentravo sulla punta del naso "incendiata", il "ruscello" scompariva. Tutto ciò accadeva mentre nella mia testa comparivano dei pensieri "estranei". Insomma, non riuscivo in alcun modo a mettere insieme tutti gli elementi. Durante un altro tentativo risuonò la voce di Sensei che annunciava la fine della meditazione. Come si seppe dopo, ciò non era successo solo a me, bensì anche agli altri miei amici.

- E' naturale, – disse Sensei. – Voi non dovete pensarci su troppo, ma solamente osservare. Solo allora ci riuscirete.

Ciò mi sembrò assolutamente irraggiungibile. Tuttavia, mi incoraggiava il fatto che Nikolaj Andreevič e i ragazzi più grandi non avevano nessuna difficoltà con questa meditazione. "Allora non tutto è così senza speranza, - mi dissi io calmandomi. – Se ci riescono loro, perché non posso riuscirci anch'io? Bisogna solo che mi eserciti altrettanto assiduamente. Tutto il trucco sta in questo." Allora, con mio stupore, mi colsi a riflettere sul fatto che persino nei miei pensieri avevo cominciato ad esprimermi con le parole di Sensei. Mentre stavo immersa nei miei ragionamenti, qualcuno dei ragazzi pose una domanda:

- Quindi Lei vuole dire che la strada per l'auto-conoscenza comincia dall'osservazione di sé stessi e dei propri pensieri?

- Certamente. La capacità di osservazione di sé stessi nonché il controllo stesso dei pensieri si acquisiscono gradualmente, durante gli esercizi quotidiani di allenamento, e per fare ciò è necessaria una base elementare di conoscenze. E' l'approccio naturale a qualsiasi allenamento, sia fisico che spirituale. Vi faccio un esempio semplice. Un uomo alza un peso di 20 chilogrammi. Se si allena dopo un mese sarà capace di alzare un peso di 25 chilogrammi e così via. La stessa cosa avviene a livello spirituale. Se vi preparate, fatterete molto meno per padroneggiare tecniche più complesse.

- Ma nel mondo esistono molti tipi diversi di meditazione e loro varianti. E' difficile comprendere quale di queste porti alla vetta, – disse Kostja, mettendo come sempre in mostra la sua erudizione.

- E' ancora troppo lontana la vetta. Tutte queste meditazioni che esistono nella pratica mondiale non sono altro che "l'abecedario" che nessuno ha mai tenuto nascosto. Le vere conoscenze che portano alla vetta, invece, cominciano proprio dalla capacità di comporre le "parole" di questo

abbecedario e di capire il loro significato. Leggere i “libri”, invece, è già, per così dire, privilegio dei prescelti.

- Caspita è tutto così complicato, – esclamò Andrej.
- Non c'è nulla di difficile qui. Basta avere la volontà.
- E se si ha la volontà ma anche dei dubbi? – chiese Slavik.
- Se una persona ha dei dubbi, uno dovrebbe picchiarla con un martello sulla testa affinché senta che è davvero un martello. Questo significa che quella persona è tutta concentrata sulla materia, sulla logica e sull'egoismo dei propri pensieri, della propria mente... sempre che ne abbia una...

A quelle parole i ragazzi sogghignano, mentre Sensei proseguì:

- Se voi mirate genuinamente a conoscere voi stessi, con una fede pura nell'animo, ci riuscirete senza alcun dubbio. E' una legge di natura... E una persona spiritualmente sviluppata arriverà anche oltre.

Andrej scandì pensieroso:

- Beh, riguarda “l'abbecedario” è tutto chiaro ma lo è un po' meno per quanto riguarda la composizione delle parole. Cos'è, sempre meditazione?

- Diciamo così, è qualcosa di superiore, è una pratica spirituale, un'antica tecnica primordiale che consente di lavorare non solo con la coscienza ma anche, ed è una cosa particolarmente importante, con il subconscio. Esiste una serie di determinate meditazioni che portano ad uno specifico livello spirituale... E' semplice. La cosa importante è che prima la persona deve vincere dentro di sé il Guardiano, il proprio pensiero materiale che si rimpinza sempre con lo stesso desiderio: riempire la pancia, indossare qualche vestito di moda e conquistare il mondo... La stessa solita eterna verità e la stessa eterna pietra d'inciampo. Se un individuo saprà superarla, allora diventerà Umano.

(estratti dal libro anastasija Novykh “Sensei di Shambala”)

### **Conosci te stesso**

*L'importante non è il numero di anni vissuti, ma la loro qualità. Come, non quanto.*

*Sensei.*

- **...Come dice la legge: lo spirituale per lo spirituale...** Ragazzi, se vi sforzate di imparare quest'Arte per ottenere dei vantaggi materiali o per soddisfare il vostro ego, – Sensei scosse la testa e ci fissò negli occhi, – non ne trarrete nulla di buono.

- Perché? – chiese Slavik.
- In primo luogo, non la apprenderete mai, ed in secondo luogo, se siete abbastanza fortunati, come minimo diverrete schizofrenici.
- Sì, un'ottima prospettiva, – disse Ruslan sorridendo.
- Beh, per te non c'è nessun pericolo, – gli disse Žen'ka sorridendo.
- Ma noi non abbiamo intenzione di uccidere nessuno, – si giustificò Andrej.

- Fisicamente, probabilmente no. Ma nei vostri pensieri c'è tanto della natura animale, e questo è il primo passo verso l'aggressione e la violenza.

- Allora cosa dobbiamo fare?

- Controllare i vostri pensieri, ogni secondo.

E, dopo una breve pausa, Sensei aggiunse, osservando Andrej:

- Avete mai pensato a chi siete veramente? Chi siete nella vostra essenza? Avete mai pensato a come percepite il mondo circostante? Non dal punto di vista della fisiologia, ma dal punto di vista della vita... Chi sei tu? Come fai a vedere, a sentire, a percepire, chi dentro di te comprende e chi esattamente percepisce? Guardate dentro voi stessi.

E poi, rivolgendosi ai ragazzi, Sensei disse:

- Avete mai pensato all'infinità della vostra coscienza? Che cos'è il pensiero? Come nasce e dove finisce? Avete mai riflettuto sui vostri pensieri?

- Beh! – disse confuso Andrej, – io penso costantemente, ragiono su qualcosa.

- Ti sembra di essere tu a pensare, di essere tu a ragionare. Ma sei sicuro che sono i tuoi pensieri?

- E di chi altro se non i miei? Il corpo è mio, quindi anche i pensieri sono i miei.

- E visto che sono i tuoi, prova ad analizzarli, almeno per un giorno. Da dove vengono e dove scompaiono. Cosa c'è in fondo ai tuoi pensieri? Niente. Soltanto violenza, sozzura, la preoccupazione di mangiare, di indossare uno straccio alla moda, di rubare, di guadagnare, di comprare, di aumentare la tua mania di grandezza. Tutto qui! Ti convincerai da solo che i pensieri generati dal tuo corpo si riducono ad una sola cosa: il rifornimento di cose materiali intorno a te. Ma ci sei realmente tu dentro di te? Guarda dentro la tua anima... e incontrerai il meraviglioso e l'eterno, il tuo vero "io". Tutta questa vanità esteriore dura solo pochi secondi... Ne sei consapevole?

- Voi avete vissuto 16, 22, 30 anni, sì, d'accordo tu anche 40, ma ognuno di voi si ricorda come li ha vissuti? No, soltanto alcuni miserabili stralci, e soltanto quelli che avevano a che fare con gli sbalzi emotivi.

- Sì, – disse pensieroso Nikolaj Andreevič, – la vita è volata così in fretta che non ho fatto in tempo ad accorgermene. Immerso nello studio, nel lavoro, nelle piccole ed interminabili preoccupazioni familiari... Non c'era mai veramente tempo per pensare a me stesso, alla mia anima. C'era sempre qualcosa di più urgente.

- Esattamente, – confermò Sensei. – Voi pensate al futuro, al passato. Ma state vivendo questo attimo che si chiama adesso. Che cos'è questo adesso? E' un prezioso secondo di vita, è il dono di Dio che bisognerebbe usare razionalmente, in quanto domani è un passo nell'incognito e non è escluso che possa rivelarsi il vostro ultimo passo in questa vita, un passo nell'abisso, nell'eternità. Cosa ci sarà lì?

Ognuno di voi ritiene di avere tanto tempo sulla Terra, perciò non pensate mai alla morte. Ma è veramente così? Da una parte, ognuno di voi, come essere biologico, può morire in qualunque momento, per qualunque ragione, che, presumibilmente, non dipende da voi. Ma, d'altra parte, non siete soltanto esseri biologici, siete Umani dotati di una particella di eternità. Dopo averne preso consapevolezza, comprenderete che tutto il vostro Destino è nelle vostre mani, molte cose di Esso

dipendono da voi. Non solo qui, ma anche lì. Pensateci: chi siete, un biorobot perfetto o un Essere Umano, un essere animale o un essere spirituale? Chi?

- Beh, un essere umano... forse, – disse Ruslan.

- Esattamente, “forse”. Hai mai pensato che cos’è un umano? Sei mai entrato nel merito di questa questione? Chi prova dei sentimenti dentro di te, come fai a muoverti nello spazio, chi muove i tuoi arti? Come sorgono le emozioni dentro di te e perché sorgono? E non scaricare la colpa su qualcuno che ti ha disturbato o che ti ha offeso oppure, viceversa, pensa a quando sei stato tu a provare invidia, a gongolare per la sfortuna degli altri, a spettegolare. Così si manifesta in te il principio spirituale?

Trova dentro di te la sorgente cristallina della tua anima e capirai che tutto lo sfavillio materiale – macchine, appartamenti, ville, status sociale – tutti i beni materiali, per l’ottenimento dei quali passi inconsapevolmente tutta la tua vita, diventeranno polvere. Polvere che da questa sorgente verrà istantaneamente trasformata in nulla, mentre la vita passa, la vita che potresti utilizzare per trasformarti in un oceano infinito di Saggezza.

Ti sei mai chiesto qual è il senso della vita? Il senso supremo della vita di ogni individuo sta nel conoscere la propria anima. Tutto il resto è temporaneo, passeggero, semplicemente polvere e illusione. L’unico modo per conoscere la propria anima è quello che passa attraverso l’Amore interiore, attraverso la purificazione morale delle proprie intenzioni e, infine, attraverso la convinzione assoluta e ferma della possibilità di raggiungere questo obiettivo, cioè attraverso la fede interiore... Finché dentro di te c’è un barlume di vita, non è mai tardi per conoscere te stesso, trovare dentro di te il tuo fondamento, la sacra sorgente vivificante della tua anima... Fai chiarezza dentro di te e capirai chi sei in realtà.

\*\*\*

Sensei disse quanto segue:

- E’ un buon risultato. Afferrare un pensiero del proprio principio animale è difficile, tanto più combatterlo. Con questa categoria di pensieri, in linea di principio, è difficile combattere, giacché la violenza genera violenza. Più tentativi farai per ucciderli, più fortemente si generano in te. Il modo migliore per difendersi è rivolgersi ai pensieri positivi. In pratica qui scatta il principio di un’uscita morbida dell’aikido.

- E se loro mi stanno dietro per tutto il giorno? Non posso tagliare con qualche parola forte? – chiese Ruslan.

- Per quanto cerchi di “tagliarli”, i pensieri negativi arriveranno lo stesso seguendo la legge di azione – contrazione, di azione - reazione. Perciò non dovete combattere con loro, ma ritirarvi, sviluppando intenzionalmente dentro di voi un pensiero positivo, cioè concentrarvi su qualcosa di bello o ricordare qualcosa di bello. Solo con questa modalità di uscita morbida potrete vincere i vostri pensieri negativi.

- Perché esistono pensieri assolutamente contrari tra di loro? A volte mi capita anche di confondermi nei miei pensieri.

- Diciamo così, nel corpo umano c'è il principio spirituale, o anima, e il principio materiale o animale, chiamatelo come volete. La mente umana è un campo di battaglia di questi due principi. Perciò in voi sorgono pensieri diversi.

- E chi sono "io" allora, se i miei pensieri sono estranei?

- Non estranei, ma tuoi. E tu sei colui che li ascolta. A quale dare la preferenza dipende dalla tua natura. Se darai la preferenza al principio materiale, animale, sarai malvagio e dispettoso, se invece la darai ai consigli dell'anima, sarai una persona buona e alla gente piacerà stare in tua compagnia. La scelta rimane sempre a te: essere despota o santo.

- E perché allora il mio entusiasmo per essere riuscita a domare la rabbia si è trasformata... in orgoglio, penso, in una mania di grandezza crescente? Mi sembrava di aver fatto una buona cosa, ed invece il pensiero è andato altrove, – chiesi io.

- Ti sei voltata verso l'anima e il tuo desiderio è stato esaudito. Hai allentato il controllo su di te e il principio animale ti ha trascinato, senza che tu te ne accorgessi, tramite i tuoi stessi pensieri egoistici preferiti. Ti è piaciuto essere lodata da tutte le parti, essere considerata così intelligente e ragionevole e così via... Dentro di te, per te, è in corso una guerra continua tra i due principi. Il tuo futuro dipende da quello dalla cui parte ti posizionerà.

Rimasi pensierosa per un po' e poi precisai:

- Quindi era quel "furbacchione" che mi ricordava il dolore e mi disturbava nella mia concentrazione, che ha gonfiato la mia mania di grandezza...

- Proprio così.

- Ma di questi pensieri ce n'è un'intera montagna!

- Sì, – confermò Sensei, – un'intera legione, perciò è impossibile combatterli. Non si tratta di kung-fu, la cosa è molto più seria. E' possibile combattere solo colui che oppone resistenza. Ma non ha senso combattere il vuoto. Contro il vuoto dei pensieri negativi si può creare soltanto un analogo vuoto di pensieri positivi. Cioè, lo ripeto nuovamente, spostate la mente sul positivo, pensate a cose positive. Ma state sempre all'erta, ascoltate quello a cui pensa il vostro cervello. Osservati. Fate attenzione al fatto che anche se non fate nulla, eppure i pensieri dentro di voi pullulano, e non un pensiero solo. Possono essercene due, tre e anche di più.

- Nel cristianesimo, si dice che sulla spalla sinistra dell'uomo sta seduto il diavolo, mentre su quella destra – un angelo ed entrambi sussurrano qualcosa in continuazione – osservò Volodja.

- Esatto! – confermò Sensei. – Solo che, per qualche ragione, il diavolo sussurra a voce più alta, probabilmente avrà la voce più grossa... Quello che nel cristianesimo definiscono il "diavolo", non è altro che la manifestazione del nostro principio animale...

In quel momento Stas si intromise nella conversazione, riflettendo sulla sua esperienza:

- Beh, se la mente è il campo di battaglia dei due principi e se, per quanto ho capito, la loro arma sono i pensieri, allora come faccio a distinguere a quale dei due appartengono? Come si manifestano nei pensieri il principio spirituale e quello materiale? In quale modo?

- Al principio spirituale appartengono i pensieri generati dalla forza dell'Amore, nel più ampio senso della parola. Mentre al principio materiale appartengono i pensieri che riguardano il corpo, i nostri istinti, i nostri riflessi, la nostra mania di grandezza, i nostri desideri, che sono completamente assorbiti dagli interessi materiali e così via....



- Beh, allora dovremmo vivere in una grotta, – esclamò Ruslan dando voce ai suoi dubbi, - così non avremmo nulla e non desidereremmo nulla.

- Con una testa come la tua non ci si riuscirebbe nemmeno vivendo in una grotta, – disse Žen'ka burlandosi di lui.

- Nessuno ti impedisce di possedere tutto questo, – continuò Sensei. – Se vuoi, prego, vai al passo con il tempo, usufruisci di tutti i beni della civiltà. Ma vivere per questo, fare dell'accumulo dei beni materiali il senso della propria esistenza sulla Terra è stupido e contraddice il principio spirituale. Questo scopo non è altro che la manifestazione della prevalenza del principio animale nell'uomo. Tuttavia, ciò non significa che bisogna vivere come un barbone in una grotta. No. Vi avevo detto qualche tempo fa che tutte queste alte tecnologie sono state fornite all'umanità affinché gli uomini abbiano più tempo per il proprio perfezionamento spirituale, non di certo perché accumulino mucchi di queste cianfrusaglie di metallo a casa loro e gonfiano il loro orgoglio solo perché possiedono tutta questa polvere.

E dopo una breve pausa Sensei disse pensieroso:

- L'uomo è una complessa sintesi del principio spirituale e del principio animale. E' un peccato che nella vostra mente prevalga quello animale, rispetto a quello proveniente da Dio... Ci stavo pensando l'altro giorno e ho deciso di farvi conoscere una pratica antica che vi permetterà di equilibrare questi due principi, affinché "l'animale" non vi appesantisca troppo. Questa pratica esiste da quando esiste l'uomo. E' una pratica spirituale non soltanto per lavorare su se stessi e sui propri pensieri, ma anche, cosa molto importante, sul risveglio della propria anima. In relazione alla vita, la si può paragonare alla meditazione dinamica, in quanto permane costantemente attiva, indipendentemente da dove una persona si trovi o da quello che stia facendo. Una parte di noi dovrebbe costantemente rimanere in questo stato per controllare tutto quello che avviene interiormente ed esteriormente.

(estratti dal libro di Anastasija Novykh "Sensei di Shambala")

## La pratica spirituale

### “ Fiore di Loto”

- Questa pratica spirituale si chiama “Il Fiore del Loto”. Si procede in questo modo: immaginate di piantare dentro di voi, nella zona del plesso solare, un seme. Questo seme cresce dentro di voi grazie alla forza dell’Amore, generata dai vostri pensieri positivi. In questo modo controllando la crescita di questo fiore, vi liberate artificialmente dei pensieri negativi che vi girano continuamente in testa.

- Ma veramente noi pensiamo continuamente a cose brutte? – chiese Ruslan.

- Certamente, – rispose Sensei. – Seguite attentamente i vostri pensieri. La gente dedica tanto tempo a visualizzare varie situazioni conflittuali, a far emergere dal proprio passato qualcosa di negativo, ad immaginare di litigare con qualcuno, di provare di avere ragione, di ingannare, di vendicarsi, pensa alle proprie malattie, alle proprie privazioni materiali e così via. Quindi tiene costantemente in mente un insieme di pensieri negativi.

Facendo questa pratica invece, la persona grazie al controllo interiore elimina intenzionalmente l’afflusso di questi pensieri negativi. Quanto più spesso terrete gli immagini positive, tanto più velocemente crescerà in lui questo seme d’Amore. All’inizio immaginate che questo seme incominci a crescere, poi appare un minuscolo gambo e successivamente sul gambo appaiono le foglioline, poi un piccolo bocciolo del fiore ed infine, man mano che viene nutrito con la forza dell’Amore, il bocciolo sboccia in un fiore di loto. Il loto, all’inizio è dorato, ma poi, man mano che cresce, diventa di un bianco abbagliante.

- E quanto tempo ci vuole per farlo germogliare completamente? – chiesi io.

- In effetti ognuno ha i propri tempi. Qualcuno ci mette anni per farlo crescere, altri mesi, altri ancora – giorni, a qualcuno invece basterà solo un attimo. Tutto dipende dal vostro desiderio da quanto vi impegnerete a lavorare su di voi. Bisogna non solo far crescere il fiore, ma anche mantenerlo continuamente vivo con la forza del proprio Amore, per non farlo appassire o morire. La persona mantiene questo sentimento costante di far crescere qualcosa, a livello inconscio ovvero, per essere più precisi, a livello della coscienza remota controllabile. Quanto più Amore date a questo fiorellino, lo accarezzate col pensiero, ve ne prendete cura e lo proteggete dalle influenze negative circostanti, tanto più il fiorellino cresce. Questo fiore si nutre dall’energia dell’Amore, vorrei sottolineare, dall’energia interiore dell’Amore. Più provate Amore verso tutto il mondo, per tutte le persone e tutto quello che vi circonda, più cresce il vostro fiore. Se cominciate ad arrabbiarvi, il fiore si indebolisce; se avete degli scatti di collera, il fiore appassisce e si ammala. Quindi bisogna fare il massimo sforzo per farlo riprendere. E’ una specie di controllo.

Così, quando questo fiore fiorisce, comincia a crescere, inizia ad irradiare delle vibrazioni al posto del profumo, i cosiddetti leptoni o gravitoni, chiamateli come volete, cioè l’energia dell’Amore. Quindi percepite i movimenti dei petali di questo fiore, che trasmettono la loro vibrazione a tutto il corpo, a tutto lo spazio intorno a voi, irradiando nel mondo l’Amore e l’Armonia.

- C’è qualcosa che si percepisce in qualche modo a livello fisico? – chiese Ženja.

- Sì. Il Loto si può percepire, attraverso un bruciore nella zona del plesso solare, attraverso un calore che si diffonde. Queste sensazioni nascono nella zona del plesso solare, dove, secondo le antiche leggende, si nasconde l’anima, e il calore inizia a diffondersi da questa zona. In sostanza il senso di questa pratica è che ovunque voi siate, con chiunque vi troviate e qualunque cosa stiate facendo o pensando, dovrete sempre sentire questo calore, un calore che riscalda non solo il corpo

ma anche l'anima. Questa concentrazione interiore dell'Amore si trova dentro il fiore. Cioè, quanto più ve ne prendete cura, ed esaltate questo Amore, tanto più sentirete che questo fiore, crescendo, circonda completamente il vostro corpo con i suoi petali, e vi troverete dentro questo enorme loto.

Poi si giunge ad un momento molto importante: quando raggiungerete lo stato in cui i petali del loto iniziano a circondarvi da tutte le parti, inizierete a percepire due fiori. Uno dentro di voi, che si trova sotto il cuore e che lo riscalda continuamente con la sensazione dell'Amore interiore e l'altro, quello più grande, che è come una specie di involucro astrale di questo fiore, che vi circonda e, da una parte irradia la vibrazione dell'Amore nel mondo, mentre dall'altra vi protegge dall'influenza negativa di altre persone. Qui funziona la legge di causa ed effetto. Esprimendomi con il linguaggio della fisica, avviene una connessione d'onda. Per dirla con parole semplici, la persona irradia onde di bontà, intensificando le mille volte attraverso l'anima e creando in questo modo un campo d'onda benefico. Questo campo potente che la persona percepisce continuamente e lo sostiene con le fibre del proprio Amore, influisce beneficamente non solo sulla persona stessa ma anche sul mondo circostante.

Che cosa succede grazie all'esercizio quotidiano di questa pratica? In primo luogo, controllate continuamente i vostri pensieri e imparate a concentrarvi sulle cose positive. Perciò, automaticamente, non potete augurare del male a nessuno, né potete essere cattivi. Questa pratica viene effettuata ogni giorno, ogni secondo e per tutta la vita. E' una specie di metodo di distrazione poiché non si possono combattere i cattivi pensieri con la forza. Non si può costringere nessuno ad amare. Perciò dovete solo spostare la vostra attenzione. Se arriva un pensiero negativo, indesiderato, concentratevi sul vostro fiore, iniziate a dargli tutto il vostro Amore e quindi sforzatevi di dimenticare tutte le cose cattive spostando la coscienza su qualcos'altro, qualcosa di positivo. Percepiteme il fiore costantemente: quando vi coricate, quando vi alzate, di notte, di giorno, qualunque cosa facciate: quando studiate, lavorate, fate sport—ecc. Percepiteme come l'Amore divampa, come le correnti dell'Amore si muovono nel vostro petto e si diffondono per tutto corpo. Percepiteme come questo fiore inizia a scaldarvi da dentro con un calore particolare, il divino calore dell'Amore. Più ne darete, più crescerà in voi. Irradiando costantemente questo Amore, guarderete gli altri dal punto di vista dell'Amore. Cioè, in secondo luogo, una cosa molto importante è che la persona si sintonizza sulla frequenza del bene. Bene significa fortuna, successo, salute. Bene è tutto! In Comincerete a sentirvi più felici e questo ha un effetto benefico sulla psiche. Siccome il sistema nervoso centrale è il regolatore principale dell'attività vitale dell'organismo, in primo luogo questa pratica spirituale incide sul miglioramento della vostra salute. Inoltre, la vita della persona che esegue questa pratica comincia a diventare più armoniosa in quanto si riconcilia con tutti. Nessuno vuole litigare con lui, ovunque sia è ben accolto e non ha più grandi problemi. Perché? Perché persino quando nella vita ci sono dei turbamenti, poiché dopotutto la vita è vita, lui invece li percepisce in maniera completamente differente rispetto alle persone comuni. Grazie a questa pratica spirituale appare una nuova visione della vita che gli aiuta ad elaborare una soluzione ottimale ed accettabile in una data situazione. Perché in una tale persona si risveglia la Saggiezza della vita.

In terzo luogo, ed è la cosa più importante, è che nella persona si risveglia l'anima, comincia a percepire come un essere Umano, incomincia a capire chi è Dio, che Dio è una sostanza onnipresente e non il frutto della fantasia di pochi idioti. Comincia a sentire la presenza divina dentro di sé e a far crescere questa forza attraverso i propri pensieri e sentimenti positivi. Non si sente più solo in questo mondo perché Dio è dentro di lui e con lui e percepisce la Sua presenza reale. Esiste un detto: "Chi ama dimora in Dio e Dio dimora in lui in quanto Dio è Amore." La

cosa importante è che la persona inizia a percepire l'aura del fiore che si trova dentro e intorno a lui.

- E come si percepisce l'aura intorno al corpo? – chiese Stas

- Col tempo inizi a percepire questa vibrazione intorno a te stesso sotto forma di una leggera luminosità. L'aria diventa, come se fosse più luminosa e limpida, mentre il mondo circostante diventa più ricco di tonalità e di colore ai tuoi occhi. La cosa più sorprendente è che le persone cominciano a notare in una tale persona queste trasformazioni. Esiste un detto popolare che dice: "un uomo irraggia", "splende". Questa è, appunto, la luminosità di questo campo d'onda generato dalla sua Amore. Anche le persone intorno a lui cominciano a sentire questo campo e sono felici quando questa persona si trova accanto a loro e provano anche gioia e una certa eccitazione interiore. Molte persone guariscono. Si sentono persino più sollevate nella presenza di una tale persona, per quanto malate siano. Tutti tendono verso di lui, aprendo la propria anima. Questo significa che **le persone riescono a percepire l'Amore**. E' un portone aperto del Cuore sulla strada verso Dio. E' quello di cui hanno parlato tutti i Grandi e quello che intendeva Gesù quando diceva: "Fai entrare Dio nel tuo cuore."

Questa pratica spirituale del "Loto" è stata praticata sin dall'inizio dei tempi. Nell'antichità si pensava che il "Loto" generasse gli dei, nel "Loto" si sveglia Dio. Ovvero si pensava che l'essenza divina – l'anima – si svegliasse nel "Fiore di loto", nell'Armonia e nell'Amore dentro di te. Perché la persona si prende costantemente cura del proprio fiore, controllando costantemente i propri pensieri ed i propri sentimenti affinché il "Fiore di loto" non appassisca.

- Ma quindi, lì, cresce un fiore vero? – chiese sorpreso Slavik.

- No. Lì, naturalmente, non esiste un fiore materiale. E' una specie di gioco dell'immaginazione. Questo processo si può chiamare diversamente: risveglio dell'Amore divino, raggiungimento dell'illuminazione, unione con Dio – "moksha", "dao", "shinto". Chiamatelo come volete. Ma sono solo parole e religione. Di fatto è la creazione di un determinato campo di forza della persona attraverso il suo pensiero positivo e il suo sentimento d'Amore, che, a sua volta, da una parte influenza la realtà circostante e, dall'altra, modifica la frequenza interiore di percezione della mente della persona stessa.

- E l'anima? – chiesi io.

- E l'anima sei tu, è un peculiare generatore eterno di forza divina, se volete, ma è necessario attivarlo con i propri pensieri costanti d'Amore... Un giorno vi racconterò dell'anima e della sua predestinazione più dettagliatamente.

A questo punto Kostja si intromise nella conversazione:

- Lei ha detto che questa pratica spirituale è molto antica. Quanto antica?

- Ho già detto che esiste da quando esiste l'Homo Sapiens.

- Beh, ma quanti anni fa, sette, diecimila anni?

- Stai considerando un lasso di tempo troppo breve. L'umanità, nella sua forma civile, è esistita reiteratamente anche prima, persino con tecnologie più avanzate di quelle di oggi. La domanda è perché queste civiltà sono scomparse. Un giorno vi racconterò anche questo.

- Ma se questa pratica è così tanto antica, allora dovrebbero essere rimaste almeno delle leggende riguardo ad essa pure nella nostra civiltà.

- Indubbiamente. Il fatto che la pratica spirituale del “Fiore di Loto” esistesse anche prima è confermato da numerose fonti antiche. Il “Loto”, ad esempio, si offriva ai faraoni prescelti dell’Antico Egitto. Se vorrete approfondire la letteratura al riguardo, vi convincerete che nei miti e nelle leggende egizie si dice che persino Ra, il loro dio Sole, nacque proprio dal fiore di loto. Questo fiore serviva da trono ad Iside, Horus e Osiride.

Nei Veda, negli antichissimi libri indù scritti in sanscrito, il fiore di loto rappresenta ugualmente uno dei temi centrali. In particolare, considerando il fatto che Dio possiede tre principali incarnazioni maschili, ovvero Brahmā il creatore, Śiva il distruttore e Viṣṇu il ricostruttore, si dice anche che “Dal corpo del Dio Viṣṇu comparve un loto d’oro gigante sul quale si trovava Brahmā il creatore, nato dal fiore di Loto. Cresce il loto d’oro dai mille petali ed insieme ad esso cresceva l’Universo.”

Ancora oggi, in Cina così come in India, questo fiore incarna la purezza e la castità. La gente associava le migliori qualità ed aspirazioni umane al loto. In Cina si pensa che nello speciale “Cielo Occidentale” esista un lago di fiori di loto ed ogni fiore che cresce lì sia collegato con l’anima di una persona defunta: se la persona ha vissuto una vita virtuosa, il suo fiore sboccia, in caso contrario il fiore appassisce.

In Grecia il loto veniva considerato la pianta della dea Era. Eracle fece uno dei suoi viaggi in una navicella d’oro a forma di loto.

Sono tutti miti e leggende che tuttavia non sono proprio inventati. Hanno preso origine da fatti reali di auto-sviluppo delle persone, grazie a questa antica pratica spirituale. Dato che prima, quando nella maggioranza delle persone prevale il principio animale, il “Fiore di Loto” veniva offerto soltanto ai prescelti, agli individui più o meno spiritualmente sviluppati, è naturale che poi altre persone percepissero questi individui come se fossero dei, in quanto colui che fa crescere in sé il “Loto”, che risveglia l’anima dentro di sé e nella vita reale diventa simile a Dio, poiché crea Amore con il suo solo pensiero.

Quando arrivò il momento dell’illuminazione spirituale della maggior parte degli uomini, i Bodhisattva di Shambala trasmisero questa pratica spirituale a Buddha. Grazie alla pratica della tecnica del “Loto”, Siddhārtha Gautama raggiunse l’illuminazione sotto un albero della Bodhi. Con il permesso di Rigden, Buddha la trasmise ai suoi allievi al fine di diffonderla tra la gente. Purtroppo però, le persone, con il passare del tempo, hanno /distorto la dottrina del Buddha e hanno creato un’intera religione sulla base di questa pratica spirituale. Ciò ha condotto al fatto che oggi, professano questa religione, i buddhisti stessi si immaginano il paradiso come un qualche luogo insolito, dove le persone, similmente agli Dei, nascono nel fiore di loto e cercano questo posto, sebbene esso si trovi sempre dentro di loro. Hanno persino attribuito a Buddha la qualità di un Dio, anche se in realtà è stato semplicemente un essere Umano che ha conosciuto la verità attraverso questa pratica spirituale. Da qui il loto si è diffuso come simbolo del buddhismo ed è nata l’espressione “Buddha è seduto su un fiore di loto” oppure “Buddha sta in piedi su un fiore di loto”. Con il proprio esempio Buddha ha mostrato alle persone cosa può raggiungere un uomo, vincendo dentro di sé il proprio principio animale. Egli ha fatto veramente molte cose utili per lo sviluppo spirituale dell’umanità, diffondendo questa pratica spirituale tra le persone nella sua versione originaria.

Una preghiera analoga è stata insegnata da Gesù Cristo per risvegliare l’Amore divino.

- Ma quindi la preghiera e la meditazione sono la stessa cosa? – chiese Tatyana.

- Per certi versi sì. La preghiera di Gesù “Padre nostro” è la stessa cosa. Semplicemente lì è tutto troppo prosaico: le persone chiedono del pane e cose simili, ma il senso rimane lo stesso: l’uomo si educa spiritualmente da solo, fa crescere dentro di sé l’anima attraverso il controllo dei propri pensieri, attraverso la sua volontà, attraverso la Fede ferma e l’Amore.

Insomma, Buddha, Gesù, Maometto e tutti i grandi possedevano la conoscenza di questa pratica spirituale in quanto l’avevano attinta dalla stessa fonte. Questo consentì loro non solo di diventare sé stessi, ma anche di aiutare altre persone a scoprire la propria essenza divina. Perché tutti provavano piacere a stare accanto a Buddha, a Gesù ed a Maometto? Perché, si dice che, le “persone sante” splendono? Perché a volte, quando incontriamo delle persone a noi completamente estranee, non vorremmo allontanarci da loro? Perché irradiano questo Amore. Perché fanno crescere continuamente questa forza, la forza del bene, la forza dell’Amore, la forza di questa manifestazione divina nell’uomo. Si dice: Dio dimora nell’uomo ed è davvero così.

- Quindi questo vuol dire che basta soltanto pensare a questo fiore con Amore? – chiese Andrej.

- No. Non dovrete solo concentrarvi e pensarci ma, è più importante, generare questa sensazione di calore nell’area del plesso solare e mantenerla costantemente con i propri buoni pensieri. Molti non ci riescono subito. Perciò dovrete prima di tutto andare alla radice di tutto questo, immaginare in maniera più reale e, lo ripeto ancora una volta, generare queste sensazioni. Perché attiro la vostra attenzione su questo? Perché quando una persona risveglia queste sensazioni, inizia a mantenerle non soltanto con la propria mente, ma anche al livello subconscio. Ciò porta al risveglio dell’anima, che non può non risvegliarsi. Quanto più Amore darai alla tua Anima, tanto più essa si risveglierà, e tanto più velocemente diventerai te stesso come lo sei interiormente da sempre e non come sei nel tuo involucro mortale esterno.

Dopo una breve pausa Sensei aggiunse:

- La vita è troppo breve e bisogna fare in tempo a glorificare l’essenza divina nel proprio cuore.

\*\*\*

Ero impaziente di arrivare a casa e piantare il mio semino. E’ vero che Sensei aveva detto che si poteva esercitare questa pratica spirituale in qualunque luogo, ma io avevo deciso di cominciare questa nobile pratica a casa, nel silenzio e nella tranquillità.

Arrivata a casa sbrigai velocemente tutte le piccole cose che avevo da fare. Mentre i miei genitori guardavano la televisione, io mi sedetti nella posizione del “Loto”. Infine arrivò il momento a lungo desiderato. Concentrandomi, la mia persona pensò: “Allora, cominciamo a piantare...” Ma in quel momento cominciai a provare una leggera sensazione di panico. In primo luogo, non sapevo che aspetto avesse il seme del loto. Avevo visto tanto tempo fa il fiore in un libro, ma il seme no. Insomma, come avrei dovuto effettuare questa semina, in che cosa concretamente andava piantato il seme? Avevo visto come i semi germogliano nella terra. Ma l’idea della terra nell’anima, anche se immaginaria, chissà perché, non mi soddisfaceva, poichè non corrispondeva alla mia concezione dell’eternità. Dopo aver pensato per un po’, trovai una soluzione accettabile. Una volta avevo visto la mamma fare germogliare i fagioli, ponendoli nel cotone bagnato. Questo metodo mi piacque. “Vada per i fagioli, – pensò la mia persona. – In fin dei conti, è la mia immaginazione. La cosa più importante, come aveva detto Sensei, è l’essenza di quello che faccio.”

Concentrandosi nuovamente, cominciai ad immaginare di seminare dentro me stessa, nella zona del plesso solare, un piccolo fagiolo bianco, immergendolo in qualcosa di morbido e caldo. Poi cominciai a pronunciare tra me e me delle parole affettuose, ammirando il mio semino. Ma non

segui nessuna sensazione. Allora cominciai a farmi venire in mente tutte le parole buone che conoscevo ed in quel momento mi stupii di accorgermi di conoscere molte meno parole buone rispetto a quelle cattive ed offensive, poiché queste ultime, che sentiva ovunque per strada e a scuola, arricchivano più frequentemente il mio vocabolario rispetto alle prime. I miei pensieri si spostarono nuovamente, senza che me ne accorgessi, su una analisi di certe riflessioni che si agganciavano logicamente l'una all'altra. Dopo averlo scoperto, cominciai nuovamente a concentrarmi sul fiore, ma non accadde nulla. Dopo venti minuti di sforzi infelici la mia persona pensai che stava probabilmente facendo qualcosa in modo errato. Infine mi coricai, avendo deciso di chiedere a Sensei più dettagli riguardo ai miei errori.

Ma non avevo sonno. Intorno a me regnava il buio che aveva inglobato tutto. Gli oggetti e i mobili nella mia stanza avevano perso il loro colore naturale e pensai: “Com'è illusorio, dopotutto, il nostro mondo. Quella di vivere realmente è soltanto un'impressione. In realtà, noi, come bambini, ci inventiamo un gioco con cui poi finiamo per giocare. Solo che, a differenza dei bambini, gli adulti non crescono, in quanto si immedesima talmente tanto con l'immagine creata che cominciano a pensare che si tratti della realtà stessa. Così passa tutta la nostra vita, nella finzione e nella vanità. Come diceva, appunto, Sensei, “il vero te” è l'anima, quella realtà eterna che esiste effettivamente. Bisogna soltanto svegliarsi, riaversi dall'illusione, e allora tutto il mondo cambierà...”

Man mano che mi immergevo nelle riflessioni sulle questioni eterne, in qualche modo mi sentivo leggera, stavo bene e in quel momento sentii qualcosa nel mio petto scaldarsi e persino solleticarmi piacevolmente. Lungo tutto il corpo corsero dei brividi, dal coccige alla nuca. Mi avvolse uno stato talmente piacevole e di tale pace che mi venne voglia di abbracciare con la mia anima l'intero mondo. In questo stato di dolce assopimento mi addormentai. Dormii come in una favola al punto che la mattina, dopo essermi svegliata, provai una tale ispirazione, una tale leggerezza che non avevo mai provato nella mia vita.

\*\*\*

Qualche giorno dopo, mentre tutto il nostro gruppo stava andando all'allenamento, i ragazzi si misero a condividere con gli altri le proprie impressioni ed i propri risultati. Emerse che ognuno aveva capito Sensei a modo suo e ognuno aveva un modo diverso per far crescere questo Amore interiore. Kostik aveva immaginato di aver piantato il fiore di loto, come disse, “in una certa sostanza vivifica dell'Universo”. Tra l'altro, l'aveva fatto soltanto il giorno prima, mentre nel corso di tutti gli altri giorni aveva spulciato con foga dei libri, cercando di trovare conferme alle parole di Sensei. Non aveva provato nessuna sensazione, aveva semplicemente immaginato tutto questo processo ed ora aspettava il risultato.

Tat'jana, che era stata educata dalla nonna in base alla morale cristiana, aveva immaginato questo amore come nascita di Gesù nel suo cuore. Aveva provato una sensazione di gioia, di entusiasmo interiore, di calore ed una leggera pressione nell'area del cuore. Ma il cuore aveva cominciato a farle un pò male.

Andrej, invece, per tutti quei giorni, aveva cercato in maniera mirata, attraverso la concentrazione sull'area del plesso solare, almeno una qualche sensazione, pensando al loto. Soltanto il terzo giorno aveva provato un calore appena percettibile, forse neanche calore, bensì la sensazione che “qualcosa gli facesse solletico in quel punto, come se lì lo sfiorasse una piuma.” Slavik, invece, non era riuscito ad immaginare in nessun modo come tutto ciò potesse avvenire “all'interno dei suoi organi.”

Prima dell'inizio dell'allenamento tutto il nostro gruppo aspettò il momento in cui Sensei non fosse impegnato e ci avvicinammo a lui con le domande. Cominciammo a raccontargli delle nostre percezioni e Tat'jana si intromise nella conversazione, lamentandosi con Sensei per via del cuore. Il Maestro le prese la mano e, con un gesto professionale da medico, le tastò il polso.

- Sì, tachycardia. Cos'è successo?

- Non lo so. Ha cominciato a farmi male dopo che mi ero concentrata sulla nascita di Dio nel mio cuore...

E dopo raccontò dettagliatamente del risveglio del suo Amore divino.

- È tutto chiaro. Ti sei concentrata sull'organo, sul cuore. Invece, non ci si deve concentrare sull'organo. Il cuore è il cuore, è soltanto un muscolo, è la pompa dell'organismo. Concentrandoti su di esso, finisci per perturbare il suo ritmo e gli impedisce di lavorare. Solo quando imparerai a gestire te stessa potrai concentrarti sul lavoro del corpo e degli organi. Mentre ora ti farai soltanto del male così. Bisogna concentrarsi, appunto, sul plesso solare. Da qui tutto prende origine...

Questo è ciò che vi ho raccontato del fiore di loto. Ve lo ripeto, non sono altro che immagini per aiutarvi a capire, percepire e sentire più facilmente.

- Ma come si presenta in realtà? Per favore, ditemelo ancora una volta per i meno "dotati", – chiese Andrej scherzando.

- Sono semplicemente le fibre, il far crescere la forza interiore dell'Amore. Diciamo che nasce una sensazione, come se ti aspettassi qualcosa di molto, molto bello. Ad esempio, come quando aspetti un grande regalo tanto desiderato e tanto atteso, che hai sognato tanto ed ecco che lo ricevi e sei felice, sei colmo di gratitudine. Percepisci delle formichine che scorrono lungo il tuo corpo. Cioè provi queste sensazioni nell'area del plesso solare, come se da te si irradiava qualcosa di meraviglioso, qualcosa di buono, o come se lo stessi aspettando. Una percezione di questo tipo che generi volontariamente e mantieni costantemente nell'area del plesso solare. Alla fine tutto questo diventa naturale per te e le persone cominciano a percepire. Cioè irradii questa gioia... Tutto qui. Non è necessario che sia un fiore o qualcos'altro. Non sono altro che immagini per facilitare la percezione.

- E invece, il fiore che sarà intorno al corpo, com'è?

- Beh, conosci i concetti di corpo astrale, di corpo mentale e di altri corpi energetici, o, per dirla con parole semplici, di un'aura multistrato intorno all'uomo?

- Sì.

- Ecco, quando questo campo di forza di bontà crescerà dentro di te, comincia a percepire più strati di petali. Percepirai di essere avvolto, protetto e fiorire nel loto. Allo stesso tempo percepisci te stesso come un sole che invia i suoi raggi nel mondo riscaldando ogni cosa con il calore del tuo grande Amore.

Questa è una meditazione perenne, ovunque sii e qualunque cosa stii facendo, crei queste fibre, queste percezioni, questi flussi di energie. Il senso sta in questo: più la pratichi più essi diventano forti. Alla fine, questo processo acquisirà delle proprietà materiali e potrai veramente avere un effetto positivo sulle persone. Potrai fare questo solo **quando ti cambi totalmente: sia internamente, nei tuoi pensieri, sia esternamente, nelle tue azioni.**

\*\*\*



Nei giorni successivi provai ancora a generare quelle sensazioni occupandomi al contempo di varie faccende. Ma riuscivo bene soltanto quando mi concentravo specificamente sul “fiore di loto”, mentre facevo qualche lavoro fisico. Inoltre, cominciai, almeno per un po’, a tenere traccia dei miei pensieri. Una volta, mentre ero a casa a fare i compiti, cercai di farmi venire in mente tutto quello a cui avevo pensato nel corso di quella giornata. Ma non riuscii a ricordare non soltanto i pensieri, ma neanche tutte le mie azioni. Riuscivo a ricordare alcune cose in generale ma i particolari emergevano in superficie con fatica. La cosa più rilevante era che le azioni buone passavano nella categoria “così è come dovrebbe essere” e le ricordavo a malapena. I momenti negativi, invece, gli sbalzi emotivi negativi si imprimevano nella memoria fin nei più piccoli dettagli. Così provai sulla mia pelle, in maniera consapevole, la forza dell’influenza del principio animale. Mi vennero in mente spontaneamente le parole di Sensei: **“Il pensiero è materiale in quanto nasce nel cervello materiale. E’ per questo che un pensiero cattivo ci opprime. E’ il primo Guardiano che cerca sempre di vincere l’uomo.** Un giorno vi racconterò più dettagliatamente come nascono i nostri pensieri e perché il loro potere è così forte su di voi” e mi chiesi: “perché Sensei non racconta tutto subito, invece di rimandare tutto a un “poi” indefinito? Per qualcuno di noi questo “poi” potrebbe non arrivare mai... Ma d’altra parte, tra la maniera in cui avevo percepito le sue parole durante i primi allenamenti e la maniera in cui le percepivo adesso c’era una "grande differenza.” Prima mi limitavo ad ascoltarlo e soltanto ora, dopo qualche tempo, cominciavo a capire qualcosa, in quanto avevo cominciato a praticare, a lavorare su me stessa ed erano comparsi già dei risultati: una certa esperienza, dei frutti pratici e di conseguenza anche delle domande concrete, e alle domande concrete Sensei dà sempre risposte concrete”. Fu allora che ebbi un’illuminazione: “Lui aspetta soltanto il momento in cui saremo in grado di comprendere le sue parole, cioè aspetta che le facciamo lavorare dentro di noi, il momento in cui la nostra mente comprenderà tutto e si metterà dalla parte dell’anima. Altrimenti, tutte queste conoscenze preziose, come dice Sensei, rimarranno per noi come un suono vuoto in una testa vuota. Sensei ha detto che bisogna costantemente lavorare su se stessi, in quanto ogni minuto della vita è prezioso e va usato come dono di Dio per il perfezionamento della propria anima.” Queste parole mi diedero più sicurezza e più ottimismo. In seguito le richiamo spesso alla mente quando il mio corpo veniva colto dall’apatia.

(estratti dal libro Anastasija Novykh “Sensei di Shambala”)

\*\*\*

Avrei dovuto mettere subito in ordine la mia mente. Come "pronto soccorso" ho cercato di distrarmi da questo "flusso impetuoso" e di concentrarmi sulla meditazione del "Fiore di Loto". All'inizio non sono stato in grado di fare nulla, perché l'una o l'altra frase del discorso di Ariman distraeva costantemente i miei pensieri. E non riuscivo a liberarmi di questa ossessione finché non mi sono reso conto che questo flusso di pensieri non distraeva la mia attenzione, ma mi attirava. Così ho voluto sentirlo, non io, ma il mio Animale ne è stato attratto. Allora, che cos'è? I miei desideri sono nelle mie mani! Avendo capito l'essenza del mio errore, ho cominciato a realizzare il "Fiore di Loto" in modo più mirato, perché tutti i miei desideri e le mie intenzioni erano uniti in un'unica direzione di concentrazione, ignorando tutto il resto.

Anche se il discorso di Ahriman si era calmato, si rifletteva ancora in qualche sottofondo. Sì, Ahriman è Ahriman! Poi ho deciso di fare una nuova meditazione per "Fiore di Loto" come "artiglieria a percussione", di cui Sensei ci ha recentemente parlato in una delle sue lezioni di meditazione, raccontandoci l'infinita variabilità di "Loto". Prima di allora, i miei tentativi di

imparare una nuova meditazione erano chiaramente falliti, anche se Sensei ha ripetutamente sottolineato che tutto dipende dalla persona stessa, dalla sua essenza interiore. Ma questa volta, ovviamente dalla purezza e dalla sincerità delle mie intenzioni, "Fiore di Loto" si è mostrato in modo del tutto particolare.

Quando ho raggiunto una chiara concentrazione sul plesso solare, ho visto improvvisamente un fiore di Loto con una certa visione interiore! L'ho visto, non l'ho presentato come al solito. Quel fiore era bellissimo. Non ho mai visto niente del genere in vita mia! I petali bianchi come la neve emettevano una luce brillante, ma allo stesso tempo molto delicata. E anche il centro del fiore rifletteva un bagliore dorato. E la cosa più sorprendente è che questo fiore divino era vivo! Ho notato che più gli davo la mia tenerezza e il mio amore, più lui reagiva ai miei sentimenti sinceri facendo ondeggiare i suoi teneri e purissimi petali. All'inizio questo ondeggiare era appena percettibile, sorprendentemente vivo, direi "respirante". E poi il fiore ha iniziato a svegliarsi e a mostrarsi sempre di più. E a un certo punto mi è sembrato, ma poi ho sentito davvero un suono molto piacevole provenire da uno dei petali ondeggianti, come il canto di una dolce brezza. Poi, un altro petalo ha suonato a modo suo, emettendo un suono sorprendente con una vibrazione, a differenza di qualsiasi altro suono che io conosca. E dietro di esso, il terzo petalo si è "dimostrato" in questa melodia crescente. E letteralmente qualche tempo dopo mi sono immerso completamente nell'affascinante sinfonia di Lotus, che consiste in suoni armonici, sottili, molto piacevoli all'orecchio.

Questa musica era semplicemente ipnotizzante con il suo suono divino. E più mi ci immergevo, più aumentava in me la sensazione di gioia interiore onnicomprensiva e di libertà infinita. Ma la cosa più sorprendente è stata la sensazione quando questo magnifico suono proveniente dalla Lotus ha cominciato a trasformarsi in una luce leggera e brillante, che sembrava avvolgermi da tutti i lati, riempiendo dall'interno con la sua sorprendente purezza. Così facendo, ha dato origine a un sentimento fino ad allora sconosciuto di felicità totale, in cui mi sono semplicemente sciolta senza lasciare traccia, immersa in una beatitudine indescrivibile. E' come se fossi scomparsa con il corpo. È rimasto solo il Loto e la consapevolezza del grande Amore extraterrestre!

Quando sono uscita dalla meditazione, mi sono sentito così bene che ho voluto abbracciare il mondo intero con la mia anima. L'atmosfera era fantastica. E la cosa più sorprendente è che la mia mente era assolutamente chiara e pura.

(estratti dal libro di Anastasia Novykh "Sensei III. Shambala")

## **Meditazione "Caraffa"**

(per la purificazione dei pensieri dal negativo)

- ...Oggi faremo la stessa meditazione delle lezioni scorse per la purificazione del pensiero dalla negatività. Ripeterò per coloro che erano assenti. Allora, mettetevi in una posizione comoda, le gambe divaricate alla larghezza delle spalle. Le mani devono toccarsi con le punte delle dita divaricate a livello della pancia. Punta contro punta, cioè pollice contro pollice, indice contro indice e così via. Ecco così.

Sensei fece vedere questo modo di congiungere le mani.

- Bisogna rilassarsi, abbandonando tutti i pensieri, e concentrarsi soltanto sulla respirazione normale. Successivamente, quando avrete raggiunto uno stato di completo rilassamento di tutte le estremità ed una sensazione di serenità interiore, cominciate ad immaginarvi come se foste una caraffa. Cioè, dovete immaginare che la parte superiore della testa sia tagliata come una caraffa... La sorgente dell'acqua è l'anima. Quest'acqua riempie tutto il corpo e infine, trabocca e scorrendo lungo il corpo si riversa sulla terra. Mentre l'acqua riempie il corpo e si riversa sulla terra insieme ad essa se ne vanno tutti i pensieri cattivi, tutti i problemi, insomma, tutta quella sporcizia e quelle preoccupazioni che sono presenti nella vostra mente. E' come se la persona si purificasse interiormente. Quando si purifica in questo modo, comincia a sentire una netta distinzione tra l'anima e il pensiero, tra l'anima che sta dentro di lui e l'anima che si trova sopra la caraffa e che osserva questo processo. Alla fine, facendo quotidianamente questo esercizio di meditazione, la persona si purifica i propri pensieri dalle cose negative ed inoltre impara a controllarli, mantenendo sempre la mente in uno stato di "purezza"... Ci sono domande?

- E perché le mani devono toccarsi proprio in questo modo? – chiesi io.

- Perché durante questa meditazione si verifica la circolazione di determinate energie all'interno dell'organismo, delle quali vi racconterò un giorno, e le punte delle dita chiudono questo circuito. Inoltre, si verifica la stimolazione dei recettori nervosi della pelle, situati sulla punta delle dita, che influenza l'attività del cervello in maniera favorevole e calmante...

Sotto la guida di Sensei cominciammo ad eseguire questa meditazione. Cercai di immaginare me stessa come una caraffa. Ma tutta la mia immaginazione formava quest'immagine in modo parziale, in quanto la mente non riusciva in nessun modo ad essere d'accordo con questa definizione. Decisi quindi di non cercare più di provar qualcosa a me stessa e pensai semplicemente: "io sono una caraffa" e mi concentrai sulla "fonte interiore dell'acqua". Proprio in quel momento comparve una sensazione interessante, come se la mia coscienza fosse sprofondata dentro di me, nell'anima, e si concentrasse in un punto dell'area del plesso solare. Questo punto cominciò gradualmente ad allargarsi man mano che l'acqua cristallina si muoveva a spirale dentro di esso. Alla fine c'era così tanta acqua che cominciò a fluire, riempiendo tutto il corpo con la sua piacevole umidità. Avendo colmato in questo modo il "recipiente", questa sensazione piacevole "fuoriuscì dal bordo". Un'onda di formichine iniziò a scorrere su e giù, lungo il mio corpo, dalla testa ai piedi come se fosse diretta verso terra. Immaginai che il mio corpo si stava stesse purificando da tutti i brutti pensieri. Ad un certo punto mi sentii così bene interiormente, così confortevole e gioiosa, che non resistetti e deviai leggermente dalla meditazione, per ringraziare Dio per tutto quello che mi aveva dato nella vita e per tutto il Suo enorme Amore verso i Suoi figli. Un attimo dopo scoprii all'improvviso che la mia coscienza, cioè il mio vero "io", era come se si trovasse sopra il corpo ed il corpo stesso non assomigliava affatto al corpo. Dalla sua testa "a forma di caraffa" partivano migliaia di sottili fili multicolori, che essendo in continuo movimento andavano verso terra mentre in fondo alla caraffa brillava qualcosa di luminoso che conferiva a

questi fili colori più intensi. La bellezza era, semplicemente, incantevole. Ma in quel momento sentii la voce melodiosa di Sensei che mi giungeva da qualche parte, in lontananza:

- Ed ora fate due profonde e veloci inspirazioni ed espirazioni. Velocemente stringete ed aprite i pugni. Aprite gli occhi.

Mi ripresi velocemente, ma lo stato di gioia interiore era rimasto nel profondo del mio "io". Come emerse in seguito, ognuno dei ragazzi aveva vissuto questo stato a modo proprio. I ragazzi più grandi ci erano riusciti meglio di me, invece i miei amici avevano fatto tutta la pratica soltanto con l'immaginazione". Sensei disse però che all'inizio succede così a molte persone. Tuttavia, attraverso perseveranti allenamenti quotidiani a casa e avendo il desiderio di migliorare le proprie qualità morali, è possibile, dopo qualche tempo, ottenere determinate sensazioni e, successivamente, imparare anche a controllare continuamente i propri pensieri. L'importante è credere in se stessi, nelle proprie forze e non impigrirsi.

\*\*\*

I giorni volarono in un batter d'occhio. Mi era talmente piaciuta questa nuova meditazione che la eseguivo volentieri prima di andare a dormire, ma solo dopo aver fatto anche tutte le precedenti a turno. Un giorno chiesi a Sensei se fosse dannoso farle una dopo l'altra tutte in una sera sola. Mi rispose che, al contrario, spesso era molto salutare, in quanto la persona lavora di più su se stessa a livello spirituale e il "Fiore di loto" risveglia anche la sua anima. "E' meglio eseguirle la sera, prima di andare a dormire, e la mattina quando ci si sveglia. Sono le meditazioni più semplici che si possono utilizzare per lavorare sulla concentrazione dell'attenzione, sul risveglio della vista interiore e sul controllo dei pensieri. Sono assolutamente innocue, perciò chiunque, persino chi non ha mai avuto a che fare con le pratiche spirituali, può apprenderle. Allo stesso tempo, queste meditazioni, essendo semplici ed accessibili, sono le più efficaci."

\*\*\*

Praticammo la stessa meditazione della lezione precedente, finalizzata a "purificare i nostri pensieri." Avevo già cominciato a percepire più nitidamente "l'acqua" che traboccava dall'orlo della "caraffa" con una specie di movimento ondulatorio. Dopo la lezione, il Maestro ci ricordò che dovevamo imparare a controllare continuamente i nostri pensieri e ad "afferrare" quelli negativi "parassiti della coscienza". Sottolineò anche che non avremmo dovuto dare sfogo alla nostra aggressività nel momento in cui l'avessimo percepita e sottolineò che la cosa più importante era far crescere costantemente dentro di noi l'Amore divino, eseguendo la meditazione del "Fiore di loto."

(estratti dal libro di Anastasija Novykh "Sensei di Shambala")

### ***Preghiera salva-anime***

*(Preghiera di Agapit Pechersky)*

*"Non serve a nulla preoccupare il Signore di qualsiasi cosa tranne la salvezza della nostra anima. Non chiedete per il corpo, non chiedete la salute, non prendetevi cura del vostro stomaco - tutto questo è un cadavere vuoto, insaziabile nei desideri. Perché non c'è petizione più degna di una petizione per la salvezza della vostra anima.*

Agapit Pechersky

Sant'Agapito Pechersky il dottore che curava senza essere pagato. Le sue miracolose reliquie riposano ancora nelle grotte della Lavra di Kiev-Pechersk. Sant'Agapito di Pechersk, essendo un monaco, ha iniziato la pratica medica nel monastero di Pechersk, è venerato come il primo medico della Rus' di Kiev.

Tuttavia, il suo trattamento non si limitava a curare le malattie del corpo umano.

Molte persone hanno ricevuto da lui (sia durante la sua vita che dopo la sua morte) un aiuto e un sostegno unico, invisibile all'occhio di un mero mortale, guaritore e sostenitore nella sua vita. Informazioni interessanti su Agapit Pechersky, sulla sua vita e le sue attività sono descritte nel secondo volume del libro "Sensei", così come nel libro "AllatRa".

“...Agapit, tra le altre virtù, era anche un buon medico. Il suo atteggiamento cordiale e premuroso verso i malati gli ha dato una fama e un rispetto senza precedenti tra la gente, e ben oltre i confini di Kiev, anche se lo stesso Agapit non è quasi mai uscito dal monastero. Divenne uno dei medici più famosi dell'XI secolo. La gente lo chiamava "Il guaritore di Dio". Curava malattie così gravi che nessun altro nei famosi medici dell'epoca era in grado di curarle. Per prendere almeno questo fatto storicamente noto, quando Agapit ha curato il principe di Chernigov Vladimir Vsevolodovich Monomakh, che era alla morte. Il medico soprannominato Armeno, che all'epoca era considerato la migliore eskulap tra i nobili, non poteva fare nulla per aiutare il principe. E ad Agapita è bastato trasmettere con messaggero del principe "pozione miracolosa", preparata con la preghiera, per mettere in piedi Vladimir Monomakh in pochi giorni. Più tardi, il principe venne al monastero di Pechersk per ringraziare Agapit, e portò con sé molti regali costosi e oro. Ma Agapit rifiutò tutto questo sia dal principe in persona che dal boiario, che mandò poi dal suo nome. Perché Agapit curava sia la gente comune che i nobili con la stessa diligenza gratuitamente, per questo lo chiamavano Agapit il Dottore Gratuitamente.

Naturalmente, questo ha causato la solita invidia umana, al limite della rabbia, in medici come Armen. Ma se prendiamo Armeno stesso, alla fine ha capito chi era Agapit in realtà. E fu grazie a questo che l'armeno divenne in seguito monaco nel monastero Pechesky ...

Agapit ha insegnato ai monaci il vero servizio a Dio. Ha detto che le cose "oro" e "monaco" sono incompatibili. L'uomo non può servire due padroni: o serve Dio o la ricchezza terrena, cioè il diavolo. Non c'è un terzo. Il monaco per tutte le sue azioni si aspetta veramente una ricompensa solo da Dio nel mondo, e non qui dalle persone. L'oro è uno sporco per l'anima e una tentazione per il pensiero. È il sudiciume che molti bramano, ma che in realtà è un inganno fantasma. Il vero valore per il monaco è nella preghiera sincera della sua anima. Non è la sazietà della sua pancia e la salute del suo corpo che deve essere curata. Non importa quanto mangiate, prima o poi avrete comunque fame. E non importa quanto tu sia sano, prima o poi il tuo corpo morirà. L'anima è eterna. E solo questo è degno di vera cura. Come diceva Agapit, il monaco prega per tutte le persone nel cuore, ma lo scopo del monachesimo è di servire Dio e di pregarlo per la salvezza della sua anima".

\*\*\*

"Agapit ha fondato un monastero spirituale, dove per tutta la sua esistenza nessuno ha mai contato quante persone sono state guarite da malattie mortali e, grazie a Dio, stanno ancora guarendo. Ma non è questo il punto. La cosa principale è che molti vi hanno acquisito la salute spirituale, che è molto più importante di quella fisica. In generale, grazie ad Agapito, le sue

reliquie, in cui è conservato il potere curativo dello Spirito Santo, il monastero di Kiev Pechersk è diventato famoso per secoli.

Prendete anche oggi. Molte persone provenienti da diversi paesi del mondo, appartenenti a diverse religioni, e anche coloro che si considerano "atei", visitando le Grotte di Pechersk, dove giacciono le reliquie dei santi, si fermano di più nei pressi delle reliquie di Agapit. E perché? Perché l'uomo sente intuitivamente la vera santità, perché l'anima non si lascia ingannare. Ma se la gente sapesse di avere l'opportunità non solo di chiedere la guarigione dei corpi, ma anche, cosa ancora più importante, di chiedere la salvezza delle proprie anime, soprattutto nei giorni dello Spirito Santo nelle reliquie di Agapita, che ogni anno inizia il 25 febbraio e dura una settimana intera, per le loro anime sarebbe incomparabilmente più utile. Perché non c'è luogo più santo sulla terra in quei giorni in cui ogni uomo, indipendentemente dalla sua fede, possa essere così vicino al perdono davanti alle voci e alle preghiere del Signore. E questa è un'opportunità per ogni persona che può avere per sette giorni all'anno. Dopo tutto, l'anno prossimo potrebbe non venire per lui. Per i giorni brevi sono umani al crocevia dei tempi. Perché le loro opere sono tristi davanti al volto del Signore. Ogni momento della vita dell'uomo è sulla bilancia. E non c'è cura per le anime più importante del desiderio di portare la salvezza. Non nella fede dell'esterno, ma nella fede interna si trova chiave del Cancelli.

Solo un cieco accecato dalla cenere non lo vedrà.

L'uomo può solo dare a Dio la sua fede e la sua preghiera sincera. Non può dare nient'altro a Dio. Perché tutto ciò che circonda l'uomo è la creazione di Dio. E non è bene regalare al Maestro i suoi beni. Dio non ha bisogno di nulla dall'uomo se non dell'Amore e della Fede. Cosa può dare un bambino piccolo ai suoi genitori per gioire nel suo cuore? Solo il suo Amore e il suo Rispetto...

Finché vivrai, uomo, avrai la possibilità di mendicare per l'eternità nell'amore di Dio per la tua anima. E mentre avete questa possibilità, andate ad Agapit nella settimana santa e pregate davanti allo Spirito Santo solo per la vostra anima. Perché il tuo corpo è deperibile, è cenere. E tutte le preoccupazioni terrene sono vuote. Ma ricorda, amico, quello che prometti davanti a Dio nella tua petizione, fallo! Perché Egli, come ogni genitore, non tollera le bugie, perdona, ma non si fida in seguito.

(estratti dal libro di Anastasia Novykh)

"Sensei II. Shambala")

***Una preghiera di salva-anime.***

*Mio vero Padre,  
Sei l'unico di cui mi posso fidare,  
E io ti prego, Signore,  
solo di salvare la mia anima,  
Sia fatta la tua Santa Volontà  
la mia forza in questo percorso,  
Perché la vita senza di te è un momento vuoto.  
E solo al tuo servizio la vita è eterna.  
Amen*

**Meditazioni dal libro “AllatRa”**

**Il più profondo sentire è la base delle pratiche spirituali.**

*Bisogna sottolineare che quando una persona sta sull'onda spirituale lavora per il proprio autosviluppo e fa le pratiche spirituali, ha uno stato di coscienza più ampio. Nella meditazione per esempio percepisce che la propria consapevolezza va oltre il modo usuale di percepire il mondo e soprattutto sperimenta sentimenti di gioia e felicità, **che provengono dall'Anima**, dalla sua interiorità e si espandono sul mondo circostante. Il cervello identifica questi sentimenti come felicità, gioia e libertà spirituali. La Coscienza diventa più limpida e tutti i problemi terreni sembrano sciocchezze in confronto a questi sentimenti della “casa natale” dell'immensa pace ed Eternità.*

Rigden Djapo (dal libro “AllatRa”)

**Rigden:** Nel mondo terreno, si insegna solo l'intelletto, la memoria, la conoscenza logica, mentre per conoscere la Verità si devono padroneggiare i livelli più elevati dell'autosviluppo e cioè la consapevolezza e la comprensione dei sentimenti spirituali più profondi provenienti dall'Anima. Dopo tutto, l'intera esperienza spirituale si trova oltre i confini della mente...

I sentimenti più profondi sono un linguaggio particolare che è diverso da quello umano. Quando una persona supera l'interiorità più bassa migliora ogni giorno, sviluppa e trasforma sé stessa spiritualmente come essere umano e si illumina. Quando una persona evolve spiritualmente, incontra le domande che sorgono dalla mente. L'esperienza di pratiche spirituali la rende consapevole del fatto che il cervello materiale è limitato nella percezione ed è una parte del corpo; il corpo è finito e mortale ma l'Anima, che dimora dentro di esso, è invisibile ed eterna. Egli comprende che è impossibile esprimere esattamente l'esperienza di quanto sente con le parole della mente. Dopo tutto le pratiche spirituali sono soltanto degli strumenti che aiutano a rivelare, conoscere e spiegare i più profondi sentimenti umani, attraverso i quali avviene la comunicazione tra il livello Superiore e l'interiorità, tramite il linguaggio dei sentimenti più profondi. Per questo non si può parlare del divino direttamente, perché ogni pensiero sarebbe solo un simbolo. Il linguaggio divino è un linguaggio diverso, un linguaggio che non proviene dalla mente ma dai sentimenti più profondi e che è compreso dall'Anima di qualunque persona. Questa è la vera lingua universale delle Anime umane. E questo è esattamente il linguaggio della Verità.

...Ora vediamo il meccanismo con cui si originano i sentimenti. L'impulso iniziale di qualunque sentimento proviene dalla forza più profonda che viene dall'Anima. Poiché l'Anima è una potentissima particella del mondo immateriale, è sempre vettore di movimento, di un solo desiderio: fuggire da questo mondo per tornare nel suo proprio mondo che la gente chiama mondo spirituale, il mondo di Dio. Questo impulso iniziale proveniente dall'Anima è il principio fondamentale che genera i più profondi e potenti sentimenti. Se si utilizza questo potere consapevolmente nella direzione spirituale, allora ciò sarà sufficiente perché una persona – indipendentemente dal passato, lasci il ciclo delle nascite durante la sua vita.

**Anastasia:** *Solo chi non è attaccato alle cose visibili ha cura dell'Anima... Ciò che tenta l'essere umano nei suoi pensieri è ciò che è visibile. Scoprire in essi il risvolto invisibile, percepibile attraverso i sentimenti più profondi, lo aiuta non solo a percepire il mondo dell'Anima ma anche a desiderarlo più di ogni cosa al mondo.*

**Rigden:** Come ho già detto, ci sono differenze significative tra i sentimenti superficiali provenienti dalla natura Animale e i sentimenti più profondi della natura Spirituale (i veri sentimenti che manifestano l'Amore più elevato). Per esempio per immergervi in uno stato di unione con l'Anima durante la pratica spirituale del Fiore del Loto ed sperimentare i sentimenti più profondi, è necessario innanzitutto avere sincerità ed apertura verso Dio. Dovete semplicemente andare verso la luce dell'Anima, a qualunque costo. In questa meditazione voi costruite il più profondo senso d'Amore verso Dio. In altre parole utilizzate la forza che emana dall'Anima per questo scopo. Notate che una pratica spirituale genuina e accurata lavora con i sentimenti più profondi, non con i pensieri. In questi momenti in tutto l'essere umano predomina soltanto il desiderio spirituale, come avviene sempre nell'Anima.

**Anastasia:** Per la Personalità è importante il contatto con il puro flusso della forza proveniente dall'Anima.

**Rigden:** Naturalmente questo dà più forza spirituale all'attuale Personalità che incomincia a sentire di più il mondo dell'Anima, il mondo di Dio e a comprendere l'essenziale differenza tra questi due mondi. Incidentalmente, questo si riflette anche sul piano fisico, al livello del corpo, perché durante questo stato avviene un rilascio di energia, un forte flusso di endorfine e altri ormoni della "felicità" e lo stato fisico e psicologico della persona migliora enormemente.

Ciò è particolarmente visibile durante le meditazioni profonde, quando tutte le maschere cadono e quando avviene uno scambio di informazioni tra la Personalità e l'Anima. Richiamo la vostra attenzione sul fatto che questo fenomeno non si produce in tutte le meditazioni ma soltanto in quelle collegate al lavoro sul livello più profondo, inteso a risvegliare l'Anima (come per esempio la pratica del "Fiore di Loto"). Allora l'uomo è pieno di sentimenti del mondo dell'Anima, del mondo di Dio. Idealmente il meditante si immerge talmente nella pratica spirituale a livello sensoriale che, avendo spento tutti i tipi di percezione legati al pensiero, si è completamente estraniato con la mente da qualsiasi pensiero e allora incomincia a percepire direttamente il flusso di forze che provengono dall'Anima..

Idealmente il meditante si immerge talmente nella pratica spirituale a un livello più profondo che, avendo spento tutti i tipi di percezione legati al pensiero, si è completamente estraniato con la mente da qualsiasi pensiero e allora incomincia a percepire direttamente il flusso di forze che provengono dall'Anima.



Durante queste meditazioni profonde, la Personalità percepisce quel mondo (il mondo di Dio, il mondo dell'Anima) e i processi che in esso hanno luogo e che non hanno nessun parallelo nel mondo materiale. Per questa ragione non è possibile descriverlo a parole, ma si può soltanto percepirlo. In un tale stato di profonda meditazione la persona incomincia a comprendere e a percepire che cosa significa la Libertà vera, e diventa interiormente indipendente rispetto agli scopi della natura Animale e rispetto all'influenza aggressiva del mondo materiale. Diventa più forte spiritualmente e inizia a comprendere che questo mondo materiale non è il "suo" mondo, ma piuttosto un ambiente aggressivo e pericoloso per la sua Anima. Ovviamente questo accade soltanto quando una persona fa una pratica spirituale in modo responsabile, quando vigila sistematicamente sulla sua natura Animale, sorveglia i suoi pensieri, compie azioni buone nel mondo circostante, cioè quando è pienamente impegnata a sviluppare sé stessa interiormente e ad accumulare un bagaglio di buone azioni, pensieri buoni e buoni sentimenti. Di regola però questo tipo di persone sono molto rare.

La maggior parte delle persone che cercano di fare una pratica spirituale si trovano a dover affrontare una certa distorsione a livello del cervello materiale o piuttosto della coscienza. Questo è esattamente ciò di cui ho appena parlato.

Oltre alle sub-personalità che funzionano da "filtri ottici" attraverso cui passa l'informazione proveniente dall'Anima, ci sono anche – figurativamente parlando - dei "filtri ottici" del cervello. Fondamentalmente si tratta delle nostre associazioni che conserviamo nell'armadio della memoria, in cui le nostre esperienze esistenziali, le nostre impressioni e altro materiale simile, sono immagazzinate. Per la maggior parte si tratta di esperienze legate al mondo tridimensionale, dato che, fin dalla nascita, l'uomo è sintonizzato in modo da percepire questo mondo, pur essendo programmato per percepire anche altri piani e modelli di lavoro. Cambiando lo stato di coscienza una persona può cambiare programma di percezione.

Dunque le distorsioni associative avvengono quando il cervello processa l'informazione ricevuta durante la meditazione. Se una persona non è preparata per questo tipo di percezione dell'informazione in uno stato alterato di coscienza (dovuto a un lavoro spirituale sporadico della Personalità, un lavoro episodico) il cervello, mentre interpreta l'informazione ricevuta, la associa a ciò che possiede in memoria e alle priorità del mondo familiare. In altre parole, l'informazione ricevuta sarà distorta dalle associazioni legate al mondo materiale. Una cosa simile, ma con un grado di distorsione inferiore, accade a coloro che stanno cercando di meditare sistematicamente, ma che lavorano poco per auto-svilupparsi e riconoscere i pensieri della natura Animale.

## **La multidimensionalità umana**

L'uomo è qualcosa di molto più della sola materia. Nella sua struttura è molto complesso non solo a livello fisico ma anche a livello energetico. Osservando la struttura fisica dell'uomo anche con le apparecchiature scientifiche moderne, possiamo vedere solo una parte della sua costruzione che esiste in tre dimensioni. Inoltre, se consideriamo la struttura complessiva dell'uomo, la

costruzione della quale si riferisce maggiormente al mondo invisibile, possiamo trovare che, a livello fisico, ha una protezione più debole rispetto a quella che ha a livello delle energie sottili.

La struttura complessiva dell'uomo è progettata in modo tale che l'Anima è protetta meglio del corpo. Il corpo è semplicemente un guscio addizionale rimuovibile creato per determinate condizioni di esistenza nell'Universo nella geometria dello spazio tridimensionale. E' temporaneo e mortale. E' una specie di macchina biologica controllata da una Personalità, cioè da colui che fa costantemente delle scelte che si riflettono poi negli eventi della sua vita e, in generale, nel suo sviluppo spirituale. Cambiare corpo nelle varie reincarnazioni è come rinnovare questo guscio esterno addizionale; parlando figurativamente è come rigenerare la pelle del corpo fisico o cambiarsi il vestito nella vita di ogni giorno. Naturalmente fra la parte

fisica e la parte energetica della struttura umana hanno luogo varie interazioni e processi di scambio di energia e di informazioni.

Come ho detto precedentemente tutto nel mondo è interconnesso. Il mondo è multidimensionale ed ha diversi (mondi) paralleli. L'uomo nel mondo invisibile è un'entità informativa complessa, orientata nello spazio ed esiste stabilmente in sei dimensioni contemporaneamente. E' difficile per una persona moderna capirlo, ma io spero che con lo sviluppo qualitativo della nuova fisica e biofisica, la scienza scoprirà anche questo fatto. L'Uomo esiste stabilmente e simultaneamente in sei dimensioni che costantemente si influenzano reciprocamente. Ma l'uomo ha l'opportunità, durante la sua vita, di fondere la sua Personalità con l'Anima, acquisire una maturità spirituale e fuggire nella 7<sup>a</sup> dimensione (Nirvana, paradiso) cioè realizzare la liberazione spirituale e conoscere anche dimensioni superiori, se lo desidera.

## **Meditazione “Chetverik “.**

### **(Introduzione)**

L'uomo, come altri oggetti informativi del mondo materiale, dalle stelle giganti alle più piccole particelle, ha alcune proiezioni, una specie di suoi riflessi a “specchio” a livello energetico. Nelle varie epoche sono state chiamate in vari modi, per descrivere o registrare la struttura invisibile dell'uomo nelle cronache della conoscenza segreta, nei testi e nelle pitture sacre. Possiamo convenire di chiamare queste proiezioni viventi “Entità” poiché sono completamente senzienti (e anche più di quanto la gente creda) ed hanno le loro caratteristiche. Per natura queste Entità rappresentano delle strutture energetiche, dei centri locali. Nella struttura invisibile dell'uomo le Entità sono delle parti dell'uomo altrettanto inseparabili da lui della testa o delle braccia nel corpo fisico. Nel centro della struttura (in mezzo a tutte le proiezioni di una persona) c'è l'Anima.

Le Entità Energetiche sono strutture energetiche e informative che hanno un ruolo molto importante sia nella vita presente che nel suo destino dopo la morte. Hanno un grande potenziale e sono collegate con altre dimensioni dove hanno luogo delle interazioni a livello di energia sottile. Grazie a loro una persona può influenzare il mondo dalla prospettiva di dimensioni superiori, fino alla sesta dimensione. I nomi di tali Entità indicano il luogo dove sono situate intorno alla struttura e il loro orientamento rispetto al corpo fisico: Frontale, Posteriore, Destra e Sinistra. Rappresentano i campi principali – per così dire – i “lati viventi” di un tronco di piramide a quattro facce nella struttura complessiva dell'uomo. Si trovano approssimativamente alla distanza di un braccio dal corpo fisico di una persona, nella direzione corrispondente ciascuna al proprio nome: davanti (frontale), dietro (posteriore), laterali (a destra e a sinistra).

La conoscenza di queste Entità è stata considerata sacra da tempi molto antichi. Esistono vari riferimenti ad esse nella mitologia delle varie popolazioni nel mondo, dall'antichità ad oggi. Per esempio, si possono trovare tali informazioni nei miti cosmologici e nelle leggende di vari popoli, nei rituali di maghi, sciamani, sacerdoti ed esorcisti. In particolare in queste descrizioni durante tali rituali, spesso si dice che una persona si rivolge ai 4 elementi o direzioni, i 4 spiriti che aiutano l'uomo, e così via. In molti casi il punto di connessione è il centro: nelle leggende sacre è l'Anima, il centro della struttura energetica umana, “il quinto centro” (in altri casi ci si riferisce ad essa come al “primo centro”). Nei rituali pratici è la coscienza di una Personalità.

Perciò le azioni esteriori di un mago di regola sono o una teatralità studiata per il pubblico oppure l'imitazione di una conoscenza perduta di cui non se ne comprende più l'essenza, oppure un mero occultamento di essa. In realtà l'azione principale ha luogo nella persona, nel suo mondo interiore. Con una certa conoscenza e delle pratiche particolari, la persona semplicemente si “raccolge” in sé stessa in una singola unità e controlla queste Entità. La Personalità è il centro di controllo. Grazie a questo collegamento, il potenziale di una persona nel mondo invisibile è molto accresciuto. Sottolineo che queste Entità non sono il doppio astrale dell'uomo.

Ognuna delle 4 Entità rappresenta un certo campo energetico. Parlando figurativamente è un “coagulo trasparente” che può diventare qualunque forma pensiero la persona stabilisce: un'immagine speculare della persona stessa o l'immagine di un animale, di uno spirito, e così via. Possiamo dire che, facendo determinate pratiche di meditazione e trovandosi in uno stato alterato di coscienza, la persona dispone una di queste Entità secondo una determinata forma-pensiero, concentrando la sua attenzione.

Anastasia: Insomma si tratta della transizione dallo stato di onda energetica a particella; una volta che l'Osservatore focalizza la sua attenzione su un'Entità, allora ha luogo il processo di

trasformazione dell'energia in materia sottile. Di conseguenza acquisisce la forma-pensiero (l'immagine che la persona vi ha posto).

**Rigden:** Sì, in questo caso il collegamento con il mondo invisibile è interamente preservato. Come ho già detto ognuna delle 4 Entità ha le sue proprie caratteristiche e manifesta un certo collegamento tra il mondo visibile e il mondo invisibile.

Entità Frontale è situata davanti alla persona, alla distanza di un braccio dal corpo fisico. E' collegata con la sua vita qui ed ora (sia nella terza dimensione che nelle dimensioni superiori) e si muove dal presente verso il futuro. E' una sorta di vettore e un indicatore dell'andamento della vita. Se una persona sceglie lo Spirituale allora questo sentiero ha un vettore e una direzione ben focalizzata, tesa in avanti verso un risultato finale superiore: fondere la Personalità con l'Anima, cioè la liberazione spirituale. Questa Entità è responsabile dell'autosviluppo di una persona e del movimento spirituale. Ha una specie di colore emozionale: il colore della fede, dell'amore spirituale e la speranza nel futuro. Se l'intenzione della scelta Spirituale è stabile in una persona, allora serve anche come buona protezione contro le influenze invisibili delle Entità esterne aggressive. Lo stato di attivazione di questa Entità si può conoscere osservando lo stato della persona: se si sente ispirata e manifesta uno scoppio di emozioni positive e di motivazioni spirituali molto profonde.

Nelle leggende delle varie popolazioni antiche, l'Entità frontale viene spesso descritta come un unicorno o come un elemento (spirito) del cielo e dell'aria. Era raffigurata sotto forma di un uccello libero (un falco o la mitica fenice). In molte culture l'uccello è anche simbolo dell'Anima, l'Essenza divina, lo spirito di vita, lo spirito del cielo, la libertà, l'ascesa, l'ispirazione, la predizione, la profezia e la connessione fra varie "zone dello spazio".

**Anastasia:** E' vero. Infatti già nell'Alto Paleolitico si dipingevano gli uccelli e talvolta veniva anche sottolineato il carattere sacro di queste raffigurazioni. Anche nel Neolitico si dipingevano questi simboli che venivano raffigurati insieme ai simboli solari posti al di sopra degli uccelli.

**Rigden:** Proprio così, il che indica il particolare significato di queste pitture se – ovviamente – si possiede la conoscenza dei simboli segreti. Così, ritornando all'Entità Frontale... La conoscenza delle funzioni delle quattro Entità, amplia molto il potenziale umano. Le frequenti perdite degli "sleepers" accade a causa della mancanza della conoscenza fondamentale in questo campo. Per esempio, la maggioranza degli sleepers agisce attraverso la propria Entità frontale anche senza rendersene conto. E così fanno un grosso errore che causa un deludente risultato del loro lavoro: perdita di tempo e un alto consumo energetico che spesso causa il rapido esito letale dell'operatore. Gli sleepers che hanno più esperienza agiscono per mezzo della loro Entità sinistra. Ma parlerò più diffusamente di questo più avanti.

**Anastasia:** Gli sleepers sono pressoché sconosciuti nella nostra società. Gli sleepers sono un'unità di forze segrete speciali, delle strutture di sicurezza del governo dei paesi civilizzati ed è sorprendente che la comune politica di "materializzazione delle coscienze della popolazione" sia effettuata nella comunità globale e che il "pensiero altamente eversivo" di creare una scienza per studiare il corpo energetico umano, la cui esistenza è riconosciuta da tempi molto antichi, sia ridicolizzata. In quasi tutti gli stati civilizzati che sono in lotta fra loro vengono sviluppate tali forze speciali, i cui esperti riescono ad ottenere informazioni e influenzare alcuni individui a livello energetico o proteggere le persone di primo piano in tali paesi, senza uscire di casa.

**Rigden:** Questo avviene perché la parola chiave in questo argomento è "politica". Per questa ragione tale conoscenza non è diffusa fra le nazioni. Per inciso, conosci l'origine della parola "sleeper"? Si usa dire che, a seconda del nome che dai a una barca, questa navigherà bene o male.

La parola “sleeper” deriva da un termine della mitologia Scandinava in cui il dio supremo era Odino, dio della saggezza e padre della magia, conoscitore delle rune e delle leggende, un sacerdote con un potere magico e un intuito sciamanico che conosceva le arti magiche ed era astuto e perfido: era il “signore del popolo”. Egli divenne in seguito il protettore delle alleanze militari e il seminatore delle discordie militari. Odino possedeva un destriero che aveva 8 zampe di nome “Sleipnir” (“colui che scivola”) che lo poteva trasportare alla velocità della luce dal mondo degli dei (Asgard) ad altri mondi oscuri, dal mondo dei morti (Niflheim) al mondo degli umani (Midgard). Era cioè capace di scivolare tra i mondi. Secondo le leggende Odino prese parte alla “competizione equestre” con un gigante cavalcando Sleipnir.

**Anastasia:** Sì, non cambia nulla nel mondo degli umani; le stesse competizioni politiche e sacerdotali a spese del potere e sulle spalle della gente continuano anche oggi. E’ un peccato che ci siano persone che lavorano per questa struttura sacerdotale e sprecano i loro poteri unici nel nulla, nei capricci della mente umana schiavizzata dalla mente Animale.

**Rigden:** Che possiamo fare? Ognuno fa le proprie scelte. Come dicono in Oriente: “La fede di chi non conosce la Verità, il cui pensiero è instabile e la cui fede vacilla, non potrà diventare perfetta.” Ma ritorniamo all’argomento della nostra conversazione.

L’Entità Posteriore è situata dietro al corpo alla distanza di un braccio dal corpo fisico. È una specie di osservatore del presente e cronista del passato. È collegata con il presente e il passato di una persona e con le informazioni accumulate non solo nella vita attuale. Per questa Entità il passato è un database di informazioni. La sua azione nel presente è analoga all’ “on line” del PC cioè al qui-ed-ora. L’Entità Posteriore è una specie di portale. È un “Osservatore” collegato direttamente con la ghiandola pineale (epifisi). Grazie a questo portale, conoscendo determinate tecniche meditative, è possibile “essere trasportato” in un punto qualsiasi del passato. L’Entità posteriore è solitamente simboleggiata da un pesce o da una foca (secondo la tradizione dei popoli nordici), da una lucertola, un elefante o una tartaruga ed è contraddistinta dall’elemento acqua, che si immerge profondamente nel passato. In Siberia si sono conservati dei riferimenti mitologici su una specie di opposizione fra l’uccello e il mammut, mentre presso i Sumeri era fra l’uccello e il pesce. Ci si può riferire all’Entità posteriore come ad uno spirito con volto umano, che simboleggia il passato umano.

L’Entità destra è situata alla distanza di un braccio dalla parte destra del corpo fisico. E’ una delle parti che costituiscono la natura Animale nell’uomo e più precisamente l’Entità Destra, ha diverse funzioni qualitativamente diverse, la cui manifestazione dipende da ciò che è preponderante nell’uomo, se la natura Spirituale o la natura Animale. L’Entità destra è strettamente correlata a questo mondo. Le principali caratteristiche emozionali della sua manifestazione nell’uomo quando la natura Animale predomina, sono: aggressività, depressione, paura. Se la persona non controlla questa Entità adeguatamente andrà soggetta a frequenti suoi attacchi che si manifestano come un flusso di pensieri negativi o pensieri che provocano sentimenti negativi, o da improvvisi stati di depressione. I suoi attacchi sono caratterizzati dal restringimento della coscienza a livello di determinati problemi o da stati emozionali come anche dalla depressione, la rabbia, l’avidità, il risentimento, eccessiva autocritica, qualunque fantasia o illusione, pensieri ossessivi intorno allo stesso argomento. Ma questo succede quando la persona dà attenzione a questi pensieri.

Bisogna notare che tutte e 4 le Entità provocano semplicemente la “nascita” di alcuni pensieri che corrispondono all’insorgere di alcuni stati emotivi, ma le Entità sostengono ed amplificano (soprattutto quando predomina la natura Animale che rigira le situazioni rendendole irricognoscibili e facendo di un sassolino una montagna) solo i pensieri scelti dalla Personalità. L’uomo può

scegliere i pensieri a cui dedicare la sua attenzione, cioè quali ascoltare. Ma, non appena fa la scelta, dando la preferenza ad alcuni pensieri, incomincia il lavoro di questa o quell'Entità che ha scatenato quei pensieri.

**Anastasia:** Lei ha accennato una volta che i processi della cosiddetta manipolazione mentale o influenza occulta, che influenzano le masse con idee che stimolano l'aggressività, la rabbia e altre emozioni negative, sono collegati con l'attivazione dell'Entità laterale destra.

**Rigden:** È così. L'inibizione dell'Entità frontale nelle persone e l'attivazione delle loro entità laterali sono praticate da persone specializzate in queste cose. È un impatto simile all'ipnosi.

In meditazione è possibile sentire e osservare l'influenza dell'Entità Destra, comprendere dove e come fluisce. La si percepisce come un flusso che va da destra verso il basso (dall'esterno verso l'interno). Tuttavia se una persona disciplina questa Entità, cioè se controlla bene i suoi pensieri ed emozioni, evita i pensieri negativi e aderisce strettamente alla direttiva Spirituale, troverà nell'Entità destra un alleato molto efficace, collegato a livello sottile, con la stessa Entità di altre persone, una connessione che esiste al di là di spazio e tempo. Presso varie popolazioni l'Entità Destra viene dipinta come un animale-totem forte e aggressivo, per esempio una tigre (sciamani del Kyrgyz), un orso, un leone, un leopardo, una scimmia o qualche altro mitico Guardiano o spirito. Tutto questo è stato tramandato nelle tradizioni arcaiche mitiche in cui si parla di aggressività, paura o forza straordinaria. L'elemento che simbolizza questa Entità è solitamente il fuoco.

Entità Sinistra: è situata dalla parte sinistra alla distanza di un braccio dal corpo fisico. Questa entità è collegata con il mondo di Ahriman, il mondo della conoscenza sacra del principio materiale e ha un gran numero di funzioni e possibilità. Ma anche qui, l'utilizzo di questa Entità da parte della Personalità dipende da ciò che predomina nell'uomo, se la natura Animale o quella Spirituale. Quando predomina la natura Animale, l'Entità Sinistra è caratterizzata dall'inganno, l'orgoglio, l'astuzia e la seduzione. Questa Entità è molto abile nel presentare ogni cosa sotto la migliore luce possibile poiché il suo unico fine è distrarre la persona dal suo scopo principale: allontanarla dal sentiero spirituale. Se la Personalità non controlla questa Entità adeguatamente, allora scatena molti dubbi nella persona e la allontana dal sentiero spirituale. Mentre l'Entità destra è collegata ad aggressività forte e rabbia, l'Entità Sinistra invece può vincere con la sua logica, mostrando chiarezza di coscienza nel costruire collegamenti logici secondo la natura Animale. Come l'Entità Frontale, spinge la persona a cercare qualcosa di nuovo, ma nella direzione materiale, suggerendole che merita molto di più o che vale molto più degli altri. In generale la mania di grandezza e la sete di avere un potere segreto sugli altri sono le basi degli attacchi di questa Entità a una Personalità nella cui coscienza predomina la natura Animale.

Quando tali pensieri visitano una persona, se questa si trova nello stato di meditazione può anche percepire una pressione dall'esterno che può essere avvertita come un flusso verso il basso con una pressione proveniente dal lato sinistro. Se una persona disciplina sé stessa e i suoi pensieri più spesso, aderendo fermamente al sentiero spirituale, allora anche l'entità Sinistra diventa un assistente personale e un "informatore" privato sugli argomenti sacri. L'entità Sinistra nei trattati antichi era simboleggiata da animali terrificanti o astuti come la volpe, lo sciacallo, il mitico dragone, il serpente o come il Guardiano o come uno spirito. Di solito, l'elemento correlato è la terra o piuttosto la cenere come simbolo degli effimeri valori di questo mondo.

**Anastasia:** Desidero chiarire ai lettori che L'Entità frontale, e parzialmente anche quella posteriore (nella modalità di controllo e capacità di rintracciare l'informazione qui ed ora), sono un aiuto attivo nell'autosviluppo umano. Allo stesso tempo le Entità laterali (destra e sinistra) e l'Entità Posteriore (con le sue informazioni sul passato) eseguono le funzioni di sleeper lavorando

con le stesse Entità delle altre persone ed hanno un ruolo molto importante durante l'attivazione della natura Animale nell'essere umano.

**Rigden:** Esatto. In particolare l'Entità Sinistra è campione nel ritrar fuori l'informazione e manipolare l'umore e il desiderio di oggetti della persona. Quando questa Entità è attiva è difficile resisterle dall'esterno. Tuttavia è anche pericoloso per chi è oggetto di tale attivazione perché anche questo può distrarlo dal suo obiettivo. Se parliamo di aggressività o repressione per mezzo della paura, allora è l'Entità destra la responsabile di tutto questo. Ma tutto ciò funziona sotto il controllo della natura Animale della persona. Perciò, se la persona non vuole trovarsi nella posizione di un coniglio davanti a un serpente boa, è molto importante che impari a vivere sull'onda spirituale, secondo la propria Coscienza. Altrimenti - come si dice - "Quando la Coscienza dorme, i diavoli sussurrano".

Queste Entità sono utili quando si vogliono raggiungere obiettivi e scopi specifici nel mondo invisibile. Sono una sorta di "strumenti vivi intelligenti" del mondo invisibile che possono aiutare una persona nel suo sviluppo spirituale se - ovviamente - sa come utilizzarli e controllarli. Se però non esercita tale controllo, che incomincia innanzitutto con la pulizia dei suoi pensieri, allora saranno le Entità a controllarla, in altre parole le Entità acquireranno il controllo sulla persona tramite il predominio della sua natura Animale. Per imparare a controllare e gestire le Entità laterali bisogna prima di tutto capire che cosa sono e come funzionano. Dovete riuscire a scoprire come si manifestano in voi e quando si attivano al massimo. Esse si manifestano solitamente sotto forma di un'abitudine mentale, che è sempre la stessa: un gancio psicologico della Personalità basato su un modo di pensare negativo ed egoistico. Quando si è sotto il dominio della natura Animale alle Entità laterali poco importa quali pensieri negativi o adulatori possono attivare nella coscienza e quali immagini esteriori possono usare per questo scopo (per questa ragione la gente di solito incolpa sempre gli altri e mai sé stessa). La cosa principale per le Entità laterali è ottenere la forza dell'attenzione della persona, perché è un mezzo che aumenta la loro influenza su di lei e la rendono dipendente da loro.

La maggioranza della gente non conosce e non comprende come funzionano le Entità nella vita di tutti i giorni a causa del velo della materia della nostra abituale terza dimensione che le nasconde, malgrado esse si manifestino frequentemente nella vita quotidiana. Dopotutto, quando pensiamo a una persona, un amico o un parente, o comunque una persona con cui abbiamo avuto un contatto personale e quindi siamo entrati in contatto con la sua aura, entriamo direttamente in contatto con le loro Entità. Se pensiamo in modo spirituale e positivo allora si attivano le nostre entità Frontali, se invece pensiamo in modo negativo le corrispondenti Entità laterali entrano in contatto fra loro. Come avviene tutto questo? Non appena ci si focalizza su una determinata persona avviene uno scambio di informazioni a livello di energie sottili fra le due Entità corrispondenti: quella della persona che ha pensato e quella della persona che ha ricevuto il pensiero. Per esempio, pensiamo a qualcuno che non vediamo da tanto tempo e improvvisamente, lo stesso giorno, lui ci chiama al telefono o lo incontriamo. Può anche accadere che, durante una conversazione uno conosca in anticipo ciò che il suo interlocutore sta per dire, percepisce il suo umore e il flusso dei suoi pensieri prima che egli parli. Perché accade questo? Si tratta semplicemente di un'interazione fra Entità, cioè una nostra Entità è entrata in contatto con la corrispondente Entità di un'altra persona. Dopotutto per le Entità non esiste né spazio né tempo poiché sono sottoposte a leggi diverse. Sono come una specie di intermediari tra la Personalità e gli altri mondi.

Accade spesso che una persona che non è particolarmente interessata alla pulizia dei suoi pensieri (ed è aperta alle influenze esterne), mentre è occupata nelle faccende quotidiane,

improvvisamente provi sentimenti di rabbia o di paura senza che nessuna causa esteriore li abbia provocati. In effetti una ragione c'è ed è lo scambio di informazioni, che può essere di vari tipi e può anche manifestarsi sotto forma di manifestazioni informazionali delle sub-personalità, di cui abbiamo già parlato, e anche dell'interazione delle Entità laterali di una persona con le corrispondenti Entità di altre persone, per varie ragioni. Può anche essere la manifestazione della volontà della mente Animale (per una ragione che la persona non immagina nemmeno), attraverso l'attivazione della natura Animale in un particolare individuo o in più persone, indipendentemente da dove essi si trovano o se sanno gli uni degli altri. Ecco perché è importante che chiunque stia seguendo il sentiero spirituale sia consapevole di queste manifestazioni, al fine di essere in grado di controllare i propri pensieri e bloccare qualunque interferenza della volontà della mente Animale, a lui estranea, nella sua vita.

**Anastasia:** In molti casi la gente non conosce, e nemmeno sospetta, l'esistenza di un tale meccanismo che li influenza, agendo nel mondo invisibile, anche se molti soffrono dei suoi effetti nella vita di ogni giorno. **Rigden:** Sì, molte persone non comprendono né conoscono questo meccanismo ma sono loro che scelgono quali pensieri preferire ed il meccanismo che li influenza dal mondo invisibile può essere vario. Se una persona è già nello stato di natura Animale è facilissimo scatenare in lei un impulso negativo (di paura o di aggressione) in modo invisibile e per diretta influenza della sua Entità laterale che la controlla, in modo che essa si apra e perda il suo equilibrio ovvero entri in risonanza e poi, usando la propria energia, abbia un'influenza diretta sulla sua Entità laterale che la controlla. Per inciso, i Kanduk, di cui hai parlato nel libro "Ezoosmos", agiscono allo stesso modo. Scatenano negatività nella gente e poi prendono il controllo della loro coscienza. Questa conoscenza è stata utilizzata anticamente dai sacerdoti e oggi i sacerdoti di Archon utilizzano al massimo queste tecniche come strumento per acquisire un'influenza invisibile sulla gente. Ma non soltanto gli Arconti hanno questa conoscenza, anche alcuni sleepers la utilizzano nel loro lavoro. Dopotutto si tratta di un semplice strumento. Tutto dipende da chi lo usa e da come viene usato.

**Anastasia:** Per cortesia può spiegare ai lettori che cosa accade alle Entità Frontale e Posteriore se le due laterali sono attive.

**Rigden:** In generale possiamo dire che quando le Entità laterali sono attive in una persona che è sotto il controllo della natura Animale (che si manifesta attraverso pensieri negativi e scoppi emozionali durante una conversazione con altre persone) l'Entità Frontale e l'Entità Posteriore, invece di lavorare per il loro vero scopo, cioè aiutare l'autosviluppo di una persona, sono sfruttate dalle Entità laterali a loro vantaggio. I bisogni della natura Animale, come tutta la materia, non sono diversi e si possono tutti ricondurre alla lotta per il controllo. Perciò l'Entità Posteriore va a ripescare nella memoria tutte le precedenti situazioni in cui l'individuo ha lottato per il predominio, l'aggressione, la manipolazione, il proprio interesse, e così via. In quel momento l'Entità Frontale non lavora più per il suo scopo e solo occasionalmente attiva un senso di speranza per il futuro, che è facilmente distorto dalla coscienza (per mezzo di modelli di pensiero e modo di pensare materiale) e indirizzato verso la speranza di un futuro benessere possibile nel mondo materiale. Tuttavia è sempre e soltanto l'essere umano il responsabile di queste situazioni perché è lui che decide di preferire un pensiero invece di un altro.

**Anastasia:** E se invece è la natura Spirituale a predominare nell'uomo?

**Rigden:** Allora tutto è qualitativamente diverso. Una persona è più focalizzata sul controllo dei suoi pensieri, sull'auto-educazione, sullo sviluppo spirituale e l'autosviluppo. L'Entità Frontale è attiva in lei grazie al controllo dei pensieri. Le Entità laterali funzionano come una specie di Sentinelle e quindi, anche se dall'esterno arrivano informazioni manipolative e aggressive, che



vengono lette dall'Entità Posteriore, non disturbano la persona perché la sua Entità Frontale è attiva e mentalmente ignora semplicemente quelle informazioni. Contemporaneamente le Entità Laterali controllate mediante la disciplina del pensiero, aiutano di fatto a conoscere il mondo invisibile grazie alla loro capacità di interconnettersi con le altre dimensioni oltre ad aiutare a prevenire sviluppi indesiderati. Per questo è importante essere un Vero Uomo e vivere secondo le direttive della natura Spirituale.

**Anastasia:** So per esperienza personale e del nostro gruppo che quando le persone si trovano di fronte alla conoscenza pratica delle loro Entità, all'inizio possono sperimentare varie emozioni (dalla sorpresa alla paura) nel momento in cui incontrano – per così dire – sé stesse nel mondo invisibile. Forse soltanto perché dall'infanzia siamo abituati a vedere noi stessi soltanto dalla prospettiva del mondo tridimensionale e per la sorpresa che proviamo nell'osservare dalla prospettiva di altre dimensioni in un modo e con volumi completamente diversi.

**Rigden:** È naturale, poiché quando inizia a conoscere le sue Entità, l'essere umano non ha ancora superato l'abitudine che si è fissata nella sua coscienza per le sue esperienze nel mondo tridimensionale, per cui ogni nuovo fenomeno provoca un misto di emozioni contrastanti in lui: paura ed estrema curiosità. A seconda che prevalga una o l'altra di queste due emozioni la sua conoscenza ne verrà influenzata. In cui una persona investe il potere della propria attenzione, e quindi la materializza. Si deve avere libertà spirituale nel conoscere il mondo, cioè dovete liberarvi da tali paure mediante una vostra scelta decisa, l'autoconoscenza e la ricerca di un mondo spirituale superiore. Una persona che ha più esperienza nella conoscenza del mondo spirituale non teme il mondo invisibile che si dispiega davanti a lei. Semplicemente incomincia ad usare questa conoscenza rendendosi conto che le Entità che osserva sono parte integrale di sé stessa. In effetti è sempre lei nelle varie manifestazioni di una realtà complessa.

**Anastasia:** Sì, come si dice: “Dio non dà nulla che non sia necessario”.

**Rigden:** Giusto. La presenza di queste Entità è legata alla scelta dell'essere umano o piuttosto a creare le condizioni migliori per dare alla Personalità un certo grado di libertà. Questo è il significato di questa struttura multidimensionale dell'uomo. Se non esistessero le Entità Laterali non ci sarebbe libertà di scelta tra i desideri del mondo materiale e le aspirazioni spirituali, fra “bene e male”. Così una persona, malgrado si trovi in circostanze che la limitano (imprigionata nella materia) può sempre percepire l'Anima e incamminarsi verso Dio con l'intuizione. Tuttavia, con queste diverse Entità l'essere umano ha un'alternativa di scelta: può scegliere la rabbia, l'aggressività, l'invidia, l'orgoglio e infiniti desideri materiali oppure non dare il potere della sua attenzione a tutto questo e restare dalla parte spirituale e desiderare un'unica cosa: la liberazione spirituale e poter andare verso Dio.

Lo sviluppo spirituale dell'essere umano si può paragonare al movimento di un'auto che ogni tanto slitta. Dapprima la coscienza si sposta spesso e in maniera incontrollabile da uno stato emozionale all'altro, come un autista che non ha esperienza confonde ancora il pedale dell'acceleratore col pedale del freno. La disciplina dei pensieri e il controllo del suo stato di coscienza, è un tentativo che fa una persona per imparare a controllare sé stessa, le sue emozioni, desideri e pensieri, muovendosi nella direzione globale della filosofia a cui ha scelto di aderire ovvero vivere coscientemente, con piena responsabilità, avendo sempre ferma la volontà di seguire la direzione spirituale e mantenendo continuamente su di essa la sua attenzione. Ritornando al paragone con la macchina significa guidare verso la meta, malgrado i piccoli slittamenti. Naturalmente più spesso ti controlli, più stai attenta alla strada che stai percorrendo (invece di stare

senza far niente e dare attenzione a qualunque pensiero o emozione ti presentino le Entità Laterali) e più veloce sarà il tuo sviluppo spirituale.

**Anastasia:** Questo è un buon esempio. Effettivamente di certo la maggioranza delle persone vive la propria vita inconsapevolmente in senso spirituale, ponendo la propria attenzione sui pensieri provenienti dalle Entità laterali. Si pone dei piccoli obiettivi ogni giorno e dei compiti materiali, per esempio, risparmiare, rubare, comprare, asserire la propria temporanea importanza in famiglia, al lavoro, nella società, ecc. Secondo l'esempio dell'auto, guidano la loro macchina in cerchio, sprecando inutilmente la benzina (la loro energia vitale).

**Rigden:** Vivono la loro vita secondo una loro scelta: di fatto vivono vite vuote e limitate che il sistema degli Arconti ha preparato per loro; sii un "robot" dalla mattina alla sera con una coscienza limitata e una ristretta gamma di interessi e di preoccupazioni giornaliere. Ma queste sono tutte convenzioni che sono state diffuse nel mondo perché la gente ci creda e lavori per questo sistema fittizio che è un programma della mente Animale. In effetti l'uomo si incatena a questo mondo tridimensionale perché è più facile per lui essere uno schiavo in questo sistema di valori materiali piuttosto che ottenere la vera Libertà avviandosi, con un lavoro spirituale, verso l'Eternità. La vita di una persona è nelle sue mani, nel suo diritto di scegliere, nel suo desiderio di migliorare sé stessa.

**Anastasia:** Sì, oggi, in questo tempo di informazione tecnologica sono disponibili molte informazioni sull'eredità spirituale di varie popolazioni. Chi cerca trova.

## **Meditazione "Tchetverik".**

(Tecnica)

I primissimi passi nella direzione spirituale sono stati descritti nei tuoi libri precedenti. Prima di dare ai lettori gli stadi successivi per un più profondo lavoro di autosviluppo, cioè la meditazione della "Piramide", voglio parlare di una semplice ma utilissima meditazione che mira a far conoscere le proprie quattro Entità. Diverse persone chiamano questa meditazione a modo loro. Per esempio, gli slavi anticamente, molto prima che il cristianesimo penetrasse nella coscienza nazionale, la chiamavano "Tchetverik". Questa tecnica era una delle pratiche iniziali fondamentali nel processo dell'autosviluppo spirituale.

**Anastasia:** Lei si riferisce alla meditazione che mira alla percezione consapevole delle proprie quattro Entità?! È una meditazione veramente efficace il cui fine è imparare da soli, avendo particolari qualità, a comprendere come opera quotidianamente una nostra Entità e la sua influenza sulla nostra coscienza per mezzo di pensieri e stati emozionali.

**Rigden:** E' una meditazione semplice che è fundamentalmente il primo passo verso la conoscenza consapevole delle proprie Entità. Mentre si impara a padroneggiare questa tecnica, si apprende non solo a controllare i propri stati emozionali, ma anche a capire la vera ragione del loro emergere. Generalmente nella vita di ogni giorno l'uomo non nota né individua la ragione per cui

si manifestano improvvisamente in lui, come onde del mare, vari stati emotivi come rabbia, aggressività, malizia, insieme a egoismo, paura o improvvise reminiscenze del passato con i relativi ricordi negativi. Al massimo l'uomo individua in sé tali stati e li riconosce come ovvie manifestazioni della natura Animale che si è già impadronita della sua coscienza e incomincia a soffrire in questo circolo vizioso di pensieri ed emozioni, intensificandoli con l'attenzione che concentra su di essi. Non individua cioè la provocazione iniziale da parte delle sue Entità laterali. Questa meditazione invece permette di acquisire delle capacità che non solo permettono di individuare questo processo, ma anche di fermarlo in tempo, interromperlo cioè prima che tali stati posseggano completamente una persona. Di conseguenza la meditazione non è solo molto efficace, ma – cosa che è anche più importante per i principianti in particolare – è semplice da padroneggiare perché è molto simile a una tecnica psichica.

Il fine di questa meditazione è imparare a comprendere i punti di attivazione di ognuna delle quattro Entità e percepirla intensamente per individuare le ondate emotive che accompagnano la loro attivazione ed anche cogliere la natura dell'apparire di vari pensieri provocati da questo processo, pensieri che, di conseguenza, influiscono sulle alterazioni dell'umore.

La meditazione si pratica in piedi. Il meditante immagina sé stesso al centro della base di una piccola piramide tetraedro, cioè nel centro di uno spazio diviso da una croce inclinata. Ogni parte di questo spazio rappresenta il settore di una delle quattro Entità. Ora farò delle precisazioni. La base quadrata della piramide è divisa in quattro parti uguali dalle diagonali, cioè da una lettera "X", una croce inclinata. Il meditante sta nel mezzo, all'intersezione delle linee della croce e questa croce divide lo spazio che circonda il meditante in quattro grandi parti. Praticamente davanti, dietro e da entrambi i lati del meditante c'è uno certo spazio triangolare. Così, approssimativamente appaiono i settori delle quattro Entità secondo la comprensione umana.

Ora voglio illustrare dove è situato il centro di ogni Entità. Ad una distanza approssimativa di poco superiore a un braccio allungato in direzione orizzontale verso ognuno dei quattro lati, ci sono i centri delle quattro Entità, situati all'interno degli spazi triangolari. Il centro energetico di ogni Entità è come un particolare pacchetto o fascio a forma di palla o di piccola sfera con una consistenza simile ad un pianeta gassoso. La piccola sfera è la rappresentazione simbolica del centro di ogni Entità così simboleggiata per padroneggiare meglio e comprendere questa meditazione. In realtà è una struttura complessa. Paragonarla figurativamente a una sfera l'avvicina alla percezione della struttura umana nella prima dimensione dove questa struttura appare come un punto. Dalle dimensioni superiori invece la struttura umana viene già percepita in tutta la sua multidimensionalità, come una complessa struttura energetica. La stessa cosa vale per il centro delle Entità che può essere rappresentato con delle sfere al fine di renderlo più comprensibile a chi abita la dimensione tridimensionale.

Allora, calmiamo i nostri pensieri e le nostre emozioni, e immergiamoci in uno stato meditativo. Il nostro respiro è calmo e tranquillo. Apriamo i chakra della mano situati nel centro del palmo delle mani. Inspiriamo e permettiamo all'energia Qi (l'energia dell'aria) di entrare nel chakra delle mani e risalire lungo le braccia fino a livello delle spalle. Durante l'espirazione conduciamo l'energia Qi (l'aria) dalle spalle giù, lungo i meridiani laterali (situati approssimativamente da ogni lato del corpo) ed uniamo i due flussi nel chakra Hara (situato approssimativamente tre dita sotto l'ombelico) riempiendo il basso ventre con questa energia, come se riempiamo una ciotola con

dell'acqua. Poi, dopo averlo riempito (alcune persone avranno solo un'immagine mentale le prime volte, altri avranno una leggera sensazione di pesantezza nel basso ventre), muoviamo l'energia accumulata nel basso ventre verso l'alto, lungo la colonna vertebrale fino alla testa, particolarmente nella zona dell'ipotalamo fra i due emisferi ("le strutture antiche" del cervello medio situate quasi nel centro della testa). Questo posto (o centro della testa) sarà un centro mediano particolare dove il meditante costantemente "ritornerà" durante questa meditazione

**Anastasia:** Qui, vorrei ricordare due punti interessanti di cui lei ci ha parlato. Primo, non è una coincidenza che riempire il chakra Hara sia frequentemente collegato a una ciotola piena d'acqua. In giapponese la parola "hara" significa "addome" mentre nell'antico sanscrito la parola "harā", come lei ci ha detto, negli Antichi trattati indiani, rappresentava uno dei nomi della dea Shakti, la forza del supremo principio creativo femminile. L'acqua e la ciotola, nel contesto della conoscenza originale dell'uomo, avevano un significato allegorico, e indicavano i poteri e i processi che si mettono in moto nelle pratiche spirituali. Secondariamente, riguardo questa meditazione in particolare, una volta lei ha sottolineato il fatto che il meditante si focalizza sul suo respiro solo all'inizio, secondo un processo abituale quotidiano, prima di riempire il basso ventre ed in seguito dovrebbe semplicemente spostare l'attenzione sul movimento energetico lungo la colonna vertebrale e sull'individuare un ulteriore processo meditativo, mentre la respirazione dovrebbe ormai procedere naturalmente e automaticamente. A suo tempo questi chiarimenti mi hanno aiutato molto a capire i primi passi nel padroneggiare questa meditazione.

**Rigden:** Esatto. Durante la meditazione il respiro deve essere tranquillo e naturale, mentre tutta l'attenzione deve essere focalizzata sui processi che si stanno producendo sul momento... Così all'inizio, come in qualunque altra meditazione, tutti i sentimenti debbono essere in equilibrio, in uno stato di pace, così le quattro Entità umane saranno proporzionalmente in uno stato "neutro", non eccitato. Il meditante percepisce tutte e quattro le Entità contemporaneamente. I centri delle Entità sono come delle grosse palle, come dei soli, dei pianeti o qualcos'altro di simile, a seconda di come rimane più facile immaginarli inizialmente. Una volta che il meditante ha acquisito una certa esperienza su questo, sparisce la necessità di qualunque rappresentazione figurativa, perché inizia un altro stadio del lavoro di autoconoscenza.

**Anastasia:** Sì, ho notato tale particolarità mentre stavo acquisendo la mia esperienza iniziale nel padroneggiare le pratiche spirituali: quando si ascolta per la prima volta come fare una nuova meditazione, la mente solleva "mille domande" su come esattamente bisogna praticarla. Ora capisco perché lei fa sempre paragoni associativi diversi e da' diverse delucidazioni quando spiega una nuova meditazione. E' la mente che ha bisogno di queste spiegazioni perché il cervello materiale capisca almeno qualcosa all'inizio o semplicemente afferrì uno schema generale della meditazione. In altre parole è un tentativo di spiegare a una persona (la cui consapevolezza sta attualmente operando secondo la modalità della percezione della dimensione tridimensionale) quei fenomeni che poi ella esprimerà durante la meditazione, quando la sua coscienza si sposterà sul percepire altre dimensioni, o più specificamente sul percepire le parti della sua propria struttura situate in altre dimensioni. Perciò, quando si pratica la meditazione, ogni cosa sembra essere molto semplice e chiara perché la si fa con i sentimenti profondi in un alterato stato di coscienza, avendo una percezione più ampia del mondo, mentre il proprio abituale autoesame fatto come abitante della dimensione tridimensionale è spento.

**Rigden:** Certamente, tutte le dimensioni sono collegate tra loro e si influenzano reciprocamente e questo vale anche per le sei dimensioni in cui è situata la struttura energetica umana che consiste di “più livelli”. Per poter capire i fenomeni che si producono nelle dimensioni superiori alla terza, c’è bisogno di un’esperienza meditativa e di una effettiva trasformazione della persona, almeno nella sua visione globale del mondo ed un lavoro quotidiano di autosviluppo. Solo a queste condizioni è possibile diventare consapevoli di ciò che in realtà si è, di che cos’è il mondo e quali segreti nasconde. Quando una persona acquisisce la propria esperienza, non ha più bisogno di “migliaia di parole” o di altre spiegazioni “per la mente”. Un piccolo accenno alla manifestazione di un determinato fenomeno le basta per identificare e cogliere ciò che sta avvenendo.

Per inciso, evidenzio ancora un’informazione che è cibo per la mente e riguarda le strutture cerebrali che sono coinvolte in questa meditazione. Il “sistema limbico” è un particolare collettore di ogni tipo di sensitività. Partecipa direttamente nel processo di regolazione della memoria, del sonno, del comportamento istintivo, nel regolare le reazioni fisiche, nel regolare vari tipi di sensitività e così via. Che cosa rappresenta l’ipotalamo, la regione subtalamica che si trova nel cervello intermedio e pesa solo circa 5 grammi? L’ipotalamo contiene i centri principali del sistema nervoso vegetativo. In generale è esattamente qui che ha luogo la coordinazione delle funzioni dei centri simpatico e parasimpatico del sistema nervoso vegetativo, centri che mantengono in funzione tutto l’organismo. L’ipotalamo controlla i principali processi di omeostasi, cioè sostiene l’equilibrio dinamico dell’ambiente interno durante i cambiamenti delle condizioni esterne, per mezzo di reazioni coordinate. Inoltre nella medulla allungata c’è anche il centro del principale nervo del sistema nervoso parasimpatico, che è il più lungo dei nervi craniali: il nervo vago, le cui ramificazioni prendono parte alla formazione del plesso solare.

Ma ritorniamo alla meditazione... Direttamente dal centro del cervello (un convenzionale centro mediano) dalla summenzionata zona ipotalamica del cervello intermedio, attraverso determinati punti della testa, il meditante conduce l’energia (che ha accumulato in “Hara” e che ha fatto risalire lungo la colonna vertebrale fino al cervello medio), al centro di ogni Entità, a turno. Quindi la persona attiva artificialmente le sue Entità, generando così varie ondate emozionali interiori per poi studiarle. Il fine del meditante è: imparare a discernere come opera ogni sua Entità, il risultato delle cui attività si manifesta nella vita quotidiana con determinate ondate emozionali e pensieri. Consideriamo adesso molto dettagliatamente il processo dell’interazione di una persona con ognuna delle sue principali Entità durante la meditazione.

All’inizio, il meditante lavora con l’Entità Destra. Durante il processo meditativo l’energia “Qi” va dalla zona dell’ipotalamo del cervello medio attraverso il nucleo amigdaloidale destro situato internamente in profondità dentro il lobo temporale del cervello. Poi, attraverso il punto situato sopra l’orecchio destro, l’energia arriva direttamente al centro della sfera dell’Entità Destra.

Per chi non conosce la struttura del cervello dico che nel cervello umano ci sono due nuclei amigdaloidali situati uno a destra e uno a sinistra. Si tratta di strutture cerebrali subcorticali molto interessanti che si collegano alla formazione di vari tipi di emozioni.

**Anastasia:** Sì, oggi la scienza sa già che i nuclei amigdaloidali sono responsabili della capacità umana di leggere le informazioni dai visi delle persone. Così una persona inconsciamente

comprende come le persone si sentono sul momento. Tuttavia, gli studiosi non conoscono ancora bene il meccanismo che permette di leggere queste informazioni.

**Rigden:** Certo, è così perché questo meccanismo, così come altre funzioni dei nuclei amigdaloidei, è collegato al lavoro delle Entità laterali della struttura energetica umana. Nel corpo fisico le funzioni dei nuclei amigdaloidei sono collegate con le reazioni vegetative emozionali, con il produrre un comportamento difensivo e la motivazione dei riflessi condizionati. Attualmente è stato già scientificamente accertato il fatto che un danno ai nuclei amigdaloidei può provocare la parziale estinzione di strutture responsabili di collera, aggressività e ricordo del pericolo. In altre parole questo può portare alla parziale estinzione di paura in una persona che si esporrebbe così a un pericolo permanente di cui non sarebbe consapevole. Ci sono stati dei tentativi in medicina di trattare le fobie e le crisi aggressive incontrollate distruggendo chirurgicamente i nuclei amigdaloidei. E' bene però affermare che il fine non giustifica sempre i mezzi. La vittoria su sé stessi è molto più importante di qualunque operazione chirurgica. Inoltre un essere umano non può liberarsi di tutte le paure dovute alla manifestazione della natura animale. In effetti non ci sono "parti superflue" nel corpo umano, perciò è preferibile non eliminare nulla da esso a meno che non sia veramente necessario.

Inoltre vorrei dire qualche parola sul punto sopra l'orecchio. In questa zona, ci sono anche delle strutture (energeticamente collegate con la struttura umana) che partecipano al processo di percezione di una persona che si trova in uno stato alterato di coscienza, in particolari relazioni spaziali... o più specificamente, del suo orientamento nello spazio di varie dimensioni. Anche le quattro Entità sono coinvolte in questo processo, anche se qui si produce un certo fenomeno. Per le Entità non esiste effettivamente né spazio né tempo, nel modo in cui gli abitanti della terza dimensione li percepiscono. Tuttavia proprio a causa dell'attività delle Entità, un essere umano può avere una sensazione intuitivamente accurata dell'orientamento nel tempo e nello spazio.

Naturalmente nel passato la gente non conosceva questi particolari sulla connessione tra la struttura energetica umana e la struttura fisica del cervello. Tuttavia coloro che praticavano la meditazione nei tempi antichi potevano praticarla ugualmente con successo. In antico la gente semplicemente immaginava che a questo stadio della meditazione "il vento del respiro" passava prima attraverso il centro della testa e poi, attraverso dei punti esterni, passava in luoghi specifici nello spazio in cui, per questa ragione, avvenivano determinate azioni. Per esempio, nelle antiche pratiche spirituali russe questo processo era presentato come il movimento rotatorio di un vortice, come un contatto con i signori dei quattro venti che erano dotati delle proprietà delle quattro stagioni; inverno, estate, autunno e primavera (quest'ultima aveva le caratteristiche dell'Entità Frontale ed era la più onorata dagli antichi Slavi).

**Anastasia:** Con queste parole lei intende dire che una persona non deve conoscere bene la struttura del cervello per poter praticare bene questa meditazione?

**Rigden:** Sì, ma per la complessiva evoluzione intellettuale questa conoscenza è molto utile... In seguito, l'esperienza della pratica di questa meditazione si può semplicemente applicare alla vita quotidiana osservando interiormente i processi iniziali che producono pensieri negativi ed emozioni e, di conseguenza, sarà possibile prevenire il loro sviluppo. Alla fine tale processo di auto-sviluppo diventa un'abitudine, come camminare, per esempio. Dopo tutto, l'uomo prima

impara a stare in equilibrio, poi a muovere le gambe e poi il processo del camminare diventa un'abitudine quotidiana. Alla fine l'uomo non fa più nemmeno caso a come si muove nello spazio, semplicemente usa il risultato finale dei suoi precedenti sforzi per compiere alcune mansioni quotidiane. La stessa cosa avviene con la pratica di questa meditazione. Controllare le ondate dei propri stati emotivi, preserva la propria attenzione ed energia vitale per compiere più importanti compiti spirituali. Mentre, senza tale continuo controllo, inconsciamente si spreca energia per realizzare programmi e volontà della mente animale, permettendo che pensieri negativi ed emozioni predominino nella propria coscienza.

Ora descriviamo come si realizza il lavoro interiore con il centro dell'Entità Destra. Nel quotidiano generalmente non si nota quale Entità si è attivata, ma si percepisce molto bene il risultato della sua attività. Quando l'Entità Laterale comincia ad operare l'umore cambia improvvisamente senza nessuna ragione logica. Si entra in depressione oppure si è preda di sentimenti di paura, sconforto, sofferenza, apatia o al contrario di aggressività; incominciano ad emergere vecchi insulti, ecc. Perché accade questo? Perché si stanno attivando le Entità laterali, in questo caso l'Entità Destra, la quale provoca la formazione di pensieri che corrispondono a tale scoppio emozionale, catturando così l'attenzione della persona. Come un abile manipolatore l'Entità destra ci cattura attraverso la nostra suscettibilità così amplificata "offrendo", per così dire, varie opzioni di pensieri a scelta, ma tutti della stessa tonalità emotiva.

In altre parole, quando prevale la natura Animale, le Entità laterali normalmente provocano tali scoppi emotivi nella Personalità. Che cosa significano per il cervello umano tali scoppi? Sono fondamentalmente una specie di codice di attivazione di alcune unità di memoria che immagazzinano l'esperienza fatta e dovuta a preoccupazioni mentali e stati emotivi simili. Aprendo il "magazzino" della memoria e avendo attirato l'attenzione della persona con tutto ciò che vi è immagazzinato, le Entità laterali spingono la persona in uno stato interiore negativo. A questo punto si produce l'intensificazione di quell'umore, ovvero il circolo vizioso degli stessi pensieri.

Di conseguenza, è la persona stessa che fa la scelta e, sprecando la sua energia vitale, focalizza la sua attenzione sui pensieri della natura Animale, nutrendo in tal modo l'Entità che ha provocato tali scoppi emotivi. A questo punto, da parte sua, l'Entità relativa rinforza la sua influenza su quella persona a causa dell'attenzione della persona stessa. Ne consegue che la persona non vuole abbandonare tale stato negativo, depressivo o aggressivo, in realtà non riesce a liberarsene. Perché? Semplicemente perché, con la sua scelta, ha già permesso a quello stato di entrare dentro di lei, rimuginando determinati pensieri che la immergono in quello stato e la persona non riesce più a liberarsene perché in realtà non vuole rigettare quei pensieri negativi, ignorarli nella sua coscienza ed in futuro eliminarli. Il fatto è che tali pensieri toccano profondamente il suo orgoglio, la sua vanagloria, il desiderio di essere importante ed altri sentimenti tipici della natura Animale.

Quando la natura Animale prevale nella coscienza umana, le Entità laterali cercano continuamente di distrarre la Personalità dal suo obiettivo principale: porre cioè tutta la sua attenzione sulla liberazione spirituale. Questo processo si ripete spesso e, se lo estendiamo su vasta scala, a livello di tutta la vita, vedremo che queste "futili" auto-torture psicologiche, distolgono continuamente la nostra attenzione dal raggiungimento dello scopo principale della vita umana. Inoltre tali "futilità" contribuiscono a mantenere l'essere umano nell'illusione di un'esistenza in cui egli non capisce le vere ragioni del perché si trova a vivere qui adesso, in queste particolari

situazioni e perché è “imprigionato” in questo effimero corpo mortale. Purtroppo spesso accade che la vita vola via molto in fretta e l’uomo non ha nemmeno il tempo di capire perché è nato, su che cosa ha concentrato la forza della sua attenzione e in quali sciocchezze (desideri vuoti, discussioni, lotte per il potere, ecc.) ha sprecato la sua preziosa riserva di energia vitale.

**Anastasia:** Sì, in passato anche io ho avuto spesso tali pensieri che si ripetevano come in un circolo vizioso e mi causavano continue preoccupazioni. Anche io prima abitualmente focalizzavo la mia attenzione su tali insignificanti e vuote piccole cose della vita: insulti, delusioni, aggressioni o autocompiacimento e sentimenti di superiorità, cose che allora mi sembravano molto importanti. Ma in seguito ho capito che la cosa principale per me era conoscere me stessa e la mia natura interiore, in modo da comprendere in tempo ciò che esattamente accadeva dentro di me e come avrei potuto prevenire o controllare questo processo. Una volta lei ha detto che in pratica, guardare se stessi con lo sguardo interiore globale come Osservatore della natura Spirituale, potrebbe aiutare una persona ad abbandonare tali “futilità” e ad avere la reale comprensione della transitorietà della vita e della priorità di certe questioni per il suo vero sé, cioè per la sua natura Spirituale.

**Rigden:** O più semplicemente per mezzo di un allargato stato di coscienza... Esatto. Mentre un ristretto stato di coscienza è la prova che la natura Animale è in azione, è cioè una prova della materializzazione della coscienza. Per esempio perché nasce la depressione? A causa dell’attività dell’Entità destra. In tali casi una persona fa in modo di escludersi dalla società e poi si vittimizza da sola. Se tale influenza stereotipata si prolunga abbastanza a lungo può perfino indurre una persona al suicidio e questo, per inciso, viene utilizzato da quella gentaglia dei Kanduk. Nessun antidepressivo può essere di aiuto in tale situazione! Come potrebbe essere di qualche aiuto una sostanza chimica che incide solo sui processi della grezza materia del mondo tridimensionale quando tutta la questione nasce da un’influenza specifica a livello di energie sottili? D’altra parte chiunque è in grado di arrestare tale processo all’interno di sé stesso e non è nemmeno molto difficile, se si sa come farlo.

Ma ritorniamo alla tecnica della meditazione.... Dunque il meditante fa un profondo respiro. Con l’espirazione l’energia va dal centro della testa (“la struttura cerebrale antica”) attraverso il punto situato sopra l’orecchio destro, al centro sferico dell’Entità Destra. Il centro sferico dell’Entità destra incomincia a ruotare in senso antiorario. Vorrei sottolineare che il centro dell’Entità destra e sinistra gira esattamente in senso antiorario. Si tratta di pura fisica. Pensare che la rotazione avvenga in senso orario sarebbe un puro gioco dell’immaginazione. All’inizio, la sfera gira in senso antiorario a livello dell’immaginazione. Tuttavia, da questo momento il meditante incomincia a percepire effettivamente la rotazione della sfera e percepisce distintamente la sfera dell’Entità Destra come densa e calda.

In tal modo la persona attiva artificialmente l’Entità Destra, che incomincia la sua solita attività sollecitata dal predominio della natura Animale nella coscienza della persona. Chiunque nella propria vita ha dei momenti di eccitazione o viceversa si sente estremamente freddo a causa di paura o di agitazione violenta. I fisiologi attribuiscono questo ad una reazione del sistema vegetativo, tuttavia la natura di questo fenomeno è molto più profonda, perché si situa a livello della fisica del mondo invisibile.



Il compito del meditante è ora quello di percepire le varie fiammate emozionali, caratteristiche dell'attività di questa Entità, per poterle poi riconoscere nelle sensazioni quotidiane e fermarle all'insorgere. Durante questa meditazione, da una parte la persona sperimenta continuamente una gamma di sensazioni, mentre d'altro canto percepisce la situazione nel suo stadio iniziale come Osservatore della Natura Spirituale, vede cioè l'attivazione della natura Animale e come questa si prepara all'attacco che rimane però nascosto nella vita quotidiana del soggetto. In altre parole il meditante segue la situazione: quali ondate emozionali nascono a causa dell'emergere di uno stato di coscienza oppressivo e contemporaneamente quali sentimenti sorgono, quali pensieri destano cattiveria e aggressività, quali episodi della propria vita o associazioni emergono, e così via. Tutto questo si verifica rivivendo il relativo stato negativo. Certamente, a questo stadio della meditazione, le sensazioni non sono molto piacevoli. Dapprima può apparire un senso di leggera ansietà, poi di rabbia, aggressività o paura, oppressione o risentimenti antichi. Tanta più energia ("Qi" del respiro) il meditante immetterà nel centro dell'Entità Destra tanto più calore percepirà da questa sfera e tanto più cresceranno pensieri e sentimenti negativi.

**Anastasia:** Bisognerebbe dire che chi pratica questa meditazione per la prima volta spesso fa questo sbaglio: sapendo quale tipo di emozioni spiacevoli si manifesteranno (e le persone sono di solito consapevoli degli "scheletri nascosti nei loro armadi"), nei primi stadi in cui cerca di padroneggiare questa meditazione, consciamente o inconsciamente tende a bloccare tali emozioni. Di conseguenza dopo i primi tentativi di praticare questa meditazione, non percepisce quasi nulla o, nel migliore dei casi, un leggero calore o al massimo una sensazione di freddo proveniente dalle sfere rotanti dei centri.

**Rigden:** E' vero. Quando una persona capisce che sta per provare una sensazione spiacevole, inconsciamente blocca la manifestazione di tale sentimento. Alla natura Animale non piace perdere terreno e il meditante dovrebbe esserne consapevole e comportarsi in modo da praticare la meditazione il più diligentemente possibile e non sprecare il suo tempo in sciocchi passatempi, ma essere sempre vigile invece di pensare di essere "una persona così brava e altamente spirituale da non avere più niente di negativo in sé".

Questa meditazione si pratica perché il meditante realmente sperimenti le fiammate emozionali generate da ogni sua Entità, fisicamente e psicologicamente. Perciò si dovrebbe imparare a discernere il momento esatto in cui inizia l'attacco della natura Animale, il momento in cui vengono concepite tali vampate emozionali per poterle poi individuare nella vita di ogni giorno. Dovrebbe incominciare a capire "dove sta la radice del male" e da dove improvvisamente sorgono gli stati negativi. Dovrebbe imparare a individuare e identificare questo stato dentro di sé e - cosa più importante - imparare a controllarlo per prevenire tali attacchi e non permettere che la situazione si prolunghi e si aggravi. Se durante la pratica di questa meditazione invece di lavorare veramente sul proprio autosviluppo e miglioramento il meditante diventa pigro o semplicemente si trastulla nell'illusione della propria vanagloria, allora incontrerà maggiori difficoltà nel quotidiano perché la natura Animale utilizzerà pienamente tutto il suo arsenale di trucchi e inganni, mentre egli non ha la minima idea di come opporsi e a che cosa opporsi.

In tali situazioni molte persone attribuiscono questi attacchi alle circostanze esterne o ad altre persone, intensificando così l'azione incontrollata della natura Animale. Comunque, col passar del tempo, nuove persone e nuove circostanze entrano nella loro vita, eppure gli attacchi sono sempre

uguali. Perché? Perché in realtà qualunque problema sta all'interno dell'essere umano. Quando un uomo impara a conoscere sé stesso, si libera dei suoi problemi mentali. Qualunque causa non è esterna ma interna. Conoscendo sé stessi si dovrebbe imparare a conoscere altrettanto bene gli altri e quindi essere gentili verso di loro.

**Anastasia:** E' indiscutibile che quando si cambia sé stessi anche l'atteggiamento verso il mondo che ci circonda cambia... Quando si incominciano a padroneggiare le tecniche di meditazione sicuramente c'è una gran differenza tra ciò che il meditante si aspetta secondo il suo modo di pensare mentale e ciò che realmente accade. Si può portare l'esempio del limone. Se si immagina un limone, questo provoca un aumento di salivazione, mentre se lo si mangia effettivamente si sperimenterà tutta una gamma diversa di emozioni.

**Rigden:** Esatto. Succede la stessa cosa con la meditazione: non ci si dovrebbe immaginare l'ipotetica presenza di determinate emozioni, ma provarle effettivamente. Ora torniamo alla pratica della meditazione. Dopo che il meditante ha percepito l'influenza della sua Entità Destra, calma nuovamente i suoi pensieri e i suoi sentimenti. Questo è un punto molto importante che tutti debbono imparare: una persona può fermare con la mente il movimento di rotazione del centro sferico dell'Entità Destra. Quando si è ancora nei primi stadi della meditazione si può immaginare questo processo come piacevole per il meditante; per esempio la sfera può essere fermata mentalmente "con la propria mano" oppure ordinandoglielo col pensiero. Poi il meditante, da Osservatore, ritorna al centro convenzionale mediano della testa ed entra in uno stato di silenzio e di pace: la posizione neutrale contemporanea di tutte e quattro le sue Entità. A questo punto può ancora essere rimasto qualche fenomeno residuo come un senso fisico di spiacevole calore proveniente dalla sfera destra (come se provenisse da un fuoco) oppure delle fiammate emotive o sensuali, oppure rabbia o fastidio. Questi sentimenti di fondo si dileguano velocemente nel momento in cui il meditante di proposito sposta la sua attenzione sulla parte successiva della meditazione.

**Anastasia:** Sì, far girare diligentemente quella sfera è importante ma è ancora più importante imparare a fermarla. Questo l'ho appreso per esperienza personale. Nel quotidiano, prima che una persona abbia acquisito padronanza di questa meditazione ed abbia cominciato a percepire il momento in cui inizia l'attacco della natura Animale, è molto importante che impari almeno a impedire che questo si amplifichi ulteriormente. Cioè se si nota una spontanea manifestazione della propria natura Animale, si dovrebbe smettere di focalizzare la propria attenzione su emozioni, pensieri e sentimenti invadenti che vengono in tal modo rinforzati. In altre parole non ci si deve immergere in questo processo, suscitato dalla natura Animale, non si deve partecipare a questa lotta contro sé stessi a spese della propria energia e delle proprie risorse.

**Rigden:** Verissimo. Ogni lotta inizia nel campo di battaglia della mente umana. Chi sa acquietare la propria rabbia è come un saggio che vince una battaglia senza averla nemmeno iniziata... Dunque il prossimo stadio della meditazione è il seguente: dopo che il meditante ha ripristinato uno stato di pace interiore, sposta la sua attenzione al respiro e ripete lo schema iniziale della meditazione, cioè riempie "Hara" (la parte bassa del ventre) con l'energia "Qi" attraverso i chakra delle mani. Poi conduce l'energia lungo la colonna vertebrale fino all'antico centro del cervello medio o diencefalo (il convenzionale centro mediano), ma adesso indirizza l'energia da questo centro al nucleo amigdaloidale sinistro, attraverso il punto situato sopra l'orecchio sinistro,

fino al centro sferico dell'Entità Sinistra. Inizia poi a lavorare con questa sua Entità Sinistra, iniziando a far ruotare artificialmente in senso antiorario il centro dell'Entità Sinistra, per mezzo dell'attenzione, concentrandovi il suo pensiero. L'intento è di percepire l'inizio dell'attivazione di questa Entità, percepire quale tipo di esplosioni emotive l'Entità genera, creando così in noi il corrispondente umore.

Solitamente il meditante percepisce questa gamma di eccitazioni: orgoglio, egoismo, tentazione, aumento della libido, desiderio di potere segreto sugli altri, ecc. Nella sua mente possono apparire immagini corrispondenti relative a tali sentimenti, come vanagloria, mancanza di inibizioni, desideri sessuali predominanti nel maschio alfa (o femmina alfa), lussuria, basata sull'egocentrismo, ingordigia, brama di possesso di cose o persone. Mentre la rotazione dell'entità Destra provocava un senso di calore, la rotazione del centro sferico dell'Entità Sinistra conduce un crescente senso di freddo. Avendo sperimentato tutte le esplosioni emotive dell'Entità Sinistra, il meditante placa di nuovo le sue emozioni, fermando mentalmente la rotazione del centro sferico dell'Entità. Poi ritorna da Osservatore al convenzionale centro mediano della sua coscienza (in una posizione neutrale) e focalizza uno stato di pace e silenzio percependo tutte le sue quattro Entità in una posizione neutrale. La sensazione fisiologica di freddo, il resto di emozioni e sentimenti spiacevoli generati dall'attività dell'Entità Sinistra potrebbero continuare a produrre un certo rumore di fondo ancora per qualche tempo.

Poi il meditante procede ad esaminare le esplosioni emotive generate dall'Entità Posteriore. Per fare questo sposta la sua attenzione sul respiro e sul processo con cui riempie "Hara", dopo di che volge la sua attenzione al movimento dell'energia "Qi" da "Hara" lungo la colonna vertebrale fino all'antico centro del cervello medio o diencefalo (il convenzionale centro mediano). Ora indirizza l'energia Qi attraverso la zona occipitale verso il centro sferico dell'Entità Posteriore, attivandola.

Ricordiamo che il centro sferico dell'entità Posteriore può ruotare in entrambe le direzioni: oraria (verso destra) e antioraria (verso sinistra). Dipende da quali sentimenti si manifestano (nascono cioè nella nostra memoria o sono predominanti in quel momento). Tali sentimenti sono di solito collegati a esperienze passate e le potenti esplosioni emozionali che si provano dipendono dal fatto che predomini una o l'altra Entità mentre l'esperienza si collega direttamente all'attivazione di una determinata Entità in quel momento, più spesso l'Entità destra o sinistra (e in questo caso il centro sferico dell'Entità Posteriore ruota in senso antiorario) oppure l'Entità Frontale (nel qual caso il centro sferico dell'Entità Posteriore ruota in senso orario). Questi sentimenti possono nascere dal presente del meditante o dal passato. Le varie visioni dipendono dalla forza delle esplosioni emozionali passate. Il centro dell'Entità Posteriore può essere percepito in modo diverso, da un freddo tremendo a una gamma di piacevoli sensazioni di calore.

Quando il centro sferico dell'Entità Posteriore gira troppo in senso antiorario, emergono le condizioni favorevoli perché predomini il pensiero materiale. Questa è pura fisica della struttura multidimensionale umana. La rotazione in senso antiorario del centro sferico dell'entità Posteriore quasi sempre provoca un senso di malinconia, angoscia, autosvalutazione, scetticismo, e genera pensieri del tipo "Io non sono nulla e resterò nulla fino alla morte" o un senso dell'ineluttabilità del passare del tempo e della tragicità del destino. Al contrario se il centro sferico dell'Entità Energetica Posteriore gira in senso orario, attiva l'esperienza di esplosioni emotive generate dall'Entità Frontale che è collegata con l'Anima e lo sviluppo spirituale umano. In tal caso

sorgono sensazioni completamente differenti dall'Entità Posteriore. Quando arriva a padroneggiare bene questa meditazione, il meditante si trova in un tale "stato elevato" che è come se fosse "proiettato" dall'Entità Posteriore verso l'Entità Frontale e la meditazione continua a un livello qualitativo completamente diverso. Finora abbiamo parlato di uno schema standard, secondo il quale il meditante, lavora con l'Entità Posteriore e ferma la rotazione del suo centro sferico, e poi ritorna al proprio convenzionale centro mediano nella testa. Di nuovo calma i suoi pensieri e le sue emozioni e ristabilisce uno stato di pace e silenzio, che è la sensazione neutrale di tutte e quattro le Entità contemporaneamente.

Il meditante quindi procede a lavorare con l'Entità Frontale e questa è la parte più piacevole della meditazione. All'inizio, come al solito, sposta l'attenzione sul respiro e ripete quanto fatto per le altre Entità. Riempie "Hara" con l'energia "Qi" facendo passare il respiro attraverso i chakra delle mani e muove successivamente questa energia lungo la colonna vertebrale fino all'antico centro del cervello medio (il convenzionale centro mediano). Adesso però l'energia Qi va dall'antico centro del cervello medio, attraverso un punto situato nel mezzo della fronte, fra le sopracciglia, fino al centro sferico dell'Entità Frontale. Il meditante si concentra sul centro sferico dell'Entità Frontale che ruota in senso orario. A questo punto percepisce un evidente collegamento con la zona del plesso solare o più esattamente con l'Anima come centro della struttura energetica umana. Riguardo i sentimenti, qui ci sarà un'esplosione di energia, una sensazione di conforto, un piacevole calore, gioia, distacco dal mondo materiale e un contatto con il mondo spirituale. Quanto più il centro dell'entità Frontale gira, tanto più forti saranno le sensazioni che si provano. E' una specie di sollievo emozionale per il meditante. In questa meditazione è molto importante lavorare con l'Entità Frontale in ultimo, al fine di acquisire uno stato di stabilità, umore equilibrato e l'emergere di un palpito spirituale. Il meditante non dovrebbe soltanto terminare la meditazione con questo tipo di sentimenti onnicomprensivo e in uno stato di percezione allargata, ma dovrebbe conservare tutto ciò nel suo abituale stato di consapevolezza. In questa meditazione, come nella vita di ogni giorno, è importante non solo arrestare l'attivazione negativa delle Entità laterali e Posteriore, ma anche apprendere ad attivare l'Entità Frontale e spostarsi in tempo verso una consapevolezza e un modo di pensare positivi.

Il meditante finisce la meditazione come il solito, ordinando a sé stesso: "Inspira ed espira. Stringi forte i pugni e poi rilasciali". Questa meditazione dura 20-30 minuti. All'inizio ad alcune persone ci vuole più tempo. Si può praticare al mattino e nel pomeriggio o durante il giorno, come meglio conviene. Questa meditazione aiuta a controllare il flusso di pensieri e sentimenti, a esaminare sé stessi e i propri stati emotivi. E' importante non solo padroneggiare la tecnica ma anche discernere le proprie esplosioni emotive che nascono spontaneamente durante la giornata. Mentre si lavora su questa meditazione si può controllare la sua efficacia nel quotidiano, dopo aver imparato a capire quale Entità provoca l'insorgere dei vari stati emozionali perché adesso il meditante sarà subito in grado di sopprimere il flusso negativo arrestando l'attivazione dei centri dell'Entità Posteriore o delle Entità laterali e spostandosi nell'Entità Frontale verso una corrispondente esplosione emotiva con relativo umore e pensieri.

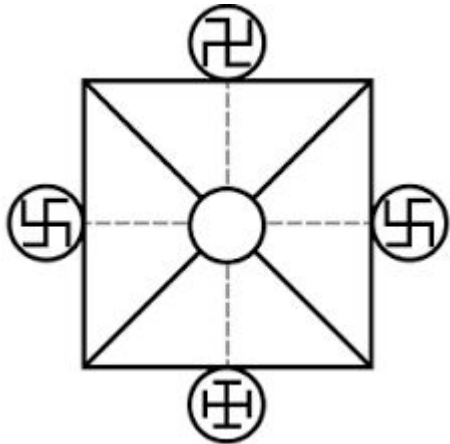


Figura 15. Rappresentazione simbolica della meditazione Tchetverik

Questa meditazione è un passo avanti nello sviluppo e raggiungimento di obiettivi spirituali più significativi. E' un semplice strumento con cui si impara a controllare sé stessi invece di essere controllati dalla natura Animale. Con questa meditazione si impara ad orientarsi nelle proprie sensazioni ed esplosioni emozionali, come un bravo musicista a cui basta guardare un foglio di musica per comprendere il tipo di melodia e come suonarla. Tale controllo aiuta moltissimo nel quotidiano a sostenere il predominio della natura Spirituale e a mantenere l'abitudine di vivere umanamente, secondo Coscienza. In generale aiuta a essere sempre in forma, come si dice abitualmente.

**Anastasia:** Anche considerando questa meditazione, se una persona è focalizzata seriamente sul proprio autosviluppo quotidiano, sulla propria evoluzione spirituale, cioè se impara a rimanere su un'onda percettiva di qualità diversa, le sue Entità incominceranno anch'esse ad agire in modo diverso e semplicemente si sposteranno più spesso su un nuovo modo d'agire basato sulle nuove percezioni ora dominanti, manifestando altre caratteristiche ed altre capacità, inclusi i cosiddetti poteri fenomenici umani. Come è scritto negli antichi testi Indù "dovreste agire, ma essere distaccati dal frutto delle vostre azioni". Questo significa che dovreste agire disinteressatamente e non per amor proprio.

Io penso che questa meditazione contenga un aspetto molto importante della comprensione della natura umana e della complessa struttura umana. La meditazione aiuta a capire per esperienza personale, l'enigmatico processo delle esplosioni emotive e del sorgere dei pensieri umani, perché i processi chimici e fisici del cervello sono una conseguenza degli "esoosmos iniziali".. cioè dell'impeto energetico iniziale. Mi ricordo come lei ha paragonato associativamente l'operazione del cervello con un particolare ricevitore che converte le vibrazioni energetiche (cioè i segnali provenienti dalle Entità), nella materia sottile dei sentimenti e delle emozioni.

**Rigden:** Se le associazioni alle tecnologie sono più adatte per far comprendere meglio questo processo, vi posso sicuramente dare qualche altro esempio. Per una più facile comprensione, l'attività delle antiche strutture cerebrali si può paragonare alla televisione (per inciso, la prima parte di questa parola deriva dal greco "tele" che significa "lontano" e la seconda dal latino "visio" che significa "visione" "guardare"). Per essere più precisi le antiche strutture cerebrali si possono paragonare a un strumento a raggio elettronico (un kinescopio) nell'apparecchio TV, che converte i

segnali elettrici e luminosi invisibili agli esseri umani in figure visibili nella frequenza da loro percepibile.

Come i principali pezzi nell'analogo kinescopio TV, il cervello medio, figurativamente parlando, contiene il suo ricevitore di segnali. Per le sue funzioni è convenzionalmente simile a un dispositivo della TV, più precisamente a un selettore di canali che, non solo amplifica i segnali, ma anche distacca un segnale dal necessario "canale" corrispondente e poi lo trasforma in una frequenza intermedia standard. Inoltre ci sono – parlando associativamente - un particolare "blocco decodificante i segnali", un "rilevatore del segnale audio e video", un "amplificatore di frequenza intermedia", un "amplificatore del suono", un "tubo a fascio di elettroni", cioè il procedimento fisico è lo stesso, ma si produce a livello di processi di energia sottile della complessa struttura operativa all'interno del microcosmo umano.

Il cervello medio è una specie di convertitore che trasforma l'energia in materia grezza. Le Entità si possono paragonare a delle antenne TV che diffondono i loro programmi su vari canali con l'aiuto delle loro antenne trasmettenti. Prendiamo per esempio le entità Sinistra, Destra e Posteriore. Per loro l'attenzione della persona al loro programma è – parlando con un linguaggio tecnico - contemporaneamente un'unità che fornisce energia, un amplificatore di voltaggi di deviazione di linea e frame, un amplificatore di canali (display channels) sotto forma di illusioni imposte alla persona e un blocco di controllo remoto che controlla la persona e il suo umore. Così nel nostro cervello avviene o un thriller del nostro orgoglio o un film horror delle nostre paure, o un melodramma detto "muro del pianto del passato perduto". Così le Entità molto abilmente attirano le nostre illusioni in un formato verosimile, ingigantendole enormemente e obbligandoci a sentire profondamente varie emozioni negative, utilizzando la nostra attenzione che è così preziosa per la nostra evoluzione spirituale.

Tuttavia, se giriamo l'interruttore e lo sintonizziamo sui "programmi" emessi dall'Entità Frontale, saremo in grado di vedere e percepire il mondo in modo completamente diverso e utile per la nostra crescita spirituale. Potremo per esempio vedere un "documentario" sulla vita reale, sul mondo interiore, sul mondo spirituale che si riflette esteriormente. A causa di tale contatto ed empatia, la Personalità ottiene una carica potente positiva che le permette di concentrare tutta la sua attenzione sull'andamento spirituale anche se, onestamente, dopo tali "film" la vita di routine umana può apparire come un gran teatro. Perciò dipende completamente da ognuno di noi su che cosa focalizzare la nostra attenzione nella nostra testa, quali segnali scegliere di ricevere e amplificare. Figurativamente parlando teniamo in mano non solo il telecomando della nostra TV ma anche la capacità di interferire con tutte le antenne TV e le "stazioni emittenti" radio e TV.

Inoltre con questa meditazione il meditante può esaminare sé stesso e anche gli altri. Quando si è in grado di identificare chiaramente i momenti collegati con l'attivazione di un'Entità, non si avrà più difficoltà a percepire un'influenza nascosta esercitata da altri su di noi. In che modo? Per esempio se stiamo parlando con una persona o ascoltando alcune informazioni alla radio o alla TV, nel momento in cui si ricevono tali conversazioni o si ascoltano tali informazioni da una fonte esterna, ci si dovrebbe semplicemente focalizzare sul proprio stato di Osservatore centrale, contornato dalle sue quattro Entità, o più specificamente diventare un Osservatore distaccato dalle circostanze esterne e fare in modo di individuare dentro di sé quale delle quattro Entità è stata attivata dall'informazione appena giunta. Non avviene soltanto uno scambio verbale tra le persone,

ma c'è anche un'interazione attiva delle loro Entità. Riuscendo a individuare l'influenza dell'informazione esterna su di noi, comprenderemo qual è stato il punto di partenza di tale informazione e per quale scopo nascosto ci è stata trasmessa quell'informazione. Se per esempio il nostro interlocutore sta mentendo cercando di ingannarci, si attiverà sicuramente la nostra Entità Sinistra. Se il nostro interlocutore sta cercando di svegliare in noi l'aggressività, il centro della nostra Entità Destra comincerà a ruotare, mentre se l'altra persona sta risvegliando in noi un'esplosione di emozioni positive come Amore o Bene interiore, significa che la nostra Entità Frontale si sta attivando. Perciò potremo seguire ciò che sta realmente accadendo e non l'illusione che ci è continuamente imposta dal mondo visibile e invisibile allo scopo di controllare la nostra coscienza.

**Anastasia:** Bene, se molte persone imparano questa tecnica di meditazione, il bisogno di mentire e manipolarsi l'un l'altro sparirà dalla società umana. Non avrebbe alcun senso mentirsi o manipolarsi, perché ognuno conoscerebbe la Verità dell'altro.

**Rigden:** E' vero. Tuttavia ciò potrebbe divenire possibile solo se la maggioranza delle persone nella società volesse arrivare a cambiare in meglio. In questo caso, l'umanità avrebbe una possibilità di seguire una nuova via di sviluppo spirituale civile completamente diverso qualitativamente. Tuttavia c'è un grande problema che riguarda che cosa l'umanità contemporanea vorrà esattamente scegliere. Questa tecnica è stata data alla gente anche nel passato, essendo stata portata nella vita della società in varie epoche. Non posso dire che allora fu data in una forma altrettanto chiara e dettagliata, ma era completamente comprensibile dalla mente della gente del tempo. Ma gli uomini sono sempre uomini e molti di loro, purtroppo godono nel complicare e modernizzare la pura conoscenza e la semplice Verità. Tuttavia degli echi di questa pratica si possono ancora trovare nelle scienze occulte di varie nazioni anche se ridicolamente camuffati con rituali accompagnati da canti, danze e fantasiosi spettacoli con tamburi e tamburelli. Si fa tutto questo per far sì che il "discepolo" o il "sacerdote" si "sintonizzi" con un alterato stato di coscienza e ascolti "le parole dello spirito" provenienti dal lato destro o sinistro, e così via. In effetti per praticare questa meditazione, non sono necessarie tutte queste complicazioni che sono umane ed estranee. Nei primi stadi di apprendimento di questa tecnica si impara semplicemente a risintonizzare la mente e a seguire e controllare i propri stati interiori. In seguito si producono altri aspetti di questo lavoro. In generale, fin dai tempi antichi, tali pratiche spirituali fondamentali relative alla conoscenza fondamentale e alla crescita umana spirituale venivano registrate in alcuni segni e simboli.

### **Il disegno dell'uomo nel mondo invisibile**

Per un Osservatore che osserva da dimensioni superiori una persona nella prima dimensione rappresenta, secondo le associazioni umane, un puntino, cioè nulla. E' importante notare che una persona che non si sviluppa spiritualmente (malgrado il fatto che la sua struttura sia molto più sofisticata nel mondo materiale e nella sesta dimensione abbia la forma di una piramide) nella settima dimensione, la sua struttura energetica è come una nuvola o piuttosto un punto confuso, che si semplifica ulteriormente nella successiva dimensione superiore. Finalmente, nella 72 a dimensione, una persona spiritualmente non sviluppata rappresenta, come nella prima dimensione,

solo un puntino. Niente! Questa è la risposta alla più importante domanda di ogni essere umano! Spero che le persone intelligenti capiscano.

Osservare il mondo materiale dalla settima dimensione è come contemplare le fangose acque di uno stagno dalla riva. Come il mondo materiale lo stagno è un purificatore naturale del sistema, un filtro per pulire l'acqua che costituisce la base della vita. In profondità avvengono complicati processi, ma l'Osservatore si interessa solo al loro risultato, che appare sulla superficie delle acque torbide. Molte persone che hanno trascorso la loro vita per nulla, non essendo state capaci di usare la loro opportunità spirituale, sono come delle bolle che galleggiano in superficie, piene della vacuità dei desideri del mondo materiale. Il loro destino sulla superficie dell'acqua è triste e predeterminato. Venendo a contatto con un ambiente qualitativamente diverso, le bolle scoppiano diventando "nulla". Ma ci sono coloro che, essendosi fusi con la loro Anima finché erano in vita, sono come un bel bocciolo di fiore di loto che appare sulla superficie emergendo dalle acque torbide. Questo bianco fiore con la sua purezza e la sua freschezza attira l'attenzione dell'Osservatore, il quale ammira la bellezza del fiore e gli rivolge tutta la sua attenzione, osservando il processo di fioritura di ogni singolo petalo. Un fiore di loto è qualitativamente diverso da una vuota bolla d'aria, perché è già diventato parte integrale di un altro mondo.

Un altro modo per esprimere questo concetto è che se una persona si sviluppa spiritualmente e le sue aspirazioni e desideri sono collegati con il mondo di Dio, in altre parole, se in lei domina la natura Spirituale, allora alla fine sarà in grado di sfuggire alle restrizioni del mondo materiale (sei dimensioni) durante la sua vita ed entrare nella settima dimensione. In questo caso la sua struttura energetica diventa più complessa nella settima dimensione. Se parliamo di questi complessi processi energetici e consideriamo che deve comprenderli la mente di chi risiede nel mondo tridimensionale, allora possiamo dire che la struttura di una persona si trasforma da piramide in un cubo posto su uno dei propri angoli. Cioè la struttura energetica di una persona che si è liberata è qualitativamente diversa dalla struttura energetica a forma piramidale di una persona comune nella sesta dimensione. Quanto più una persona va in profondità nell'auto-sviluppo, tanto più complessa diventa la sua struttura energetica.

Coloro che hanno una vera visione spirituale non possono non vedere questa trasformazione nella struttura energetica umana. La struttura energetica umana piramidale occupa molto più spazio del corpo fisico e quella cubica ne occupa dieci volte tanto. Questo eccezionale fenomeno è difficile che non sia notato a livello energetico, anche dalla prospettiva di chi osserva da dimensioni superiori. Come si dice, la vera santità dell'Uomo non può sfuggire alla vista di Chi osserva secondo la natura Spirituale. Purtroppo però nella società umana tale trasformazione è molto rara. Tra l'altro, anticamente la gente che raggiungeva la settima dimensione e riceveva la liberazione spirituale finché era ancora in vita, veniva simbolicamente ritratta a forma di cubo, spesso con un segno dipinto su uno spigolo. Veniva anche indicato con lo stesso simbolo un Essere Superiore del mondo spirituale.



## MEDITAZIONE “PIRAMIDA”.

*Le pratiche spirituali, durante le quali avviene un contatto fra la Personalità e il mondo spirituale, permettono di comprendere che cos'è la vera gioia, quella che proviene dall'anima ma, come ogni cosa nuova per la Personalità attuale, questo richiede dapprima un auto-sviluppo attivo, diligenza, pazienza, fiducia in sé stessi e aver presente lo scopo che si vuole raggiungere.*

*Rigden Giappo (dal libro “AllatRa”)*

**Anastasia:** Avviene così nella vita. In pratica, mi sono ripetutamente imbattuta in casi in cui una persona cerca di fare tutta una serie di differenti meditazioni ma non vuole cambiare sé stessa, restando naturalmente egoista e desiderosa di soddisfare il suo desiderio di sentirsi importante in ogni cosa e acquisire potere personale su tutto. Tali persone sono orgogliose, hanno spesso dubbi e non riescono a comprendere semplici verità. Ma ho anche visto altre persone che cercano di autosvilupparsi ogni giorno ed ottengono risultati completamente diversi facendo le stesse meditazioni. Desiderando essere Umani ogni giorno, autosviluppandosi e facendo pratiche spirituali, incominciano a capire la Conoscenza silenziosa, acquisendo la vera fede. Per queste persone, che sono spiritualmente scrupolose, sarei molto contenta se lei volesse dire qualcosa di più sulla meditazione fondamentale della “Piramide”.

**Rigden:** A questo riguardo l'antica saggezza orientale dice: se una persona durante la sua vita ha vinto in battaglia molti nemici più e più volte, e un'altra persona ha conquistato solo sé stesso, è quest'ultimo ad aver ottenuto la più grande vittoria perché è molto più importante per una persona vincere sé stessa piuttosto che vincere un nemico.

Spero che, con la Conoscenza che già posseggono, le persone comprenderanno meglio la meditazione della “Piramide”. Così, come ho già detto, dalla prospettiva dell'Osservatore di dimensioni più elevate, la struttura umana non appare come appare nel mondo tridimensionale (con mani, gambe, testa e corpo) ma appare come una forma complessa che assomiglia piuttosto a una piramide con la punta distaccata. Questa naturalmente è un'associazione comprensibile per il pensiero di chi risiede nel mondo tridimensionale. Grazie alla meditazione della “Piramide” una persona può percepire la sua struttura energetica che è collegata con le quattro Entità Energetiche, espandere la sua percezione e, cosa più importante, sentire la sua Anima.

È preferibile fare la meditazione della “Piramide” seduti nella posizione del loto o semplicemente nella posizione a gambe incrociate come usano gli indiani, mettendo le mani sulle ginocchia con le palme rivolte verso il basso. Comunque, se per qualunque ragione una persona non può restare seduta in queste posizioni a lungo, questa meditazione si può fare anche seduti su una sedia. La cosa principale sono i processi interiori, spirituali che si producono nella persona.

Quindi, chiudete gli occhi, interiorizzatevi, calmatevi, rilassate il corpo, liberate la mente da pensieri e preoccupazioni o crisi emotive. In generale quando si entra in meditazione si entra completamente in uno stato alterato di coscienza. Mentre ci troviamo nello stato meditativo incominciamo ad esaminare la nostra struttura energetica, che è collegata con le quattro Entità Energetiche. E' necessario che l'Osservatore che si trova all'interno della piramide percepisca le Entità energetiche Destra, Sinistra, Posteriore e Frontale come “parti (lati) vive” del tronco di piramide. Questi lati si trovano alla distanza di circa un braccio dal corpo fisico di una persona.

**Anastasia:** Parlando figurativamente, di fronte al meditante alla distanza di circa un braccio c'è un campo energetico vivo, il lato frontale di un tronco di piramide. La stessa cosa avviene per

entrambi i lati e la parte posteriore. Questi campi formano una base quadrangolare, nel mezzo della quale sta il meditante seduto nella posizione del loto.

**Rigden:** Sì. Queste quattro Entità sono come guardie di frontiera del nostro campo energetico o, in altre parole, del nostro spazio personale. Che cos'è lo spazio personale? Fra il corpo fisico e le quattro Entità, c'è uno spazio che va dai critici 7 centimetri a un metro. Lo spazio personale è come un ovale con un contorno indistinto (come anticamente veniva chiamato "un uovo" o una "bolla di pesce") il cui volume è maggiore del corpo umano. Di solito nelle scritture segrete di simboli e segni è convenzionalmente indicato con il simbolo di un ovale.

Dirò soltanto che lo spazio personale di ogni individuo è instabile; cambia continuamente entro certi limiti del suo volume. Dipende da molti fattori, perfino dal cambiamento di umore di una persona, ma solitamente la gente non lo nota, non capiscono e per di più non lo vedono con la vista fisica, per cui lo lasciano senza controllo e di conseguenza non controllano i propri stati. Ma questo non fa parte di ciò di cui stiamo parlando adesso. Vale la pena notare che la distribuzione delle energie nella struttura piramidale umana è leggermente diversa e dipende da come una persona la percepisce dall'ottica di un osservatore di terza o quarta dimensione attraverso i meridiani energetici del corpo, braccia e gambe. Qui le energie sono distribuite sulle sezioni incrociate della piramide, secondo la fisica e la geometria dello spazio di dimensioni superiori.

Così i convenzionali lati del tronco di piramide sono le nostre quattro Entità. L'Anima è confinata nel mezzo di questa struttura; in un certo senso è come un bozzolo di luce. E' situata approssimativamente nella terza parte inferiore della struttura e, se si usa il corpo fisico come punto di riferimento, allora è a livello del plesso solare e della parte superiore dell'addome. In Oriente fin dall'antichità l'Anima nel suo bozzolo è stata simbolicamente raffigurata come una perla in una conchiglia. Era il simbolo dello sviluppo spirituale dell'essere umano, interno a questa struttura e nascosto allo sguardo. Un miracolo del risveglio. Il suo biancore madreperlaceo simboleggiava la purezza spirituale, la saggezza, la perfezione e la Conoscenza sacra. Bisognerebbe notare che questo paragone associativo dell'Anima con la perla si può ritrovare in tutte le religioni del mondo. Per gli Indù e i Buddisti, la perla è un'immagine dell'illuminazione spirituale. I Cristiani uniscono "l'inestimabile perla dell'acqua del battesimo" con il concetto dell'Anima e della Madre di Dio e della Sua purezza spirituale. L'Islam ha una leggenda che dice che la perla è uno dei nomi di Dio e che nell'altro mondo sono le perle che formano delle sfere intorno alle anime sante. Tali associazioni sono parzialmente collegate alla visione spirituale, perché il meditante durante alcune pratiche spirituali a volte vede i processi che hanno luogo nella zona dove è situata l'Anima, che egli associa con uno splendente gioco di luce brillante proveniente dall'Anima, che assomiglia allo scintillio e alla brillantezza della madreperla esposta ai raggi di sole.

**Anastasia:** Una volta lei ci ha dato un'altra buona associazione, quando stava parlando del guscio dell'Anima durante la reincarnazione, che assomiglia ad una pellicola iridescente su una bolla di sapone. L'ho riportato nel libro "Ezoosmos".

**Rigden:** Giusto... Ora che abbiamo definito la struttura umana come un tronco di piramide, andiamo alla parte superiore della piramide, che è distaccata dalla base. E' qui, in questo posto, nella convenzionale parte superiore della piramide che nascono i pensieri. Approssimativamente mezzo metro al di sopra della testa (la distanza è approssimativa perché è individuale). E' così che appare la struttura energetica di una persona comune all'osservazione di un abitante di un mondo di terza dimensione. Assomiglia a un tronco di piramide con quattro lati e con la parte superiore che è convenzionalmente distaccata.

Ma ritorniamo alla tecnica di questa meditazione... È necessario percepire tutte e quattro le Entità. Questa percezione è analoga a quella che avreste se foste circondati da quattro persone diverse, che stessero accanto a voi. Se chiudete gli occhi e vi rilassate potete percepire la loro presenza dovuta a una certa pressione esercitata sul vostro spazio personale. Una volta che avete percepito le quattro Entità, andiamo verso la parte superiore della piramide. Qui osserviamo il primario processo della “formazione” dei nostri diversi pensieri (che saranno dopo trasformati attraverso i centri del cacodaemon e dell’agathodaemon, di cui tu hai parlato nel libro “Uccelli e Pietre” e che si potrebbe dire che acquisiscano caratteristiche materiali) come appaiono queste energie e il modo in cui si muovono, interagiscono e si bloccano. Noi differenziamo il loro impatto, o più semplicemente individuiamo tutti questi processi e poi o li calmiamo oppure astraiano completamente la nostra mente da loro.

Poi lasciamo la sommità della piramide ed andiamo più in alto fino a raggiungere il livello dell’Osservatore che è distaccato dal mondo materiale. In altre parole solleviamo i pensieri verso l’alto, al di sopra della materia e raggiungiamo lo stato di distacco dal mondano, cioè da ciò che in un modo o nell’altro ci lega - in quanto Personalità - alla materia. Spesso quando si è ancora nei primi stadi in cui si sta cercando di padroneggiare questa meditazione, è di aiuto immaginare che il meditante vada con la sua coscienza fuori dalla sua struttura piramidale, aleggiando su di essa ed osservandola dal punto di vista di un uccello. Usando le associazioni moderne, la coscienza è situata più o meno a questa altezza, come se fosse nel vuoto, a gravità zero. Questo stato dell’Osservatore che osserva dal punto di vista della natura Spirituale aiuta ad ottenere una completa calma interiore, uno stato di coscienza ampliato, imparzialità nel processo di osservazione del processo in atto ed aiuta ad astrarre la mente dal corpo materiale e dai pensieri ed esplorare la propria struttura energetica secondo la prospettiva di una nuova visione. Poi restiamo in tale stato di coscienza e osserviamo dall’esterno la nostra struttura piramidale e l’Anima in essa racchiusa.

Ora viene la parte più importante della meditazione. Avviciniamo al massimo la coscienza (Personalità) all’Anima e facciamo questo a livello di sentimenti profondi, cioè ci immergiamo (in qualità di Osservatori) attraverso la parte superiore della piramide attraverso la struttura energetica interna della piramide, nel suo centro: l’Anima. A questo stadio della meditazione il cervello spesso ci dà una percezione associativa come se il meditante si immergesse, proprio come ci si immerge nell’acqua, ma senza la pressione che è tipica del processo fisico. Durante tale immersione le persone che sono interiormente molto sensibili ai processi energetici, specialmente chi ha una percezione intuitiva sviluppata, notano delle fasi regolari di un graduale spostamento nel modo di operare della loro coscienza verso nuovi livelli di percezione sensoriale, che prima non conoscevano

Così è necessario arrivare il più vicino possibile al bozzolo raggiante al centro della piramide dove questa particella del mondo spirituale è situata e poi toccarlo a livello dei sentimenti più profondi. Naturalmente è impossibile per una persona percepire pienamente l’Anima e capire la sua profondità spirituale finché non si è maturata spiritualmente e non si è unita ad essa. Ma anche questo contatto di sentimenti produce uno stato che i buddisti ad esempio chiamano un tocco di Nirvana e altre persone descrivono come uno stato di benessere, benedizione divina, armonia, e così via.

Grazie a questa meditazione è possibile capire meglio sé stessi e la propria complessa struttura multidimensionale e divenire consapevoli del fatto che molti pensieri appaiono e scompaiono non per nostra “volontà” ma possiamo osservarli e influenzarli, astrarre la nostra mente da loro e bloccarli. La cosa più importante è che con questa meditazione, una persona in quanto Personalità,

acquisirà un'esperienza non soltanto di un senso di presenza divina, ma anche di un collegamento con la propria Anima, sviluppando la capacità di un contatto costante con essa e si renderà conto praticamente che l'Anima è la parte principale e più importante di tutta la struttura umana. L'anima è il vostro Sè, il vostro vero Sé. La rimanente struttura energetica a sei dimensioni è costruita intorno ad essa. In questa meditazione, una persona acquisisce l'esperienza di una percezione completamente diversa della propria realtà ed impara a percepire sé stessa dalla prospettiva dell'Osservatore della natura Spirituale.

Il tempo di questa meditazione è personale, come per qualunque altra pratica spirituale. Per incominciare io raccomando di farla per 20 minuti. Si può fare una volta al giorno oppure più volte, come preferite. La cosa principale è farla scrupolosamente. In seguito si può aumentare il tempo della meditazione, per esempio fino a 30 minuti. Ma, di nuovo, la parte più importante di questo processo non è il tempo ma esattamente le sensazioni interiori e lo sviluppo di una connessione spirituale profonda di sentimenti con l'Anima.

**Anastasia:** Questa meditazione è veramente unica. Posso dire per esperienza personale che c'è una differenza significativa nelle sensazioni da quando si incomincia ad imparare questa pratica spirituale a quando già si è fatta esperienza nel farla. Dapprima, la tecnica in sé mi sembrava insolita perché comprendere come fare una pratica spirituale nello "spazio geometrico" era una cosa nuova per me. Dopotutto non comportava nessun lavoro con i chakra o la sensazione di movimento di energia lungo i meridiani del corpo ecc. a cui allora io ero abituata. Ma è proprio questo che la rende interessante.

Dapprima ogni cosa mi accadeva solo a livello di immaginazione, ma probabilmente perché a quel tempo non riuscivo ancora ad entrare pienamente in un alterato stato di coscienza. In seguito, praticando questa meditazione a casa ogni giorno, apparvero delle sensazioni meravigliose. Per esempio ho cominciato a percepire il momento in cui cambiavo stato di coscienza, il momento dell'immersione profonda, e apparvero poi le insolite sensazioni della presenza dell'Anima, che è difficile descrivere con le parole. Lei ha perfettamente ragione, è necessario fare un'esperienza personale della meditazione per poter comprendere l'intera gamma inesprimibile di sensazioni.

Ho anche molte altre osservazioni sul senso del tempo durante il processo meditativo. Prima, quando avevamo appena incominciato a fare le prime pratiche spirituali, era pesante per me sedere in meditazione per 20-30 minuti. Ora capisco che si fa attenzione al corpo durante il processo soltanto quando si è sintonizzati sul solito modo di pensare, quando si è nello stato di veglia. In questo stato si percepisce bene il corpo e l'ambiente circostante e dei pensieri vaganti appaiono di tanto in tanto distraendo il meditante. La meditazione stessa diventa simbolica, poiché per la maggior parte è l'immaginazione che lavora. Ora, molti anni dopo, quando faccio la meditazione della "Piramide" e veramente entro in uno stato alterato di coscienza, allora tempo, spazio e in generale tutta questa dura realtà del mondo tridimensionale è come se cessasse di esistere. Si incomincia il processo e si va direttamente all'Anima, e si è come prelevati dall'altro lato, il lato spirituale e l'Entità Frontale incomincia a lavorare attivamente...

Ciò che realmente accade in questo stadio del lavoro in questa meditazione non è ovviamente paragonabile con i risultati dei primi tentativi in cui si cercava di imparare questa pratica. Inoltre non esiste monotonia in questo lavoro spirituale, questa pratica spirituale dà ogni volta una nuova consapevolezza, una più ricca gamma di sensazioni, una chiara comprensione dei processi e cambiamenti che stanno avvenendo al livello invisibile. Già si vive in questo stato e, quando si finisce la meditazione, sembra di lasciare qualcosa di caro e di vicino e si aspetta il momento in cui si potrà percepirlo di nuovo. Per questa ragione nasce l'intenzione e un desiderio attivo di fare questa pratica sempre di più poiché si vuole rimanere in questo stato sempre più a lungo, perché in

questo meraviglioso stato, si incomincia a sentire qualcosa di molto caro e molto vicino, un insolito conforto; si diventa chiaramente consapevoli dei processi più profondi, che è impossibile comprendere con il cervello nell'abituale stato di coscienza. Significativamente quando si termina questa meditazione si percepisce una notevole differenza tra il mondo sottile e il mondo materiale tridimensionale. Si incominciano a percepire molti processi nella propria realtà come lavoro delle energie materiali più pesanti. Sorprendentemente nello stato meditativo si acquista il chiaro significato dell'esistenza e molte cose che prima provocavano dei turbamenti nel quotidiano, sembrano ora vuote e ridicole. Ci si rende pienamente conto che i veri valori della vita sono i valori dell'Anima. Questa esperienza fenomenale in un certo modo lascia un'impronta spirituale nella nostra vita in terza dimensione. Questo a sua volta ci permette di non perdere i nostri punti di riferimento spirituali ed esistenziali e ci incoraggia a svilupparci sempre di più, a individuare i nostri pensieri e stati e prevenire le provocazioni della natura Animale. L'esperienza spirituale aiuta a capire dove sta la vera felicità, da cui sgorgano sentimenti di pace della mente e conforto dell'Anima, e perché non si dovrebbe correre dietro alle fantomatiche illusioni di questo mondo. Ma la cosa più importante è che si acquisisce la comprensione di chi siamo veramente e di qual è il vero significato della nostra esistenza qui in questo mondo.

**Rigden:** Spazio e tempo in questo mondo hanno una natura intermittente. Tutto ciò che è materiale è intermittente e variabile; tutto è ezoosmos. Questo mondo materiale è instabile e fugace. Il mondo di Dio, il mondo spirituale, è invece stabile ed eterno. Dopo la meditazione è veramente possibile, anche nell'abituale stato di coscienza, grazie all'esperienza acquisita, percepire questi sentimenti più profondi che provengono dall'Anima, questa sottile connessione con l'Anima, la sensazione di un Amore spirituale senza confini, la sensazione di essere a casa, il Nirvana e l'Eternità.

Molto tempo fa questa meditazione era una tecnica di autoperfezionamento molto conosciuta nella società umana, una delle tecniche fondamentali per sviluppare i sentimenti più profondi e un collegamento sensoriale della Personalità con l'Anima. Tuttavia, gradualmente man mano che nella società si sviluppava il processo di materializzazione della coscienza, la gente incominciò a dimenticare e perdere questa tecnica meditativa, come molte altre cose della Conoscenza spirituale. A volte anche solo delle citazioni sono state deliberatamente distrutte. Finché la vera conoscenza spirituale è stata presente nella società, veniva passata di generazione in generazione sotto forma di simboli, come la cosa più importante, che era data per scontata nella visione del mondo dell'essere umano. Per esempio, la simbolica rappresentazione della meditazione della "Piramide" (la completa versione del simbolo) era un quadrato con una croce diagonale e un cerchio vuoto al centro.

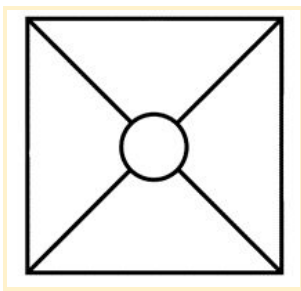


Figura 68. Rappresentazione simbolica della meditazione "Piramide"

**Anastasia:** Quando lei ci ha spiegato questa meditazione per la prima volta e ha detto che le energie sono distribuite lungo le sezioni della piramide, per curiosità, sono andata a cercare nei libri di testo di geometria e ho letto con grande interesse, ciò che mi era sfuggito quando ero a scuola. Per esempio, un piano, che interseca una piramide ed è parallelo alla sua base, taglia fuori una piramide simile. Se si taglia una piramide a quattro lati con vari piani che siano paralleli alla base e poi si proiettano queste sezioni sullo stesso piano della base si otterrà una serie di quadrati iscritti uno nell'altro. Come si sa, il quadrato simboleggia tutto ciò che è materia. Generalmente grazie a questa informazione addizionale, in seguito ho cominciato a capire di più i processi che si verificano nella meditazione. E' importante avere una conoscenza a tutto tondo.

### ***Cos'è la vita spirituale?***

*Se è ricolmo del vero Amore per Dio, con il quale vive ogni giorno, allora in lui non c'è spazio per il dubbio. Ha un solo obiettivo: la vittoria per poter liberare la sua Anima!*

*Rigden Giappo (dal libro "AllatRa")*

Che significa Vita Spirituale? La vita è una carovana di eventi e ogni suo momento è come un anello di una catena, come l'inquadratura di un film che registra tutti i pensieri e le azioni di una persona. Quando si guarda un buon film, a volte se ne hanno impressioni buone, poiché la maggior parte delle scene sono luminose e vivide. Talvolta invece un altro film crea un umore depresso perché la maggior parte dei fotogrammi sono scuri e cupi. Perciò è importante che il film della tua vita sia luminoso e brillante in modo che ci siano il più possibile di buoni fotogrammi. Ogni fotogramma è il momento presente, qui ed ora. La qualità di ogni inquadratura dipende unicamente da voi, perché siete voi che in ogni istante rendete la vostra vita brillante e luminosa oppure oscura e cupa con i vostri pensieri e azioni. Ogni istante vissuto non può essere né cancellato, né tagliato, e non ci sarà una seconda ripresa. Vivere in modo Spirituale significa riempire ogni fotogramma di gentilezza, Amore, buoni pensieri e buone azioni.

La cosa principale è orientare la propria vita verso la natura Spirituale, fare pratiche spirituali, espandere i vostri orizzonti di Conoscenza, non cedere alle provocazioni della natura Animale e creare in voi stessi un senso di Amore genuino verso Dio e, naturalmente agire sempre più spesso nel modo migliore e vivere con una buona Coscienza. Questo è il lavoro da fare giornalmente per conquistare una graduale vittoria su sé stessi. Tutto questo costruisce la strada, che nessuno può percorrere al posto vostro perché nessuno può fare il lavoro spirituale al posto vostro.

Anastasia: Sì, una volta lei ha detto delle parole che sono rimaste impresse nella mia memoria: "Nessuno salverà la tua anima per te e nessuno, al di fuori di te, farà il lavoro spirituale al posto

tuo". Per cortesia può dire ai lettori come ci si deve avvicinare alle pratiche spirituali se si desidera sinceramente la propria salvezza spirituale?

Rigden: Chi cerca di unirsi alla propria Anima è importante che tratti ogni meditazione come la festa più grande e più importante della vita. Inoltre quando fate una buona pratica meditativa dovete immergervi al massimo in essa ed ogni volta raggiungere un nuovo livello di conoscenza. Allora la persona si svilupperà invece di ristagnare ed ogni meditazione sarà per lei interessante e nuova per la gamma di sentimenti e il fascino di imparare e di padroneggiarla.

Molte persone credono erroneamente che sia sufficiente imparare come fare una particolare tecnica di meditazione; che tutto si limiti a questo e che poi dovrebbe accadere loro qualcosa di meraviglioso come in una fiaba. No, è un errore. Una persona cambia in meglio solo quando ricerca personalmente quel cambiamento, solo quando fa della ricerca spirituale la prima priorità della sua vita, quando controlla i suoi pensieri ogni minuto, ogni secondo, quando controlla le manifestazioni della sua natura Animale, fa quante più azioni positive possibili e ha un unico scopo principale nella sua vita: andare verso Dio come un Essere Spirituale maturo. La meditazione è solo uno strumento con il quale dovete lavorare per tirar fuori qualcosa di "buono" da voi stessi. Inoltre questo strumento ha molti aspetti. Per esempio l'uomo non sarà in grado di comprendere pienamente – cioè conoscere fino in fondo - la pratica spirituale del "Fiore di Loto": non gli basterà una vita intera. Ogni meditazione, così come la Saggezza, non ha limiti in ciò che può insegnare. Meditare è noioso solo per chi è pigro oppure orgogliosamente dice: "Ho imparato questa meditazione, adesso voglio impararne un'altra". Ribadisco che la meditazione è solo uno strumento e solo chi vuole sinceramente raggiungere le più alte vette spirituali e non è pigro nel percorrere il sentiero dell'autosviluppo, può comprendere il massimo già durante questa vita.

\*\*\*

Ma, anche il più grande viaggio spirituale incomincia con un piccolo primo passo. Dovete praticare la consapevolezza spirituale e non cercare la comprensione secondo l'egoismo e la mente piena di sogni e desideri di realizzazioni terrene. Se una persona che desidera svilupparsi spiritualmente si limita soltanto a desideri del tipo "voglio" "diventerò" "sarò" e non fa nulla realmente e non cambia nulla nella sua vita quotidiana, allora non ne trarrà nulla di buono. Se invece una persona si impegna veramente nell'auto-educazione e nell'auto-sviluppo, migliorando costantemente sé stessa con la disciplina, l'auto-controllo, le pratiche spirituali, allora probabilmente imparerà a controllare le sue emozioni, il suo comportamento e i suoi pensieri. Soltanto quando una persona riesce a padroneggiare uno stato alterato di coscienza che è nuovo per lei ed è ferma nel domare la sua natura Animale, il mondo invisibile incomincerà a rivelarle i suoi segreti. Migliorare sé stessi spiritualmente sempre di più e imparare a guardare i processi complessi dell'Universo dalla prospettiva dell'Osservatore secondo la natura Spirituale fa sì che una persona sbocci come un fiore di loto dai molti petali, arricchendosi di Saggezza e Conoscenza. Quando si rende conto della complessità di questo mondo comprende al tempo stesso la sua semplicità alla luce dell'eterna Verità che si dispiega davanti a lei. Evolvendo spiritualmente l'uomo può essere indeciso nella sua scelta finché non supera la sesta dimensione nel suo sviluppo

spirituale. Nella settima dimensione perde ogni dubbio essendo un nuovo Essere Spirituale e in lui rimane solo la Verità e un solo vettore: il vettore spirituale verso un ulteriore sviluppo.

(estratti dal libero “AllatRa”)

<https://allatra.it/>

[www.schambala.com.ua](http://www.schambala.com.ua)