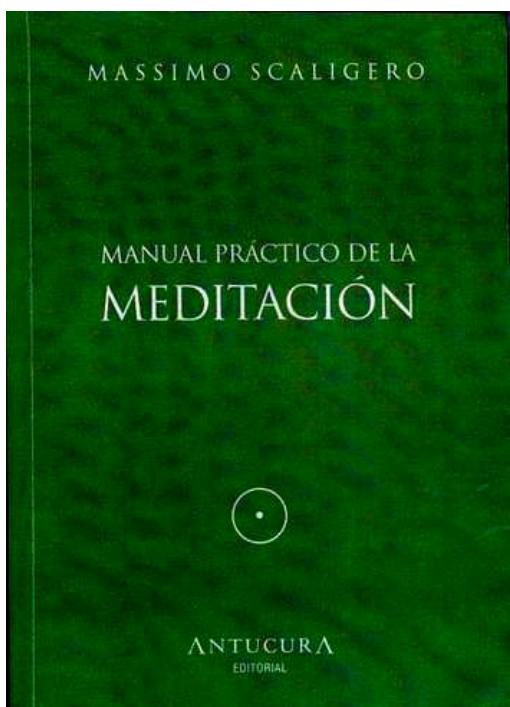


# MANUAL PRÁCTICO DE LA MEDITACIÓN



## Prólogo a la edición castellana

Tras casi cuarenta años de la primera edición italiana, sale, traducido al castellano, este Manual. Massimo Scaligero lo escribió a raíz del pedido de amigos y discípulos, que advertían la necesidad de tener un método claro y pautas prácticas para estructurar la disciplina interior antroposófica. Scaligero escribió entonces "Il Manuale pratico della Meditazione", y "Tecniche di Concentrazione interiore".

El Autor utiliza este Manual – lejos de ser un típico manual, o un mero listado de ejercicios – como una oportunidad para presentar sintéticamente los conceptos básicos de una disciplina espiritual realmente operativa y plenamente correspondiente a la estructura interior del buscador contemporáneo.

Palabras como Concentración, Meditación, Oración, demasiado utilizadas y banalizadas por el lenguaje ordinario y por un cierto esoterismo improvisado – típico de esta época – vuelven a tomar su significado, cristalino y profundo, como pilares de un método de auto-transformación no intelectual, a-dialectico, esencialmente operativo y fiel a la senda que Rudolf Steiner, fundador de la Ciencia del Espíritu de inspiración antroposófica, había trazado unas décadas antes.

Los temas más prácticos se alternan con otros de carácter más general. El Karma, el Amor Sagrado, la Fuerza del Eros, son examinados por Scaligero desde la óptica de una visión espiritual moderna, por dirigirse al hombre moderno, y al mismo tiempo antiquísima por conectarse, tal como Steiner, a la "veta aurea" de una enseñanza perenne, la Fraternitas Rosacruz.

En muchas partes se advierte hoy en día la necesidad, siempre más urgente, de encontrar una vía hacia el Espíritu no más nostálgica, no más en búsqueda de antiguas, fascinantes verdades esotéricas, sino un camino espiritual moderno, que quiere comprender el difícil, confuso presente del ser humano a partir de la fuerza más elevada y moderna de la que el hombre dispone, el pensamiento libre. Pero un pensamiento utilizado no sólo para la interpretación del mundo sensible, no sólo orientado al mejoramiento de las condiciones de la vida material, sino también como soporte para el conocimiento del mundo espiritual y la comprensión del sentido del destino humano.

Esta fue la misma necesidad que advirtió Rudolf Steiner y que lo llevó a la experiencia del "pensamiento libre de los sentidos", el paso hacia la realidad originaria del pensamiento, la "esencia espiritual" del pensamiento, eso es, lo que Scaligero llama "el Pensamiento Viviente", algo que el hombre de esta época no percibe, encandilado como está por el tumulto de pensamientos y estados de ánimo que ocupan permanente y abusivamente todo su espacio interior, impidiéndole todo tipo de percepción espiritual.

Para trascender este estado, que Scaligero define como el caos interior, un estado que es la condición ordinaria y cotidiana del individuo – la única que conocemos – el autor propone un método de disciplina interior a lo largo del camino ya trazado por Rudolf Steiner: el nuevo canon de la concentración. Un método orientado a despertar la esencia espiritual del pensamiento a partir de un uso lúcido y consciente de nuestra manera de pensar.

Este es el desafío que se presenta al que se acerca a estas páginas con sincero anhelo de conocimiento, actitud libre y desprejuiciada: volver a estudiar y conocer al ser humano y su potencial, a reconocerse – en fin – como ser espiritual, habitante de un "cosmos" espiritual, más allá de todo antiguo dogma tradicional-religioso y de todo moderno prejuicio científico-materialista.

**A seguito della pubblicazione del volume *El hombre interior*, di cui abbiamo dato notizia nel numero di [gennaio 2011](#), esce oggi, a poco piú di un anno di distanza, sempre con l'accurata traduzione di Veeraj Giovanni Gullo, dell'Associazione "Sophia" di Mendoza, in Argentina, il *Manuale pratico della Meditazione* di Massimo Scaligero.**

### Prologo all'edizione castigliana

Dopo quasi quarant'anni della prima edizione italiana, esce, tradotto in spagnolo, questo Manuale. Massimo Scaligero lo scrisse in seguito alla richiesta di amici e discepoli, che avvertivano la necessità di alcune linee guida chiare e concrete per impostare la disciplina interiore antroposofica. Scaligero scrisse quindi *Il Manuale pratico della Meditazione e Tecniche di Concentrazione interiore*.

L'Autore utilizza questo Manuale – che è ben piú che un manuale tipico, o una mera elencazione di esercizi – come una opportunità per presentare sinteticamente i concetti base di una disciplina spirituale realmente operativa e pienamente corrispondente alla struttura interiore del ricercatore contemporaneo.

Parole come Concentrazione, Meditazione, Preghiera, troppo usate e banalizzate dal linguaggio ordinario e da un certo esoterismo improvvisato – tipico di quest'epoca – riprendono il proprio significato cristallino e profondo, come pilastri di un metodo di auto-trasformazione non intellettuale, a-dialettico, essenzialmente operativo e fedele al percorso che Rudolf Steiner, fondatore della Scienza dello Spirito di ispirazione antroposofica, aveva tracciato alcuni decenni prima.

I problemi piú pratici si alternano con altri di carattere piú generale. Il Karma, il Sacro Amore, la Forza dell'Eros, sono esaminati da Scaligero dal punto di vista di una visione spirituale moderna, indirizzata all'uomo moderno, e allo stesso tempo antichissima, per connettersi, proprio come Steiner, al "filone aureo" di un insegnamento perenne, la Fraternitas rosicruciana.

Da molte parti oggi si avverte la necessità, sempre piú urgente, di trovare una via verso lo Spirito non piú nostalgica, non piú alla ricerca di antiche, affascinanti verità esoteriche, ma un cammino spirituale moderno, che vuole comprendere il difficile, confuso presente dell'essere umano, a partire dalla forza piú elevata e moderna della quale l'uomo dispone: il pensiero libero. Ma un pensiero utilizzato non solo per l'interpretazione del mondo sensibile, non solo orientato al miglioramento delle condizioni della vita materiale, ma anche come supporto per la conoscenza del Mondo spirituale e la comprensione del significato del destino umano.

Questa è stata la stessa esigenza che avvertí Rudolf Steiner e che lo portò all'esperienza del "*pensiero libero dai sensi*", il passaggio alla realtà originaria del pensiero, l'"essenza spirituale" del pensiero, cioè quello che Scaligero chiama "*Pensiero Vivente*", qualcosa che l'uomo di quest'epoca non percepisce, incantato com'è dal tumulto di pensieri e stati d'animo che occupano continuamente e abusivamente tutto il suo spazio interiore, impedendogli ogni tipo di percezione spirituale.

Per superare questo stato, che Scaligero definisce come il caos interiore, uno stato che è la condizione ordinaria e quotidiana dell'individuo – l'unica che conosciamo – l'Autore propone un metodo di disciplina interiore lungo il cammino già tracciato da Rudolf Steiner: il nuovo canone della concentrazione. Un metodo orientato a risvegliare l'essenza spirituale del pensiero, partendo da un utilizzo lucido e cosciente della nostra maniera di pensare.

Questa è la sfida che si presenta a chi si avvicina a queste pagine con sincero anelito di conoscenza, con attitudine libera e senza pregiudizi: tornare a studiare e a conoscere l'essere umano e il suo potenziale, per riconoscersi – infine – come essere spirituale, abitante di un "cosmo" spirituale, ben al di là di qualsiasi antico dogma tradizionale-religioso e di ogni moderno pregiudizio scientifico-materialista.

**Massimo Scaligero *Manual práctico de la Meditación* – Antucura Editorial**

**Calle Alpatacal 1764 – (5500) Mendoza, Repùblica Argentina**

**e-mail [info@antucura.com](mailto:info@antucura.com)**

**Traductor: Veeraj Giovanni Gullo**

**Páginas 161 – Precio €12.00**