



**“Selected writings: Concentration, Contemplation, Meditation.”  
by Murshid Hidayat Inayat Khan**

**“Scritti Scelti: Concentrazione, Contemplazione, Meditazione”  
di Murshid Hidayat Inayat Khan**

La concentrazione ha la qualità di fissare nella mente le impressioni ricevute, e di assicurare in tal modo che siano trattenute come modelli di pensiero. Questo ovviamente spiega perché la memoria dipenda così tanto dalla corretta osservazione di un'immagine, altrettanto che dalla forza di volontà, per quel che riguarda l'evidenziare un dato pensiero. Inoltre, i pensieri si possono trattenere saldamente nella mente col potere magnetico del cuore sensibile che, come un magnete, tiene uniti i pezzetti di metallo con la magia dell'attrazione.

La concentrazione può avere effetti positivi o negativi a seconda che sia diretta volontariamente o sia un'ossessione della propria attività di pensiero. Quindi se non si è in grado di eliminare i pensieri inquietanti, quando ce ne fosse bisogno, si rischia di diventare schiavo della propria attività di pensiero. Per questa ragione, trattenere e cancellare, che sono le due principali applicazioni della concentrazione, dovrebbero essere sviluppati entrambi con uguale intensità.

La concentrazione si può sviluppare intensificando la propria osservazione di forme, colori, suoni prescelti, o di un'associazione di questi, come un simbolo o uno scenario. Pensieri e sentimenti potrebbero essere visti come onde nel mondo mentale, e quando non catturano più la nostra attenzione, si suppone che le onde abbiano smesso di fluttuare, mentre in realtà c'è stata soltanto una riduzione dell'intensità del loro movimento, che si può scatenare ancora in acque burrascose ogni volta che ci avventuriamo a rintracciarli dall'interno del magazzino della memoria.

La contemplazione può avere un effetto ispirante, poiché la mente e il cuore sono sintonizzati a un preciso ideale. Grandi realizzazioni sperimentate tramite la contemplazione si sono certamente viste nella vita di uomini e donne famosi le cui azioni e imprese sono state profondamente motivate dall'ammirazione che loro stessi avevano per i grandi ideali, che ovviamente ispirarono le loro storiche azioni.

La meditazione, che è un livello più profondo di consapevolezza, è una fuga dalle impressioni esterne, e a questo stadio, l'importanza dei pensieri e dei sentimenti svanisce, offrendo riposo al mondo mentale, e pure all'illusione del sé. Il vero sé, colui che vede dall'interno (Purusha) è completa intelligenza, tuttavia è soltanto tramite la capacità di vedere (Prakriti) che il veggente vede. La vera natura di chi vede dall'interno è di fare esperienza della sua realtà, che è una realtà soltanto perché la capacità di vedere è lì; tuttavia questa capacità è contemporaneamente colui che vede, la vista e lo scopo del vedere.

Quando ci avviciniamo a risveglio interiore, si spera intensamente di sondare la profondità della vita, di scoprire l'origine di tutte le cose; di svelare il mistero del tempo e dello spazio, di materia e spirito; e in questo stadio si realizza che quello che riteniamo il nostro sé, era paradossalmente, nello stesso tempo, la consapevolezza onnipervasiva, proprio come una goccia del mare è un'entità individuale, e tuttavia è nello stesso tempo il mare stesso, visto in un'altra dimensione.