



**Giorgio Tarditi Spagnoli & Opera Omnia Online**

[www.giorgiotarditispagnoli.it](http://www.giorgiotarditispagnoli.it) - [www.operaomniaonline.it](http://www.operaomniaonline.it)

# Indicazioni sulla Meditazione

## L'ambiente e l'arredo

La stanza deve essere abbastanza calda, silenziosa così che il corpo divenga un supporto per la meditazione, senza che le impressioni sensorie ne vengano risaltate. Il silenzio esteriore, come simbolo, aiuterà il silenzio interiore.

L'illuminazione deve essere quella naturale o, se impedisce il rilassamento, dovrà essere soffusa. È consigliato infatti essere nella penombra, per esempio sotto la chioma di un albero o l'ombra di un porticato, piuttosto che totalmente esposti alla luce o rinchiusi in una stanza nel buio totale.

Lo schienale della sedia, anche leggermente imbottita, aiuta la schiena a stare dritta e la testa così ben eretta sul collo. Steiner aveva progettato delle sedie dall'alto schienale capaci di sostenere tutta la colonna vertebrale senza al contempo essere "troppo comode" per indurre il sonno.

Quando si sarà molto avanzati nella pratica della meditazione, si potrà anche meditare in un luogo rumoroso ed esposto alla luce del Sole, perfino ad occhi aperti quando seduti in mezzo alla gente, in metropolitana o al parco. Il pensare libero dai sensi diviene indipendente dal mondo dei sensi e dunque può divenire pensare vivente pressoché in ogni condizione.

## La postura

La meditazione occidentale si esegue principalmente da seduti. Sedere permette di rimanere fermi in una posizione senza che vi sia una oscillazione della testa, in presenza della quale è impossibile affrontare un lavoro meditativo cosciente: questo è il prerequisito fondamentale della meditazione occidentale.

Si terranno le piante dei piedi a Terra per connettersi alla forza vitale terrestre, praticando il radicamento a terra, a differenza dell'antico indiano che se ne staccava ponendo i talloni presso il chakra della radice e chiudendo così il circuito eterico dell'uomo con la Terra. Viene chiamata anche "Posizione del Faraone", che riprende in forma attuale l'atteggiamento meditativo coltivato entro gli antichi templi egizi.

Mantenendo la testa ben salda, è dunque possibile meditare stando seduti: scegliete una sedia dallo schienale alto, leggermente reclinato così da annullare il peso scaricato sulla schiena. Mantenendo la testa ritta con lo sguardo

rivolto all'infinito, socchiudete gli occhi, poiché questo stimola la concentrazione verso oggetti formati nell'interiorità e serrate lievemente i denti. Senza sforzo, tutte le parti della vostra testa devono tendere al riposo.

Tenete le braccia rilassate e appoggiate sulle cosce, che devono essere tenute parallele e appena accostate. Le mani lievemente aperte posate sulle ginocchia. Per aprire la meditazione si possono tenere le mani aperte verso l'alto a coppa. Le membra e i muscoli del corpo saranno rilassati.

I piedi devono poggiare completamente a terra, meglio se con una calzatura comoda o anche solo le calze abbastanza pesanti da tenere i piedi al caldo. Tutto il corpo deve essere a suo agio, divenendo quasi impercettibile, un calice per l'interiorità.

## **Rilassamento e respirazione**

Una volta seduti, si procede a rilassare il corpo per neutralizzarne le richieste.

Le membra e i muscoli del corpo devono essere rilassati e il respiro deve compenetrare il corpo dal centro, in modo lento e abbastanza profondo: dovrete sentire l'elemento aereo riscaldarsi e arrivare fino alla periferia del corpo, mani e piedi. Si respiri ritmicamente: inspirate, trattenete il fiato un istante ed espirate, in modo lento e costante. Prendete il ritmo, fin quando verrà naturalmente.

Si mantiene una respirazione ritmica in quattro tempi:

1. Inspirazione;
2. Pausa col respiro pieno per 3 secondi;
3. Espirazione;
4. Pausa col respiro vuoto per 3 secondi.

Si ricomincia ora dall'Inspirazione e così via.

La vostra attenzione dovrà essere rivolta all'interno e non seguire la respirazione, pena, radicare ulteriormente il corpo astrale e dunque non liberarlo nella meditazione. Lo scopo è portare all'equilibrio le percezioni corporee affinché il corpo venga neutralizzato: i sensi non saranno più la base percettiva, bensì il pensiero libero dai sensi.

Si precisa che queste indicazioni sono così elencate "rigidamente", a scopo di esempio didattico. Infatti ciò che è essenziale è il ritmo che porta al rilassamento corporeo. Questa forma di respirazione, per altro, può essere utilizzata anche per alleviare stati ansiosi nella vita di tutti i giorni. Questo ritmo di respirazione non dovrà essere assolutamente forzato, bensì dovrà divenire un flusso naturale.

Da notare che la respirazione ritmica non è parte integrante della meditazione. La via occidentale infatti non parte dalla respirazione, la quale viene portata a divenire ritmica dall'esercizio del Controllo del Pensiero. Questo semplice ritmo di respirazione serve per giungere ad un generale rilassamento, tale per cui il corpo si acquieta nelle sue richieste.

## **Addormentarsi durante la meditazione**

Addormentarsi durante una meditazione, è dovuto al raggiungimento del limite delle forze di coscienza disponibili. Possiamo immaginare che intorno a noi vi sia una sfera che rappresenta il nostro campo di coscienza, entro il quale

ci è possibile muoverci, esplorandolo, per mezzo dell'lo auto-cosciente. L'lo si sposta dal centro dove si trova, per si muoversi nel campo di coscienza. Quando ne raggiunge la periferia, giungendo al limite di questa sfera del campo di coscienza, si indebolisce. Quando per mezzo dell'lo oltrepassiamo quel limite, siamo fuori dal nostro campo di coscienza e l'lo col corpo astrale si distaccano dal corpo fisico-eterico inducendo il sonno.

I 6 Esercizi Fondamentali e la pratica della meditazione, ci permettono al contempo di ampliare la nostra sfera del campo di coscienza e rafforzare l'lo nei suoi movimenti. Di conseguenza man mano che mediteremo potremo meditare sempre più a fondo, più continuativamente e più costantemente, in quanto andremo a rafforzare gli organi del corpo astrale che permettono all'lo di esplorare il campo di coscienza, ovvero i chakra.

Può accadere che ci si addormenti durante una meditazione e non deve essere vissuto come un fallimento, ma come il raggiungimento del massimo sforzo che abbiamo potuto fare. Si tratta dunque di ripetere ritmicamente la meditazione di giorno in giorno per rafforzare i nostri organi sottili.

## **La candela**

Per potenziare l'effetto della meditazione, quando si è a casa, si potrà accendere una candela all'inizio della meditazione per sancire l'inizio dell'atto, creando così lo spazio ed il tempo di "illuminazione" della coscienza. La candela accesa può essere posta davanti alla vista del meditante, così che sia la prima e l'ultima cosa che si vedrà.

All'uscita dalle meditazione si aprono lentamente gli occhi, si rimane nella posizione del meditante fin quando non ci si sente pronti a sciogliere la posizione, spegnendo la candela con uno spegnicandela o con le dita bagnate, ma mai con il soffio in quanto il respiro è sempre datore di vita.

## **Il Diario Esoterico**

Si annotino brevemente, su un diario ordinato cronologicamente, indicando il la data del giorno, tutte le immagini e le parole che sovengono durante o dopo la meditazione. Lo stesso vale per le immagini di sogno così come per i segni e sincronicità che possono venirci incontro durante la vita di veglia nei giorni successivi.

Il Diario Esoterico permetterà di seguire l'andamento nella pratica meditativa, con i relativi progressi ed eventuali miglioramenti da apportare alla meditazione stessa. Si potranno confrontare tra loro periodi diversi della propria attività meditativa ed interiore, anche per seguire l'andamento del corso dell'anno, con il respiro dell'anima della Terra e dell'uomo.

## **L'atteggiamento devozionale**

Una volta neutralizzate le richieste dei corpi inferiori, l'anima non si trova più ad essere trascinata verso la compulsione e dunque giunge ad uno stato di quiete che, fintanto che siamo ancora legati alla nostra natura inferiore, è di natura terrificata. Infatti fintanto che siamo ancora legati alle impressioni dei sensi del mondo esteriore, si desidera nuovamente essere condotti fuori dalla meditazione, ricadendo subito nelle abitudini.

La vita superiore dell'anima richiede che si faccia quiete e ordine interiore, creando ovvero uno spazio interiore tale che possa essere poi riempito dallo spirito. Affinché ciò sia possibile è necessario praticare l'atteggiamento interiore della Devozione. Tale stato dell'anima è la capacità di ricevere sostanza dal mondo spirituale.

La Devozione può essere ulteriormente intensificata attraverso cinque condizioni:

1. **Purga del Cuore:** attraverso l'estinzione dell'egoismo, superfluo, il cuore deve vedere semplicemente ciò che è essenziale, cioè che È;
2. **Purificazione dell'Amore:** l'amore deve essere distinto dal piacere e dispiacere;
3. **Vuoto della Memoria:** la memoria non deve aggrapparsi a nulla che porti ad un pregiudizio ancora prima di aver fatto esperienza;
4. **Chiarezza di Comprensione:** la comprensione deve essere distinta dal piacere e dispiacere;
5. **Irraggiamento della Volontà:** la volontà deve unirsi all'amore affinché entrambi servano l'evoluzione dell'uomo e del mondo.

Quando per mezzo dell'atteggiamento devozionale siamo colmati dalla sostanza spirituale, segue uno stato di Meraviglia, quella stessa che viene posta all'origine della Saggezza dell'Uomo da Platone ed Aristotele. La Meraviglia, quando compenetra il nostro sguardo sulle cose, permette di restituire il senso del sacro alla vita di tutti i giorni. Dal punto di vista scientifico-spirituale chiamiamo questa presenza del sacro la presenza dell'Essere Antroposofia, cioè della "coscienza dell'essere uomo".

Coltivando con Pazienza queste operazioni di purificazione dello spazio interiore dell'anima si giunge a conquistare ciò che serve all'evoluzione, in quanto la Fretta porta invece alla conquista di ciò che invischia nell'io inferiore. *Festina lente*: il detto alchemico vuole che ci si debba "affrettare lentamente".

## La Buona Volontà

Teniamo sempre infanzia alla coscienza il fatto che la meditazione, di per se stessa, è uno dei pochi atti che possiamo compiere in piena libertà per entrare nella vita interiore. Siccome la meditazione, in sé, non riveste alcun interesse per gli esseri del materialismo, questa non ha nessuna diretta valenza pratica, proprio per questo stesso motivo, lo spirito può manifestarsi nell'anima umana. Gli effetti di benessere che derivano dalla meditazione, come il rilassamento e la maggiorata capacità di concentrazione, non sono **MAI** l'obiettivo della meditazione, bensì un suo sottoprodotto.

Proprio come i veri alchimisti che si distinguevano dai "soffiatori": i veri alchimisti non avevano lo scopo di produrre l'oro fisico, bensì i loro esperimenti conducevano ad una trasmutazione interiore che produceva l'oro filosofico, la trasformazione dell'anima umana e le sue nozze con lo spirito divino. I soffiatori invece perseguivano la trasmutazione dei metalli vili in oro al solo scopo di produrre l'oro stesso e dunque divenire ricchi. L'alchimista era ricco interiormente, in quanto i preziosi prodotti delle trasmutazioni non venivano venduti, bensì donati gratuitamente.

Gli spiriti del materialismo (arimanici) e dell'egoismo (luciferici) sono piuttosto interessati a come sfruttare questi sottoprodotti per i loro scopi, per esempio rendendo superbo il meditante e tentandolo a credersi superiore a coloro che non meditano. La nostra attenzione sarà dunque rivolta a non lasciare mai che questi spiriti deviino i risultati nel nostro lavoro meditativo al fine di condurli ai loro scopi. La protezione verso queste influenze risiede nei 6 Esercizi Fondamentali e alla Retrospettiva Serale, che sono propedeutici alla meditazione vera e propria.

Che la meditazione non serva al benessere, è l'esatto opposto di quanto normalmente si viene a sapere al riguardo della meditazione, in quanto la cultura esteriore, di cui la New Age stessa è parte, non è in grado di comprendere che la conoscenza esoterica è strettamente legata all'esercizio della libertà. Tale libertà non è data, ma deve essere conquistata per mezzo dello sforzo, della trasmutazione del dolore in saggezza e dell'ostacolo in opportunità. È nel compiere uno sforzo che noi, man mano che ci esercitiamo, conquistiamo per mezzo della coscienza la libertà.

La libertà non è dunque "fare ciò che si vuole", bensì scegliere di fare ciò che siamo chiamati a fare per avvicinarci al nostro archetipo divino. Quando scegliamo di meditare, lo facciamo liberamente, esercitando così la nostra "Buona Volontà", una volontà che si desta nelle forze del pensiero, mantenendo viva la devozione del cuore.

## **Il pensare e l'Arcangelo Michael**

Vi parlerò ora degli aspetti più occulti della meditazione, come atto inserito nell'evoluzione dell'umanità.

La nostra quinta epoca di civiltà deve sviluppare l'intellettualità, ma tale intellettualità deve essere vivente affinché possa realmente evolvere nella futura moralità della sesta epoca. Così il primo esercizio di controllo del pensiero assume un ruolo del tutto particolare per il momento storico in cui ci troviamo, in connessione anche al fatto che ci troviamo oggi nell'epoca di Michael, l'arcangelo che si esprime quale pensare spirituale, la conoscenza spirituale in forma adatta alla nostra quinta epoca post-atlantica. A questo proposito, gli effetti della pratica del controllo del pensiero sono dapprima quasi impercettibili e man mano che si procede divengono via via sempre più consistenti, in quanto il contenuto di pensiero che prima era per noi inaccessibile, ed agiva inconsciamente, diviene man mano accessibile al pensare stesso, venendo sollevando la coscienza di veglia verso un nuovo modo di pensare.

Questo pensare libero dai sensi, trova la sua ragion d'essere non nel cervello fisico, bensì nella sua controparte sottile e vivente, il cervello eterico. Il cervello fisico infatti con la sua attività elettrochimica continua a decadere in un processo di morte, che genera pensieri distaccati dallo spirito, del tutto incapaci di afferrare la luce che scaturisce dalle regioni più elevate del mondo spirituale. Il pensare razionale in cui l'io continuamente si identifica, vincola l'io alla materialità cerebrale, così che la pura forza del sentimento che irraggia dal cuore viene mortificata.

È in questo reame che il Drago arimánico riesce ad arrampicarsi dal nostro ventre, dove è aggrovigliato nei visceri, per risalire al cuore. La testa di questo Drago tende ad ascendere dal cuore verso la testa, dove si anniderebbe impedendo di formare il legame tra il cervello eterico ed il cuore eterico e dunque impedendo l'eterizzazione del sangue, ovvero il fatto che mentre il sangue fisico discende nei distretti del corpo, un flusso eterico dello stesso sangue ascende dal cuore al cervello, unendosi all'impulso del Cristo.

Tuttavia è proprio nella parte eterica della testa che Michael ricaccia verso gli inferi il Drago, ridistribuendo continuamente le sue forze verso le membra. Il pensare spirituale irradia dal cervello eterico il pensare spirituale, l'arma contro le forze telluriche del Drago. Michael tuttavia agisce diversamente dagli altri arcangeli: egli non invia i suoi impulsi direttamente, ma attende gli effetti delle azioni degli uomini. Ciò avviene poiché Michael tiene soprattutto alla libertà umana, e dunque non può influire nella vita degli uomini senza che questi lo accolgano liberamente. Michael rispetta così tanto la libertà da attendere l'uomo per agire, al fine di aiutare l'evoluzione verso gli Spiriti della Libertà. Solo così Michael rimane se stesso e non decade in Arimane, la cui azione è invece profondamente coercitiva.

Mentre gli altri arcangeli vivono nelle cause, inviando all'uomo i loro impulsi ad agire, ritmicamente nel corso del tempo storico e stagionale, Michael vive negli effetti. Egli funge anche da giudice cosmico dei pensieri, così che egli censisce i pensieri degli uomini sulla base della loro appartenenza alla materia o allo spirito. In particolare, essendo

Michael uno spirito legato al libero pensare umano e non alle differenze legate al sangue: egli rifiuta con un gesto deciso della mano tutto ciò che si vuole ricondurre a cause materialistiche, riduzionistiche e meccanicistiche. Al contrario, Michael, con sguardo benevolo prende su di sé i pensieri spirituali e li intesse nel cosmo. Non nei geni dunque, ma nello spirito, risiedono i pensieri micheliani riguardo al Cosmo, alla Natura minerale, vegetale, animale all'umanità stessa.

Tuttavia siamo in grado di afferrare il tipo di pensieri accettati da Michael solo se ci svincoliamo dal pensare cerebrale fisico, quando i pensieri non saranno più il frutto di comunicazioni elettrochimiche tra le sinapsi, bensì saranno direttamente compresi come realtà viventi. Il cervello deve essere reso uno specchio limpido per la riflessione dei pensieri cosmici, così che ciò che è in alto possa essere tradotto anche in concetti afferrabili dal pensiero ordinario. Attraverso questa operazione, il pensare di Michael diviene sempre più intenso, divenendo capace di illuminare sempre di più il Drago che si allontana prima dal cuore e infine si limita a divenire l'organo del metabolismo da cui trarre energie vitali. Le forze del sentimento si fanno così irraggianti all'esterno, così come avviene nell'infanzia, in cui le forze del pensiero non sono ancora intrappolate nel cervello fisico essendo tutte volte a plasmare l'intero corpo del bambino. Ecco il puro sentire entro cui è possibile cominciare a scorgere la multiforme Sofia, la saggezza insita nella natura della Creazione. Più riusciremo ad incarnare pensieri micheliani, più il nostro volere diverrà espressione del volere cosmico delle gerarchie, più la Antropo-Sofia compenetrerà il nostro sentire. Michael opera la catarsi atta a permettere il riversamento della luce della Sofia, emanazione dello Spirito Santo, nel corpo astrale fattosi puro calice. Quando Michael e Sofia saranno in perfetto equilibrio, in quello che l'alchimia chiamava *mysterium coniunctionis*, ecco dunque che la visione del Cristo Eterico sarà lì a venire.

*Quando l'uomo raggiunge una maturità tale da ricevere dal Cristo un impulso così forte che, sia pure per breve tempo, possa influenzare la sua circolazione sanguigna; che l'impulso del Cristo si manifesti in una particolare circolazione del sangue, in un'influenza che penetra addentro nel fisico; allora l'uomo è in grado di venir iniziato entro il corpo fisico. L'impulso del Cristo ha questa capacità. Chi è capace di immergersi realmente nei fatti di quei tempi, nell'evento di Palestina ed il Mistero del Golgotha, con tale forza da viverli oggettivamente, da vederli spiritualmente viventi dinanzi a sé, in modo che essi agiscano come una forza che si comunica persino alla circolazione del sangue, allora consegue con questa esperienza il medesimo risultato che prima veniva ottenuto per mezzo dell'uscita del corpo eterico [cioè attraverso la morte mistica nell'iniziazione degli Antichi Misteri]"*

– Rudolf Steiner, Il Vangelo di Giovanni in relazione con gli altri tre e specialmente col Vangelo di Luca, settima conferenza, 30 giugno 1909, O.O.112

## **L'essenziale**

La premessa essenziale della meditazione è la devozione verso la vita di tutti i giorni, che si traduce nella meraviglia della riscoperta della vita di tutti i giorni.

L'aspetto essenziale della meditazione non sarà eseguire perfettamente gli esercizi proposti, quanto lo sforzo che facciamo nell'eseguirli al meglio delle nostre possibilità al nostro attuale stadio di coscienza. La parte essenziale del processo meditativo è la stessa forza che impieghiamo nel meditare, in quanto è nel muovere la forza di coscienza secondo la Buona Volontà che risiede la possibilità di collegarsi al mondo spirituale.

Il risultato è che si riacquisisce il senso del sacro nel quotidiano, che è la dimensione nascosta che sottende a tutta l'esistenza, la perpetua presenza del mondo divino-spirituale che regge la vita dei mondi.