

DURANTE I SERVIZI DEVOZIONALI

Presentiamo alcuni punti di grande importanza che l'aspirante al Sentiero dovrebbe conoscere e seguire, riguardo i propositi ed i metodi della concentrazione, della preghiera e della meditazione.

1. I nostri Servizi hanno lo scopo di **donare**, e non quello di ricevere: servono per aiutare gli altri con il potere spirituale. Coloro che così donano, alla fine ricevono, ma l'idea fondamentale è sempre quella di servire al livello spirituale, cosa che sta alla base del lavoro fraterno. Rappresenta inoltre la ragione prima per assistere a questi Servizi, sia nell'Associazione che nei Centri e Gruppi di Studio, e l'aspirante sincero (in comunità o da solo) dovrà sentire sopra ogni altra cosa il desiderio di servire. La Luce e il Potere spirituali che irradiano dai nostri Centri, riflettono l'aspirazione spirituale e la preghiera di coloro che assistono ai Servizi.
2. Nel periodo di concentrazione ciascuno mette a fuoco la propria mente nell'aiutare gli altri, inviando verso l'esterno forti pensieri di amore "per essere usati dov'è più necessario". Nessun riguardo alla razza, al colore o alla religione deve entrare in questi pensieri. Semplicemente "sia fatta la Sua volontà".
3. Durante la concentrazione del Servizio di Guarigione, si manda il più elevato e amoroso pensiero all'esterno, verso la rosa bianca dell'emblema, perché sia usato dai Fratelli Maggiori "dov'è più necessario".
4. Nel periodo di concentrazione, dobbiamo sederci con il corpo eretto, ma rilassato, la pianta dei piedi poggiata sul pavimento, i talloni uniti. Chi fu vicino a Max Heindel racconta che durante la concentrazione egli si sedeva con entrambe le mani sopra i pantaloni, le dita unite (sedersi con le mani aperte è atteggiamento atto a ricevere).

L'uomo moderno tende a sopravvalutare l'importanza della mente razionale, e a trascurare quella del cuore.

Così la scienza attuale, figlia della prima, ha imboccato un vicolo cieco, rifiutando il sentire del cuore e non riconoscendo le intuizioni, che ne sono sempre state all'origine, come figlie di quest'ultimo.

Il piccolo io legato alla mente razionale è geloso del fratello maggiore, e spreca tutte le sue energie nell'affannosa lotta tesa a negarne l'esistenza o l'importanza.

Per questo la scienza iniziatica, pur ammirando sinceramente la scienza esteriore per le sue conquiste, è indifferente agli attacchi che questa le porta, e attende con speranza il giorno in cui potranno riunirsi in una superiore dimensione della coscienza.

Tanto prima ciò potrà realizzarsi, tanti meno dolori l'uomo dovrà sopportare.

Caro amico, se sei interessato all'argomento qui trattato, e vorresti parlarne od approfondirlo, puoi rivolgerti al

GRUPPO STUDI ROSACROCIANI di PADOVA

Casella Postale 582 - 35122 PADOVA

studi.rc@libero.it

www.studirosacrociანი.org

Q.R

QUADERNI ROSACROCIANI

GRUPPO STUDI ROSACROCIANI di PADOVA

Centro Autorizzato della The Rosicrucian Fellowship

Centro Promotore della Comunità Rosa+Croce

C.P. 582 35122 Padova

studi.rc@libero.it

www.studirosacrociანი.org



Concentrazione, Meditazione e Preghiera

Tratto dai pamphlets dell'Associazione Rosacrociანი

CONCENTRAZIONE, MEDITAZIONE, PREGHIERA

La Concentrazione, la Meditazione e la Preghiera sono i mezzi tramite i quali lo Spirito umano cerca di elevarsi oltre le limitazioni della materia, per comprendere l'eternità e per scoprire la scintilla vitale di Dio che è celata intimamente in ogni essere umano.

Per l'aspirante al Sentiero uno degli scopi della Concentrazione è di entrare in contatto cosciente con i Mondi Celesti. Per apprendere l'arte di concentrarsi dobbiamo fissare la nostra attenzione su un punto focale e i pensieri su un solo soggetto. Dobbiamo renderci conto che la **forza del pensiero** è il nostro principale potere, e imparare perciò ad averne il controllo. Non è facile realizzare la cosa, tuttavia acquista valore anche il semplice intento. È necessario controllare i nostri pensieri in quanto, in caso contrario, tale forza vaga senza scopo, cioè senza realizzare nulla. Una volta appreso a concentrarsi su un soggetto, qualunque esso sia, si devono escludere gli altri, perché con la diminuzione della massa superflua potremo aumentare in essenza. **Miglioreremo allora la qualità, riducendo la quantità eccessiva.**

Durante la Concentrazione i sensi dell'uomo si rilassano come in un sonno profondo, tuttavia lo spirito rimane nel corpo in piena coscienza, in possesso delle sue facoltà. L'aspirante spirituale deve imparare a immedesimarsi volontariamente su un determinato tema.

Nel libro **I MISTERI ROSACROCIANI** si dice che è più facile apprendere l'arte della concentrazione mentre siamo nel mondo fisico, dove la materia costituisce un ostacolo equilibrante. Una volta appreso il valore della Concentrazione saremo ansiosi di praticarla quotidianamente. Max Heindel ci consiglia di approfittare del tempo che abbiamo a nostra disposizione durante un viaggio in tram o in altre contingenze del genere, quando la mente può vagare liberamente e fermarsi su un soggetto o su un ideale. Un tram rumoroso, stipato di passeggeri, non sembra essere il luogo migliore per praticare la Concentrazione, però si impara meglio quando ci si trova davanti alle difficoltà, perché avendo avuto successo sotto condizioni difficili, ci sarà più facile concentrare i pensieri su un solo punto quando l'occasione per una quieta Concentrazione si presenta.

La nostra mente non riesce a fermare un pensiero per compenetrarsi interamente sul suo significato. È prova di abilità riuscire a controllare i propri pensieri e chi riesce a realizzarla possiede la chiave del successo in qualsiasi settore. Talvolta può capitare di voler inviare dei pensieri di aiuto al prossimo, ma è bene sapere che solo i pensieri concentrati hanno la forza sufficiente di raggiungere l'obiettivo. Per questo devono essere orientati su un'unica direzione, come i raggi del Sole che, fatti passare attraverso una lente, si intensificano fino a formare un fuoco. L'aspirante alla vita superiore deve apprendere a controllare e dirigere i propri pensieri: vi arriva solo attraverso uno sforzo tenace, vale a dire mediante la concentrazione effettuata volontariamente, nel momento desiderato. La Concentrazione fine a se stessa è un sistema intellettuale, freddo, e noi del Mondo Occidentale dobbiamo aumentarlo facendo uso della Meditazione e della Preghiera.

«**Felice è l'uomo che medita cose buone**» (Eccl.).

Nella Cosmogonia dei Rosacroce leggiamo che «*l'aspirante alla vita superiore realizza l'unione fra la natura superiore e quella inferiore tramite la meditazione*». L'aspirante sincero sceglie per le sue meditazioni dei temi elevati i quali gli rivelano la natura dei Mondi Superiori, mostrandogli la realtà di tutto quello che è BUONO, VERO e BELLO.

La Concentrazione, durante la quale fissiamo intensamente la nostra attenzione su un solo tema o soggetto, costruisce una **forma-pensiero** viva, un'immagine chiara e vera. Nella Meditazione impariamo molto circa questa forma-pensiero ed estraendone tutta la conoscenza possibile diveniamo idonei a entrare in contatto col Mondo del Pensiero.

La mente analizza e pondera apportando un contributo aggiuntivo all'informazione, per cui se ne ricava un significato nuovo, una nuova comprensione. Dopo un certo periodo di applicazione questo processo personale meditativo incrementerà la nostra facoltà di pensiero, cosicché raggiungeremo nuove mete di conoscenza. Gradatamente tutte le verità spirituali ci appariranno più nitide e le parole della nostra bocca, col passar del tempo, diverranno più sagge.

Quando meditiamo su concetti ispirati, con saggezza e comprensione, e ponderiamo sul loro significato reale, entriamo in contatto con forze superiori più pure di quelle costituenti il nostro ambiente giornaliero.

È certo che non possiamo trascurare i nostri doveri e che spesso occorre vivere in mezzo al fragore del mondo attivo per ricavare la necessaria esperienza, ma, indipendentemente dalle circostanze, possiamo e dobbiamo trovare il tempo necessario per effettuare delle meditazioni silenziose tutti i giorni.

La Meditazione fatta in silenzio è di grande ausilio per lo sviluppo animico. Tramite questa pratica possiamo «*costruire in noi stessi un santuario*»; possiamo costruire il **TEMPIO VIVENTE** ed entrarvi in qualsiasi momento si senta la necessità di instaurare l'armonia cui aneliamo, il tempio vivente non costruito con le mani.

Molto è stato scritto circa la Preghiera perché è universale. Dalle razze primitive a quelle più avanzate, tutte si rivolgono a un grande Spirito, a un Essere Supremo, con adorazione e fede, con timore e riverenza. La nostra origine divina si fa palese e la scintilla divina che è nell'uomo anela riconoscere l'elevata fonte di ogni essere. Nel passato l'uomo pregò il Dio della Razza; gli chiedeva di aiutarlo a vincere le battaglie, aumentare il proprio gregge e ottenere una ricca messe. Noi come cristiani preghiamo per la purificazione della nostra anima e per l'elevazione dell'umanità e la sua unione nella Fratellanza Universale.

L'uomo si avvicina a Dio durante la confessione, la supplica e l'adorazione, però spesso sente la necessità di chiedergli il suo sostegno materiale. Ci chiediamo anche come debba essere la preghiera. La risposta è che «**dobbiamo allontanare l'idea che ogni volta che ci avviciniamo al nostro Padre Celeste sia per chiedere qualcosa**». L'aspirante sincero non chiederà mai cose materiali; può chiedergli l'illuminazione spirituale; ma raggiunta questa alta meta dovrà usare questa facoltà per scopi altruistici. Quando ci avviciniamo al Trono con letizia e adorazione ci poniamo nello stato ricettivo che ci avvicina ancora più al nostro ideale e nel quale possiamo sperimentare la discesa su di noi della grazia dello Spirito radiante e glorioso. Avremo allora appreso direttamente, che la Preghiera è un potente sistema usato per perfezionare la nostra capacità di riconoscere la Luce Divina.