

# Meditazione SOLE – LUNA

*Pino Landi*



## IL LAVORO.

Almeno una volta al giorno ritirarsi in un angolino tranquillo. Meglio nel luogo utilizzato usualmente per la meditazione, meglio ancora se in luogo, riservato, all'aperto. Si può utilizzare incenso e il suono di una campanella per purificare l'ambiente.

Chiedere l'aiuto della Madre Divina e la Sua protezione.

Facciamo scendere il silenzio. Induciamo la mente, il vitale ed il fisico al silenzio. Non occorre reprimere nulla: lasciare scorrere pensieri, sentimenti, immagini, sensazioni, senza alcunché trattenere. Non fornire alcuna energia o attenzione, ma osservare, senza giudicare, finché la ridda non si ferma naturalmente ed il silenzio ci avvolge. Realizziamolo dentro, nel nostro universo interiore e quindi impregniamo di silenzio l'ambiente tutto attorno.

Concentriamo l'attenzione sul chakra della corona, situato al di sopra la testa: è la soglia di un'altra modalità di coscienza e di esistenza. Sentiamo questa porta aprirsi all'energia del cosmo che fluisce in noi come una colonna di luce, bianca o azzurra.



Immaginiamo ora il sole splendente nel cielo (meglio se possiamo vederlo fisicamente), visualizziamo il suo cerchio splendente e dorato. Percepriamo la presenza del sole, che costantemente ci irradia di energia vitale e di luce, sentiamo il suo calore su tutto il corpo, con l'immaginazione, e, se possibile fisicamente.

Concentriamo l'attenzione silenziosa sul chakra della fronte. Sentiamo il chakra aperto, vibrante, ricettivo.

Radicato sul "terzo occhio" mantralizziamo il PADRE NOSTRO... più e più volte facciamo vibrare questa preghiera fin nella parte più intima del nostro essere...

Poniamo ora attenzione al punto di contatto con il suolo: i piedi, oppure i glutei se siamo seduti. Percepriamo quella energia umida e fresca che proviene dalla terra. Apriamo i chakra inferiori al fluire di questa forza concentrandoci su ciascuno di essi.

Immaginiamo una brillante luna piena, argentea ed immota in un cielo notturno.

Portiamo l'attenzione sul chakra del plesso solare, fino a sentirlo aperto e vibrante.

Radichiamo a lungo su questo plesso l'Ave Maria. Occorre che anche questa preghiera non sia recitata, ma utilizzata come un mantra: percependone le vibrazioni occulte, lasciando che queste vibrazioni si accumulino nel punto di radicamento e da lì si espandano progressivamente fecondando l'intero corpo.

C'è un punto in cui le energie che provengono "dall'alto e dal basso", in cui "luce solare e lunare" si sposano e si congiungono: è il chakra del cuore, il sancta sanctorum del Tempio intimo. E' il laboratorio in cui avviene la trasformazione alchemica: l'energia diviene una. Anzi si rivela una, come è sempre stata nella sua vera essenza. Le differenze e la successiva trasmutazione sono reali solamente per la nostra coscienza percettiva ed in ultima analisi è questa che trasmuta.



Poniamo attenzione, un'attenzione ampia, oltre la mente, un'attenzione "sacra" al chakra del cuore.

Radichiamo la preghiera “Gesù Cristo figlio di Dio abbi pietà di me” radicato sul plesso cardiaco. Utilizziamo a lungo questo mantra.

Immaginiamo contestualmente noi stessi al centro di una sfera di energia, che noi stessi irradiamo attorno e che progressivamente si dilata all’infinito.

Terminiamo con un sincero sentimento di gratitudine per la Madre Divina per quanto ci ha donato durante lo svolgimento della pratica.

Tratteniamolo il più possibile in noi abbiamo realizzato durante questa pratica; richiamiamolo poi durante le nostre giornate.

Ricollegiamoci alle sensazioni e percezioni destinate dalla meditazione, ogni tanto durante la giornata, ritagliando anche pochi minuti di meditazione: rivolgiamo l’attenzione al sole, appena svegli, all’alba, e la sera al tramonto e anche durante il suo corso giornaliero. Quando possibile guardiamolo qualche istante, cercando di percepire il calore, la luce, la vita che continuamente viene profusa tramite questo astro. Volgiamo l’attenzione al chakra posto sopra il capo, immaginandolo aperto e ricettivo a tutta l’energia che continuamente fluisce in noi per suo tramite.

Contestualmente percepiamo anche la forza che proviene dalla terra, attraverso il contatto che abbiamo continuamente con lei. Continuare la propria vita quotidiana, con la percezione di queste forze che il nostro cuore amalgama e può rendere fruibili per la crescita e la trasformazione coscienziale. Sempre con un pensiero di gratitudine e amore...

\*\*\*\*\*

#### COME SI E’ SVILUPPATO.

Per cultura e storia personale ho avuto non poche difficoltà ad utilizzare i simboli e le visualizzazioni, così come le preghiere, nelle pratiche personali. Mi viene più agevole la ricerca del silenzio e della quiete. La pratica ha però vari aspetti e a determinate condizioni si rischia che il silenzio divenga un obiettivo fine a sé stesso, situazione ovviamente da evitare; inoltre mi è congeniale la sperimentazione; ancora il praticare in gruppo, mi ha in un certo qual modo “forzato” all’uso sia dei simboli che della preghiera. Pian piano ho quindi sperimentato nella viva pratica i benefici che apporta l’uso di questi potenti strumenti e come può accelerare i risultati di lavori intimi specifici, in un progetto di crescita e trasformazione del livello di coscienza...

Questa pratica non è mero frutto di letture o di indicazioni autorevoli anche se ha solide basi negli insegnamenti in merito universalmente proposti da scuole e Maestri antichi e moderni; è nata nel vivo laboratorio delle esperienze svolte in gruppo ed individualmente. E’ un lavoro a carattere sperimentale, ma non un’invenzione.

Ciò premesso mi pare non futile esporre com’è nata questa proposta di lavoro, perché non alla mente si rivolge, ma a tutta la sfera, nella sua integrità.

La prima proposta di lavoro sul simbolo del sole è stata fatta in un gruppo di pratica collettiva (1).

Con il sopraggiungere dell’estate, nel momento del massimo vigore e fulgore del sole, è parso ottimale utilizzare questo potentissimo simbolo, radicato molto profondamente nella psiche, quindi ho utilizzato come base per continuare un lavoro di un altro gruppo, che va avanti da un paio di anni, una ulteriore elaborazione di questo primo lavoro proposto.

La pratica (2) è stata svolta assieme una volta alla settimana, poi gradualmente è stato raccomandato di svolgerla ogni giorno individualmente, durante la giornata, , approfittando del surplus di energia fornito dal momento collettivo, in aggiunta alla forza solare del periodo.

Una notte ho svolto la consueta settimanale pratica, assieme alla compagna con cui da anni vivo e pratico. Eravamo all’aperto, in campagna. Terminato il lavoro ho fissato la mia attenzione al cielo ed in particolare alla luna, grande tonda, luminosa.

L'attenzione si è focalizzata sulla luna in un momento caratterizzato da contesti molto particolari, la cui somma ha contribuito ad indurre intuizione, percezione e consapevolezza non ordinari. Il contesto fisico, la notte estiva e la natura che assorbiva quella luce ed energia bianca e fredda; il contesto psicologico, la concentrazione di tutta la settimana sul simbolo solare e la sua luce caldissima, dorata; il contesto "spirituale", l'energia aggiunta dal lavoro dell'intero gruppo e la lucidità di coscienza conseguente.

Immerso in quella luce bianca e fredda, in cui alberi e cose si stagliavano netti, privi di chiaroscuri, ho proseguito nel silenzio fisico, mentale ed emotivo; in quel silenzio sono nati i semi di una serie di intuizioni, che ho poi cercato di sviluppare nelle sere successive, immergendomi nelle medesime condizioni "logistiche" di martedì notte.

Innanzitutto ringrazio la Madre per il dono fatto, per il tramite della bellezza del paesaggio e della capacità di riflessione che simboli antichi quanto l'uomo possiedono.

Le meditazioni sulla luna, la concentrazione sulla sua energia particolare, l'influenza sui liquidi fisici e sottili, hanno ristabilito in me l'equilibrio che l'intenso lavoro sul sole aveva alterato.

Per essere fino in fondo esaustivo, devo aggiungere che di non poco conto nello ristabilirsi del necessario equilibrio, è stata la presenza accanto a me durante questo lavoro della mia compagna di vita e di ricerca.

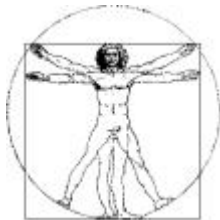
Il ristabilirsi del punto di vista su una posizione più mediana, mi ha consentito di rivisitare comportamenti e pensieri personali dell'ultimo periodo e valutare quanto ampiamente il pendolo avesse oscillato.

\*\*\*\*\*

## CONSIDERAZIONI

Le considerazioni di carattere "teorico" sono certamente secondarie ed hanno un qualche valore solamente a posteriori: ciò che effettivamente conta è il lavoro. Occorre praticarlo, con sincera volontà ed aspirazione. Ciò che conta è quanto se ne può ricavare per la propria crescita: crescita che può essere non eguale per tutti e non eguale per ciascuno in periodi diversi. Come per ogni altra pratica occorre comunque non attendersi nulla, accogliendo con gratitudine qualunque cosa accada, con la precisa percezione che i frutti sono della Madre e mai gratificazioni di qualche ego, per quanto possa essere nascosto sotto una maschera accettabile ed accattivante.

Ciò premesso, in posizione subordinata ad un approccio "sintetico", cioè che coinvolge integralmente l'entità uomo, può essere utile anche una disamina analitica. Questa può contribuire a tranquillizzare la mente e a "smontarne" i dubbi, fornendole strumenti per comprendere ed accettare attraverso le dinamiche con essa compatibili.



L'uomo è una entità ponte tra materia, la vita e lo spirito: nell'uomo c'è la materia delle rocce e dei cristalli, l'uomo partecipa alla vita come le piante e gli animali; nell'uomo e con l'uomo si è concretamente manifestata sulla terra la mente, che già appariva in embrione negli animali. Nell'uomo c'è, ancora imperfetta, la coscienza: la materia diviene nell'uomo e con l'uomo, seppur confusamente, consapevole della Luce di Coscienza e Verità che in essa è involuta e nascosta.

Nell'inconscio dell'uomo c'è tutto il suo passato evolutivo. Ma l'uomo è al centro di una psicologia complessa, che non si ferma all'inconscio e al circumconscio, ma procede nel sovraconscio, in cui è depositato il futuro dell'evoluzione.

In altri termini l'uomo può essere cosciente della parte Divina che c'è in lui. L'uomo ha la libertà di scegliere se essere parte cosciente del gioco evolutivo Divino, oppure lasciarsi utilizzare e possedere dalle forze contrarie alla Luce ed alla crescita, alla trasformazione della coscienza. L'avventura dell'uomo è in definitiva l'avventura della coscienza, il suo è il viaggio della coscienza: ogni mutamento nella nostra coscienza non è una realizzazione personale, ma una trasformazione

cosmica, se è ciò per cui lavoriamo; ma a ciò non siamo coatti, possiamo scegliere. Consapevolmente si può scegliere di reggere il gioco divino o di contrastarlo.

Ci sarà una ragione se viviamo in questa dimensione, o meglio se la nostra coscienza parte posizionata su un piano di separazione, in cui appaiono reali l'individualità, il mondo degli oggetti separati, i fenomeni cangianti. Percepire la non realtà della manifestazione, cogliere l'inevitabile dolore e menzogna che produce una dimensione di separazione, è un primo passo; ma la ribellione, il desiderio di fuga non possono essere la soluzione stabile.

La coscienza può percepire e raggiungere più elevati livelli di conoscenza ed esistenza, ma raggiungerli per "soggiornare" in essi, è solamente un più raffinato desiderio e fine egoico, e come tale destinato ad essere scoperto. Mantiene l'entità uomo in una dimensione di individualità e separazione, anche se posizionata su piani superiori a quelli dell'ordinaria coscienza e inevitabilmente non può produrre trasformazioni reali che possono avere una stabilità, ma resta nelle fluttuazioni del fenomenico, seppur meno grossolano.

Se ci sarà consentito di raggiungere più elevati livelli di coscienza e conoscenza, intesa come identificazione nelle cose e negli esseri, quindi un più elevato livello di integrazione, se la Madre ci donerà qualche realizzazione, occorre traslare tutto ciò sul piano della vita ordinaria e, nel nostro intimo utilizzarlo per illuminare quanto più possibile nei piani più oscuri del nostro mondo inconscio. L'integrazione con un "esterno", con una espansione coscienziale che "comprenda" sempre di più, non è cosa difforme dall'integrazione all'"interno", con la reintegrazione nella coscienza di un numero sempre maggiore delle parti scisse.

Occorre pertanto utilizzare il materiale a nostra disposizione per la sadhana, con la convinzione che il Divino tutto comprende e che nulla ne è estraneo e che dietro la manifestazione c'è comunque la sua forza, il suo sostegno. Tutto ci parla del Divino, in tutto è involuta coscienza e luce e possiamo ottenere in ogni cosa un contatto sottile tra coscienza e coscienza, tra luce e luce...

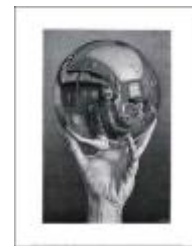
Tutto può quindi parlare al nostro intimo, tutto fornire insegnamento, tutto collegarci ed avvicinarci al Divino: in altri termini tutto può essere simbolo.

Il simbolo è un linguaggio, una comunicazione tra l'intima essenza di ciò che appare esterno ed il nostro centro interiore. Meglio dire un contatto tra il Sé delle cose ed in nostro Sé, quindi la coscienza "una" che reintegra la propria unità apparentemente strappata e scissa.

Per l'uomo sul sentiero un tramite, una traccia, per percepire, intuire e "comprendere", cioè accogliere in sé, e qualcosa della realtà e della verità, di cui con la mente percepiamo solamente alcuni piccoli bagliori.

Se tutto è simbolo in potenza, occorre tenere comunque conto delle dinamiche energetiche e vibratorie. Ci sono simboli dotati di una forza ed energia particolarmente intensa, così come l'uomo ha utilizzato prevalentemente simboli che vibravano in sintonia con la sua struttura psichica, la sua storia evolutiva, passata e futura. Questi simboli consentono infatti un contatto diretto ed illuminante con il contenuto dei depositi del subconscio da un lato e del sovraconscio dall'altro.

Partendo da quanto si è radicato nella mente, nell'immaginazione, nel sentire dell'uomo, animale mammifero, saldamente radicato alla terra, ma che sa volgere lo sguardo a cielo, attraverso questi simboli è possibile un contatto con realtà oltre la mente, l'immaginazione ed il sentire umani. Un libro in cui sono vergate lettere ben note, tramite cui si può leggere una lirica soave e sconosciuta.



Dal passato di animale razionale al futuro di uomo spiritualizzato: i simboli sono pietre per la costruzione del ponte.

I simboli utilizzati nel lavoro proposto hanno appunto queste caratteristiche.

Il Sole è simbolo del Divino in quanto Padre. Splende in alto, irrorando la terra di raggi fecondi, caldi, forti. Le qualità solari sono qualità maschili: forza ed energia in potenza, capacità e volontà di inseminazione.

La Luna è simbolo del Divino in quanto Madre. Splende in alto di luce riflessa, durante la notte, dedicata al riposo. Le qualità lunari sono assimilabili al quelle femminili: forza in atto, ricettività, fecondità, realizzazione.

Unione del maschile e del femminile: alchimia creativa. Atto creativo per eccellenza. Integrazione degli aspetti scissi e separati in noi. Atto di integrazione.

Il lavoro su questi simboli è stato ottimizzato con l'utilizzo di preghiere che sono veri e propri mantra. Sono cioè parole di potenza, suoni pieni di energia, "caricati" inoltre nei millenni passati dall'utilizzo di milioni di entità umane. Se i simboli sono pietre queste preghiere-mantra sono il cemento che consente di dare coesione e solidità alla costruzione.

\*\*\*\*\*

Sri Aurobindo nelle Lettere sullo Yoga

“Un simbolo è la forma che su un dato piano, rappresenta una verità di un altro piano...

...in genere tutte le forme sono simboli. Il nostro corpo è un simbolo del nostro essere reale, e ogni cosa è simbolo di una realtà superiore.

Il fuoco, la luce, il sole e la luna sono simboli consueti e visti dalla maggioranza di coloro che praticano la sadhana. Indicano un movimento o un'azione delle forze interiori...Il sole indica la verità interiore...

A volte si vede la Luce in masse, a volte in forme; le forme più comuni sono il sole, la luna, la stella e il fuoco...

...la Luce è spesso vista davanti al centro della visione interiore, della mente e della volontà che è tra le sopracciglia, nella fronte. Il sole significa la Luce della Verità divina che ha preso forma; la luce stellare è la stessa Luce che agisce come un Potere diffuso sulla coscienza ordinaria che è vista come notte dell'Ignoranza...

....l'invocazione ha fatto scendere la Luce a fiotti nell'essere interiore...

...il sole è il simbolo della Luce di Verità concentrata...

...il sole è la Verità che viene dall'alto ; in assoluto è la Verità Supermentale.

La Supermente non è affatto la mente, è qualcosa di diverso. Il Sole indica la Verità percepita in modo diretto, in qualunque piano possa essere. E' il simbolo della Supermente, ma la Verità può discendere negli altri piani, e allora non è più supermentale ma si modifica secondo la sostanza degli altri piani; nondimeno è la Luce diretta della Verità.

Ci sono diversi soli nei diversi piani, ciascuno con il proprio colore. Ma esistono anche soli di colore simile in alto, soltanto più brillanti, da cui questi soli minori traggono la loro luce e il loro potere.

La luna indica la spiritualità, a volte anche l'Ananda spirituale.

Nella visione, la luna è di solito il simbolo della spiritualità nella mente, o semplicemente, la coscienza spirituale. Può anche indicare il flusso dell'Ananda spirituale (secondo l'antica tradizione l'ambrosia si trova nella luna).

La mente spirituale simbolizzata dalla luna è la mente che è in contatto con le verità dello spirito e le riflette. Il Sole è la Luce della Verità, la Luna la riflette soltanto; questa è la differenza.

La luce dorata significa la luce della Verità Superiore; la luna è il simbolo della spiritualità. Una luna dorata significa un potere di spiritualità pieno della Luce della Verità superiore.

La stella significa creazione, formazione, o la promessa o il potere di creazione o formazione.

La stella è sempre una promessa della Luce che deve venire; la stella si trasforma in un sole quando c'è discesa della Luce.

Le stelle indicano punti di luce nella coscienza mentale ignorante.

Luna = luce spirituale

Sole = Luce-diVerità superiore

Surya il Dio Vedico del sole (Surya Savitar) L'Aditya per antonomasia, figlio della Dea Madre Aditi. Secondo il simbolismo vedico rappresenta il piano di conoscenza Divino, gnostico e solare, che funge da anello di congiunzione tra gli emisferi inferiore e superiore dell'essere.

**Note:**

(1) Loggia Solare, di cui anche in questa riviste sono presenti dei lavori.

(2) La Preghiera Esoterica (<http://www.fuocosacro.com/pagine/libri/lapreghieraesoterica2.pdf> )

**www.fuocosacro.com**