

L'obiettivo di questo materiale è quello di fornire al lettore una serie di strumenti che ti permettono di avanzare nel tuo sviluppo spirituale, qualunque sia la tua fede religiosa. Da questo punto di vista, è necessario specificare quattro concetti che saranno pertinenti durante questa recensione, quali sono; Religione, meditazione, Buddha e illuminazione. Religione, dal latino ri-ligare, che significa letteralmente "unire di nuovo", concetto da cui ne consegue che se si desidera ricongiungersi, ciò implica già una volta Era unito. La religione, quindi, è qualsiasi attività che tende a recuperare il legame che abbiamo avuto con la Divinità.

Un atto religioso, quindi, può essere una preghiera sincera, un dipinto ispirato, il grande gioco di un atleta, la contemplazione di un tramonto o, ciò che ci chiama, il meditazione.

La meditazione è l'azione di cercare i mezzi, il centro o ripristinare l'equilibrio.

La meditazione è un'antica tecnica introdotta dal primo Buddha come mezzo per raggiungere l'illuminazione

Buddha, a sua volta, è il nome assegnato a coloro che ottengono l'illuminazione in tempi che non lo fanno Sono adatti all'umanità da raggiungere.

Come insegnano molte scuole oggi, i nostri tempi stanno accelerando proprio per consentire l'Illuminismo dell'umanità.

L'illuminazione, nel frattempo, è lo stato di liberazione dei sensi, la liberazione di oppressione dell'Io, liberazione dei limiti, liberazione dei giudizi mentali, liberazione dalla sofferenza

---

## Pagina 2

### Meditazione tradizionale

#### Evoluzione storica

Come abbiamo già sottolineato, la meditazione è stata introdotta in India dal primo Buddha come strumento principale per raggiungere l'illuminazione, che è stato nominato

Sanscrito: Dhyana.

La tecnica originale consisteva essenzialmente nel riequilibrare il bilancio energetico, squilibrio che aveva spostato il nostro focus naturale dal quarto chakra (cuore) fino al sesto (cipiglio).

Il riequilibrio è stato cercato forzando l'attenzione sul secondo chakra (addome) e calmare l'intervento giudizioso della mente, che gradualmente restituirebbe il focus al suo posto originale; il cuore

#### Meditazione Dhyana

In termini pratici, quindi, ciò che è stato fatto (e ancora praticato in molte parti) è stato sedersi in una posizione comoda con la colonna vertebrale diritta, rilassarsi, lasciare gli occhi socchiusi e ampliare la gamma di respirazione, senza implicare la forza, portando il inalazione all'addome.

---

## Pagina 3

Tutto il lavoro, quindi, è di portare attenzione e intenzione al flusso di questo respirazione.

Se nel corso della meditazione la mente passa ad altri pensieri, semplicemente scartare e tornare al focus.

Più tardi la meditazione avviene in Cina con il nome: Chan.

Mantenendo lo stesso ideogramma, passa anche in Corea sotto il nome di Sôn o Seon, nel Siam (Vietnam) con il nome di Thien e infine in Giappone con il nome di Zen.

#### Meditazione Zen

I cambiamenti più significativi nella meditazione Zen, rispetto a quelli praticati nell'Asia continentale, stavano invertendo il tradizionale Dhyana mudra e la posizione di gambe, che nello Zazen (meditazione seduta) sono leggermente inclinate verso il basso, proprio come Può essere visto nell'immagine.

---

## Pagina 4

Una delle tante tecniche era di approfondire lo stesso ciclo respiratorio di Dhyana,

inspirare attraverso il naso, espirare attraverso la bassa hara (secondo chakra), ispirare attraverso il basso volontà ed espirazione attraverso la bocca, rispettando il circuito come centro dell'attenzione.

#### [Meditazione Gassho](#)

La meditazione Gassho è una delle tecniche Zen più conosciute grazie alla sua diffusione. Gli è stato dato il Reiki, una disciplina che pratica regolarmente.

Gassho si traduce letteralmente come unire i palmi delle mani, perché è esattamente questo. Osserva chi lo pratica.

La tecnica è quella di trovare una posizione comoda, in piedi o seduta, prendendosi cura di mantenere la colonna in posizione diritta, senza implicare di essere forzata.

Con gli occhi chiusi, il respiro si calma ed entrambi i palmi si incontrano all'altezza del Cuore al centro del petto.

Pur mantenendo questa posizione, l'attenzione è focalizzata sul punto di attaccamento dei tendini di dito medio.

La chiave di questa tecnica è concentrarsi interamente su questo punto di giunzione, scartando qualsiasi altro tipo di attività mentale, raggiungendo con questo accesso a uno stato di calma mentale che alla fine ti consente di liberarti dalle limitazioni razionali.

La pratica continua di questa tecnica, così come qualsiasi altra meditazione, contribuisce enormemente per aumentare i livelli di coscienza e liberarti dalle catene dell'ego.

#### [Meditazioni tibetane](#)

Anche se in questo incrocio subisce poche modifiche, essendo le più rilevanti quelle esperienze Zen, è in Tibet dove la meditazione si stabilisce e sperimenta a notevole evoluzione, lasciando il posto alle famose meditazioni Shamata e Vipassana.

La meditazione Shamata o Samata condivide i principi della meditazione Dhyana, non. Tuttavia, approfondisce notevolmente svelando le fasi del progresso nella pacificazione della mente, dividendo, infatti, questo percorso in 11 stadi che possono essere visti nell'immagine dalla pagina successiva.

Nell'illustrazione il monaco rappresenta il meditatore che cerca di domare la sua mente, rappresentato a sua volta dall'elefante, che è disturbato da una scimmia che simboleggia l'agitazione mentale e poi da un coniglio che recita letargia mentale.

La fine della traversata mostra il monaco, sull'elefante già domato, con in mano una spada che simboleggia l'arma che taglia l'ignoranza e che ti permette di capire il vuoto, uno stadio che corrisponde alla meditazione Vipassana.

Quando lo stato di concentrazione stabilizzata è stato raggiunto in un singolo punto, lo è per esempio, il vero Shamata, il praticante può osservare in profondità l'oggetto di meditazione, analizzandone la natura, questo è ciò che è noto come meditazione Vipassana o analisi approfondita.

Quando si cerca di analizzare l'oggetto della meditazione, l'agitazione e l'affondamento nella letargia perché la mente non è abituata a questo modo di meditare, ma a questo l'agitazione e l'affondamento sono facili da controllare.

Avanzando in questa meditazione, raggiungiamo finalmente la vera Vipassana, che è a uno stato in cui è possibile meditare per periodi molto lunghi, dal momento che il corpo controlla totalmente il corpo, cessando la necessità di cibo o bevande o percezione del freddo o del caldo. L'energia della mente e del corpo è cambiata.

Nonostante quanto sopra, anche la mente rimane nel samsara, ne usciamo solo se sviluppiamo la vera Vipassana meditando sul vuoto. Si dice che in questo affermiamo che è possibile vedere altri luoghi lontani e anche il passato, il presente e il futuro, lo è cioè, rompiamo i limiti dello spazio e del tempo.

#### [Posture di meditazione tradizionali](#)

Sukhasana: semplice

Vajrasana - Eroica

Padmasana - Lotus  
Siddhasana - Realizzazione  
Virasana - Fulmine  
Ardha Padmasana - Semiloto

---

**Pagina 8**

## Mudra di base della meditazione tradizionale

Dhyana  
zen  
Om

---

**Pagina 9**

## New Age Meditation

### Tornando alla fonte

La New Age è considerata la filosofia esoterica che pone un cambiamento colossale per gli esseri umani, in base al fatto che la Terra sarebbe stata sotto l'influenza astrologia dei Pesci e entrerebbe in una nuova era (da cui il suo nome) sotto il Influenza astrologica dell'Acquario.

Sebbene non vi sia consenso circa la data esatta della fine dell'Era dei Pesci e entro All'inizio dell'Era dell'Acquario, è chiaro che viviamo in tempi di cambiamento trascendentale.

Oggi è comune vivere esperienze spontanee in cui fluiscono i nostri sensi momenti, liberi dall'ego, poter vedere qualche aura, altre entità energetiche, ci sono che riescono a mettersi in contatto con guide e insegnanti asceti, altri semplicemente vedere cosa accadrà in futuro e un lungo eccetera, inequivocabile segno dei tempi speciale che, a differenza del tempo del primo Buddha, sono adatti per il l'umanità sia illuminata.

In questo contesto sono emerse una serie di meditazioni, chiamate New Age, mentre lavorano in modo più consapevole il processo di ascensione, all'interno del quale Evidenzeremo le meditazioni di Osho e la meditazione trascendentale.

Osho, maestro spirituale indù, nato sotto il nome di Rajneesh Chandra Mohan Jain, raggiunse l'Illuminismo all'età di 21 anni. Negli anni settanta si chiamava Acharya Rajneesh, e negli anni ottanta Bhagwan Shree Rajneesh, diventerà finalmente noto come Osho.

Osho si avvicina in modo pluralistico allo sviluppo della coscienza umana raggiungere l'illuminazione, basando i loro insegnamenti sulla saggezza degli insegnanti di diversi tempi e credi, come Buddha, Gesù Cristo, Krishna, Lao Tse, Socrate, Gurdjieff tra gli altri.

La cosa interessante dei postulati di Osho è che la sua visione è completamente coerente. con i messaggi originali di figure storiche illuminate come il Buddha o il proprio Gesù Cristo e tende a ricongiungersi, non solo di ogni individuo con la Divinità, ma a anche alla consapevolezza che siamo tutti collegati (ricollegati) e che non lo siamo oltre alle diverse espressioni di un singolo Essere.

---

**Pagina 10**

## Meditazione secondo Osho

Tratto da "Cos'è la meditazione" Osho International Foundation 1995

Essere in silenzio è l'arte più semplice del mondo. Non è un'azione, ma non un'azione.

Come può essere difficile? Ti sto mostrando il percorso dell'illuminazione verso attraverso la pigrizia! Non c'è niente da fare per raggiungerlo, perché è nella tua natura.

Ce l'hai già; solo che sei così impegnato con altre attività che non riesci a percepire la tua propria natura Nel profondo del tuo interno è come fuori: bellezza, bellezza

silenzio, estasi, felicità. Ma per favore, a volte abbi pietà di te: siediti e non farlo intraprendere qualsiasi attività, né fisica né mentale. Rilassati, ma non è il modo

Americano ... Da quando ho visto tanti libri americani intitolati How

relax, in cui il titolo stesso indica che l'autore non sa nulla del

rilassamento: non c'è "come". Sì, va bene: come riparare un'auto: devi farlo

qualcosa. Ma non ci sono azioni in quanto tali per quanto riguarda il rilassamento. Proprio no non fare nulla. So che sarà difficile per te all'inizio. Non è perché è difficile rilassarsi, ma sei diventato dipendente dalla necessità di fare qualcosa. Ci vorrà del tempo. Superare quella dipendenza.

Basta conoscere e contemplare. Essere non sta facendo e anche contemplare non sta facendo. Ti siedi in silenzio senza svolgere alcuna attività, testimoniando tutto ciò che accade. Le idee daranno un giro nella tua mente. Potresti sentire una certa tensione in alcune parti del corpo; puoi ferirti alla testa. Basta assistere a ciò che accade, non identificarti con quello. Guarda lo so come un osservatore che dalla montagna contempla ciò che accade nella valle. È un dono, non un'arte. La meditazione non è una scienza, non è un'arte. È un dono; non più di che. Tutto ciò che serve è un po' di pazienza. Le vecchie abitudini dovranno sopportare; Le idee continueranno a correre. E la tua mente è sempre come se fosse tempo piccolo, con traffico limitato. Il tuo corpo non è abituato a stare in silenzio: tu ti sposterai e ti girerai. Non c'è nulla di cui preoccuparsi. Basta notare che il corpo si muove e gira, che la mente è convulsa, piena di idee (coerenti, incoerenti, futili), fantasie, sogni. Stai al centro, a guardare.

Tutte le religioni del mondo hanno insegnato alle persone a fare qualcosa: fermare il processo di pensiero, costringere il corpo ad assumere una postura fissa. Questo è cosa Yoga: in una lunga pratica per forzare il corpo a una postura fissa. Ma un corpo forzato non è immobile. E le preghiere, le concentrazioni, le contemplazioni di tutte le religioni fanno lo stesso con la mente: la forzano, non lo consentono. Il flusso di pensieri. Sì, hai la possibilità di farlo. E, se insisti, puoi interrompere il processo di pensiero. Ma questa non è la cosa reale, è assolutamente falsa. Quando l'immobilità viene da sola, quando il silenzio viene installato senza sforzo. Alcuni, quando contempleranno i pensieri e arriva un momento in cui iniziano a farlo, le idee scompaiono e iniziano a verificarsi i silenzi, è bello. I pensieri si fermano da soli se non ti identifichi, se continui nella posizione di testimone e non lo fai. Dici: "Questo è il mio pensiero". Non dici: "Questo è giusto; questo è sbagliato", "Questo dovrebbe essere lì" e "Questo non dovrebbe essere lì". Se lo facessi, non saresti più un osservatore:

avresti pregiudizi, certi atteggiamenti. Un osservatore non ha pregiudizi, non emette giudizi di valore; Riflette solo ciò che vedi, come uno specchio.

Quando metti qualcosa davanti a uno specchio, riflette semplicemente ciò che è davanti. non giudica che l'uomo è brutto o che è bello, né dice: "Oh! Che bel naso hai!" il Mirror non ha nulla da dire. La sua natura è riflettere e riflettere. Questo è il motivo per cui di cui parlo di meditazione: rifletti solo tutto ciò che accade dentro o fuori. Lo farò. Lo garantisco ... posso garantirlo perché è successo a me ed è successo a molti della mia gente. Basta guardare pazientemente; forse passano alcuni giorni, forse anche pochi mesi o forse qualche anno. Non c'è modo di anticiparlo, dal momento che ogni individuo ha un ritmo diverso. Devi aver visto le persone che hanno messo insieme vecchi francobolli alla posta. Ognuno ha una collezione diversa; l'importo può essere diverso, quindi il tempo necessario per ognuno sarà diverso; ma prova a continuare come testimone fino al così tanto che puoi farlo. E questa meditazione non ha bisogno di un tempo speciale. Puoi pulire il piano e rimani in silenzio a guardarti mentre pulisci il pavimento. Posso spostare il mano senza consapevolezza di esso, senza osservarlo, oppure posso spostarlo con piena consapevolezza. e C'è una differenza qualitativa. Quando lo sposti inconsciamente, è meccanico. Quando lo sposti coscientemente, c'è grazia. Anche nella mano, che fa parte del tuo corpo, sentirai silenzio, indifferenza. E la mente? Con il tuo permanente osservazione, lentamente inizia a ridurre sempre più la precipitazione delle idee. Iniziano ad apparire momenti di silenzio; appare un pensiero e poi ci sono Silenzio prima che appaia un altro pensiero. Queste lacune ti daranno il primo scorcio di meditazione e il primo piacere di arrivare in porto

La meditazione trascendentale è introdotta in Occidente dal Maharishi Mahesh Yogi e Pur continuando i principi di base ed essenziali della meditazione tradizionale, fornisce enormi contributi dal punto di vista della convalida scientifica, evidenziando chiaramente gli studi relativi all'effetto Maharishi.

La prima analisi statistica dell'effetto Maharishi è stata pubblicata dalla MUM nel 1987. Diversi gruppi di persone hanno suonato TM-Sidhi in 3 diverse città: Washington DC (USA), Manila (Filippine) e Delhi (India). In media, i crimini violenti sono stati ridotti nell'11%.

Questo studio è disponibile in:

[http://www.mum.edu/m\\_effect/11\\_philippines/index.html](http://www.mum.edu/m_effect/11_philippines/index.html)

Studi successivi hanno dimostrato l'universalità dell'effetto Maharishi. Nel 1993 è stato eseguito un altro esperimento a Washington DC, dove per 2 mesi un gruppo di circa 4.000 i partecipanti hanno eseguito Meditazione Trascendentale e TM-Sidhi. Questa volta organizzato un comitato di revisione di 27 persone composto da sociologi, criminologi, Polizia e agenti governativi.

Sono stati ottenuti dati settimanali per monitorare il processo. Come il numero di I meditatori erano in aumento, il tasso di omicidi, stupri e aggressioni era ridotto. Il la riduzione massima del crimine è stata del 23,3% nell'ultima settimana, quando è stata maggiore numero di partecipanti

Il risultato dello studio è disponibile in:

[http://www.mum.edu/m\\_effect/dc\\_md.html](http://www.mum.edu/m_effect/dc_md.html)

In totale, ci sono stati più di 500 studi sul fisiologico, psicologico e Programmi sociologici di Meditazione Trascendentale e Sidhi-MT di Maharishi, rendendole forse le tecnologie più studiate nel campo di sviluppo umano. Questi studi sono stati condotti in 210 università e istituzioni di ricerche diverse in 27 paesi e articoli sono stati pubblicati in oltre 100 riviste scientifiche popolari.

Sono stati raccolti articoli di ricerca originali, recensioni e studi teorici in "Compilazione di studi di ricerca scientifica sulla meditazione trascendentale e la Programma Maharishi Sidhi-MT, Volumi da 1 a 6 ", contenente oltre 4.000 pagine di ricerca scientifica

Tra i vantaggi raccolti possono essere evidenziati:

Vantaggi per il potenziale mentale

- Maggiore intelligenza
- Maggiore creatività
- Migliore memoria

- Maggiore ordine nel funzionamento del cervello
- Maggiore autorealizzazione
- Maggiore comprensione e capacità di focalizzare l'attenzione

Altri benefici correlati:

Miglioramento del rendimento scolastico, miglioramento della capacità di apprendimento, tempo di reazione livelli più rapidi e più alti di ragionamento morale.

Benefici per la salute:

- Cambio naturale di respiro
- Indicatori fisiologici di riposo profondo
- Abbassare la pressione sanguigna
- Riduzione dello stress e dell'ansia
- Maggiore rilassamento e riduzione dello stress
- Meno ricovero in ospedale
- Meno necessità di cure mediche ambulatoriali
- Riduzione dell'uso di alcol e droghe
- Maggiore longevità

Altri benefici correlati:

Bassa incidenza di malattie, miglioramento della salute cardiovascolare, riduzione di reclami fisici e riduzione delle spese di sanità pubblica.

Miglioramento del comportamento sociale:

- Meno ansia
- Aumento della fiducia in se stessi
- Miglioramenti delle prestazioni lavorative
- Migliori relazioni a casa e al lavoro
- Miglioramento della salute e abitudini di salute più positive
- Aumentare la positività, ridurre il crimine
- Migliore qualità della vita
- Riduzione delle vittime di incidenti
- Migliorare la qualità della vita e ridurre il conflitto

### conclusioni

Oltre a cercare di spiegare completamente ogni tipo di meditazione o di evidenziarne alcuni rispetto ad altri, la nostra intenzione è di contestualizzare il momento storico che siamo vivere e quanto sia importante fare una transizione consapevole dall'oscurità a la luce (da cui il termine Illuminazione), dall'ego alla piena consapevolezza, dai Pesci a L'Acquario, dalla separazione all'Unità, dall'illusione della sofferenza all'amore incondizionata.

Ti incoraggiamo a svegliarti, a fidarti di te stesso, chi sei veramente, a connetterti con il tuo proposito divino, vedere il tuo prossimo come un altro aspetto di te stesso, per liberarti dal limitazioni e semplicemente accetta la tua vera natura.

In Lak 'ech a Lak (Io sono un altro Tu e tu sei un altro Io).

Namaste (La Divinità che dimora in me saluta la Divinità che abita in te).

" Chi vede Dio nel prossimo non ha bisogno di guardare oltre "

Gandhi

“ Tutto ciò che è disfunzionale sta accelerando e convergendo verso una possibile catastrofe globale.

Allo stesso tempo, tutto ciò che è creativo, compassionevole e sta emergendo innovativo e tende a convergere verso il manifestazione di un nuovo mondo. "