

546. Yoga: Uno-senza-secondo

Scritto da Rosario Castello

Sabato 15 Novembre 2014 00:00 - Ultimo aggiornamento Giovedì 30 Luglio 2015 12:55

Lo Yoga è Unità: insegna ciò che riunifica non ciò che divide, non ciò che separa, non ciò che frammenta. Reintegra l'individuale nell'universale, il relativo (*Jiva*) nell'Assoluto (*Atman*

), esprime, quindi, lo stato in cui sparisce la nozione di dualismo e di differenza.

Il simbolo dell'**Albero** è perfetto per rappresentare lo Yoga: l'Albero è stato utilizzato, nelle antiche tradizioni, come rappresentazione sia del microcosmo sia del macrocosmo.

L'Albero ha la sua grande fronda (l'insieme dei rami e delle foglie detto anche chioma), il tronco (l'equilibratore) e le radici (il sostegno) ma è Uno.

Quando si osserva un Albero, nel nostro caso l'Albero dello Yoga, non si può non cogliere il messaggio della Bellezza della sua Unità. Eppure, l'Albero, sotto la sua fronda meravigliosa, rivela diversi "rami", i diversi "punti di vista" dello stesso Albero: *Hatha, Bhakti, Raja, Karma, Jnana, Tantra, Asparsa, Mantra, Laya, Sabda, Yantra*

Ogni ramo porta allo stesso scopo comune a tutti i rami: risvegliare e liberare l'ente planetario dall'esilio del mondo del divenire (dal Sogno-Mondo-Cosmo) per condurlo alla Realtà Assoluta.

Il Maestro, il *Guru*, è colui che è in grado di *trasmettere, illuminare* (l'ignoranza metafisica del discepolo), *consegnare* una possibilità mediante una procedura iniziatica: lo Yoga appunto.

Lo Yoga nasce come Scienza Iniziatica: lo si comprende constatando gli otto raggiungimenti che propone lungo il processo della pratica: *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratuahara, Dharana, Dhyana e Samadhi*

Lo Yoga che giunge nelle mani di chi è pronto, di chi è predisposto, spezza le catene dell'ignoranza, dell'egoismo e della paura (la zavorra che causa l'intrappolamento nel *samsara*, il ciclo inesorabile di morti e rinascite senza fine). Lo Yoga è un mezzo idoneo, cioè una Via, una

Sadhana

, per realizzare il Divino.

Lo Yoga, se affrontato con lo spirito giusto e percorso fino in fondo, porta alla meta promessa: il risveglio totale, la liberazione dal Sogno di questo Mondo, la consapevolezza della Realtà Assoluta.

La via dello Yoga è una via iniziatica: non c'è vero Yoga senza alcuna implicazione spirituale. Ogni vero Yogi, al massimo della sua realizzazione, diventa il punto d'incontro dei grandi misteri del microcosmo e del macrocosmo. Alcune delle sue pratiche, del tutto incomprensibili ai profani, trovano la loro ragion d'essere in una profonda e diretta conoscenza della struttura

546. Yoga: Uno-senza-secondo

Scritto da Rosario Castello

Sabato 15 Novembre 2014 00:00 - Ultimo aggiornamento Giovedì 30 Luglio 2015 12:55

della Manifestazione universale espressa nell'individuale. Una di queste pratiche, diffusamente interpretata erroneamente quale tendenza primitiva nel rapporto mistico con la natura, è quella dell'esposizione al Sole in alcune delle ore della giornata, pratica ritenuta per lo Yogi fondamentale. Allo Yogi poco importa come vengono chiamate quanto nominate da alcuni Vitamine D2 e D3 e da altri, invece, "ormoni"; per lui sono ciò che sono in funzione di quanto debbono svolgere ai fini dell'equilibrio e dell'armonia della **totalità dei veicoli sottili e grossolani** per ottenerne le

necessarie attività illuminanti lungo la *Sadhana*

. Si tratta di una conoscenza yogica interessante perché oggi si sa, scientificamente, che quanto vengono chiamate Vitamine D siano "ormoni" che forniscono informazioni al DNA di ogni cellula del corpo (almeno 1000 diversi geni che si attivano o disattivano). Significa di come lo Yogi sia perfettamente consapevole, cioè a conoscenza del legame tra solfato, sonno, luce solare: l'alchemico lavoro dell'epifisi per produrre il solfato attraverso l'esposizione solare (Vitamina D), l'accumulo-immagazzinamento e il trasporto al cervello, durante il sonno, attraverso la melatonina solfato. Senza il rispetto di questo naturale processo elettro-bio-chimico significa prepararsi a dover affrontare sconosciuti problemi di difficile, se non impossibile, soluzione. Lo Yogi sa dell'importanza di un sano sonno notturno per poter far svolgere, senza alcuna alterazione, i suoi compiti al *corpo sottile*

(
lingasarira
).

Ogni vero insegnante Yoga è una Unità che esprime l'**Insegnamento** (dalla "visione unitaria" dello Yoga) attraverso modalità creative proprie senza per questo allontanarsi da quella che è la fondamentale centralità dello Yoga, senza ricorrere, a tutti i costi, a nomignoli affascinanti-ingenui (che non meritano di essere ingannati) o alla promessa di fantomatiche prestazioni o poteri di sorta.

Tra i più grossolani e subdoli tentativi di attrazione vi è quella della promessa straordinaria di far perdere non so quanti chili in pochissimo tempo o quella dei muscoli scolpiti in 90 giorni mediante un programma di trasformazione (un tipo di allenamento mente-corpo). Hanno fatto circolare informazioni incomplete e scorrette, motivo per il quale lo Yoga ha ricevuto attacchi da parte di religiosi, di medici, di scienziati che non hanno saputo fare la differenza tra le tante informative *bianche, nere e fatue*.

I media hanno commesso l'errore **della logica del profitto** diffondendo ed enfatizzando, dello Yoga, solo l'aspetto dello *Yogasana* secondo una visione materialistica e una aspettativa utilitaristica, tipica del mondo occidentale.

546. Yoga: Uno-senza-secondo

Scritto da Rosario Castello

Sabato 15 Novembre 2014 00:00 - Ultimo aggiornamento Giovedì 30 Luglio 2015 12:55

Promuovono uno yoga non per “

ricercatori della verità

” ma per obliati clienti di un mercato mascherato, clienti per

ego-maestri tronfi

che del vero Yoga non ne conoscono neanche l'ombra.

Studiare lo Yoga sui testi è importante e ciò fa parte della fondamentale prima fase da affrontare seriamente, la “**fase Informativa**”. Ma non è accumulando tanta “informativa” che si diventa “allievi” o tantomeno “insegnanti” di Yoga e neanche sottoponendosi, anche disciplinatamente, ad un certo numero “ **n ore**” di pratica.

Solo la “**risposta**” all'esperienza profonda e trasformante (risvegliante), di poche o moltissime ore di pratica, può forgiare un allievo discreto, un allievo pronto, un allievo avanzato, un vero insegnante qualificato o, addirittura, un Maestro insignito naturalmente e straordinariamente dall' *Alto*.

Lo Yoga è, innanzitutto, “Visione”, “Filosofia”, “Dottrina dell'Unione”, “stile di vita”, “conoscenza della totalità grossolana e sottile dell'Esistenza”, “pratica disciplinata” e certamente anche “benessere del sistema mente-corpo”.

Non c'è uno Yoga antico e uno Yoga moderno.

Non esistono diversi Yoga: come esistono diverse “*parti*” di un “*Intero*” così esistono più aspetti (“punti di vista”, “rami”) dello stesso Unico Yoga.

C'è un solo Yoga che abbraccia tutti gli aspetti dell'Esistenza, sottile e grossolana; “*non c'è un secondo Yoga*

” ma uno “

Yoga-senza-secondo

”.

Non siamo contrari a chi vuole dedicarsi allo Yoga solo ai fini di un benessere psico-fisico da ritrovare ma è bene che sappia quale sia la portata del mezzo che si ritrova ad usare e che sappia qual è la sua vera natura, la sua vera provenienza, il suo vero scopo.

Lo Yoga non è per le persone instabili, indecise, pigre, indisciplinate, esagitate che non vogliono cambiare veramente ma cercano scorciatoie.

546. Yoga: Uno-senza-secondo

Scritto da Rosario Castello

Sabato 15 Novembre 2014 00:00 - Ultimo aggiornamento Giovedì 30 Luglio 2015 12:55

Non è lo Yoga in continuo divenire, come spesso si sente dire, ma l'uomo moderno irrequieto: egli non avendo ritrovato se stesso passa da un giocattolo all'altro sempre insoddisfatto.

L'uomo è prigioniero della meccanica inconsapevole del continuo cambiamento (caratteristica dell'illusorio mondo del divenire) che non è sempre vero progresso. I continui cambiamenti sollecitati dalla sua identificazione con l'*ego* e non con il *Sé* lo mantengono con la perenne febbre di un cambiamento che non sempre gli migliora lo stato delle cose e spesso lo conduce più verso uno stato involutivo che evolutivo. Egli si comporta da ente mortale del mondo del divenire anche quando si interessa del Sacro e dello Spirituale: il più delle volte trasforma il Sacro in un "sacro materialistico", in una "religione materialista", in una "filosofia materialista". Una via spirituale affrontata con la stessa visione materialistica del mondo profano diventa un grande ostacolo per esperire la vera Metafisica.

L'uomo-ente ricercatore sincero può, in funzione di una scelta consapevole, aprirsi ad una maggiore capacità visionaria e cogliere, dello Yoga, ciò che prima gli era precluso, ciò che prima non riusciva a vedere.

Non è affatto necessario, quindi, credere e far credere di aver inventato nuovi Yoga rispetto a quello dell'antichità che ha cavalcato i millenni del mondo del divenire.

I cosiddetti Yoga moderni, dai tanti nomi ridondanti (ad effetto sirena), quando non si tratta di pericolose storture, sono espressioni creative sviluppate solo su uno o più aspetti su cui si è concentrato l'insegnante-artista, la personalizzazione di una pratica già esistente.

La tendenza ad inventare nuovi Yoga, invece di conoscere l'unico vero Yoga, ***corre sul filo della logica del profitto***

e non c'è, e non può esserci, nulla di più. Chi crede che questo sia possibile non sa o non ha compreso cosa sia veramente lo Yoga.

Lo Yoga unico e vero, lungo i cicli del tempo, ha continuato a esercitare il suo sottile richiamo sulle coscienze degli uomini, nonostante l'immane devozione all'ignoranza da essi professata.

L'ignoranza provoca sempre frammentazione e separazione dell'***Intero*** (dello Yoga originario, dello ***Yoga Uno-senza-secondo***).

Non bisogna dimenticare l'innominabile iniziativa di chi ha creduto, furbescamente, di appropriarsi dello Yoga imprigionandolo con i *marchi* e il *copyright* dello stupido mondo degli uomini obliati che non sanno distinguere la Realtà Assoluta dall'inconsistente mondo del divenire.

Fortunatamente esistono anche molti esseri umani meno obliati che si impegnano in opere lodevoli come quelle di comprendere lo Yoga anche da un punto di vista scientifico.

Esistono, ormai, tantissimi studi scientifici sullo Yoga, studi molto seri che hanno contribuito a far comprendere meglio lo Yoga alla Scienza.

Prima di dare, di seguito, qualche cenno di Studi, conosciuti e meno conosciuti, vogliamo ricordare, o far sapere a chi non lo sapesse, che il tanto apprezzato, anche da noi, "***Stretching***"

546. Yoga: Uno-senza-secondo

Scritto da Rosario Castello

Sabato 15 Novembre 2014 00:00 - Ultimo aggiornamento Giovedì 30 Luglio 2015 12:55

nasce per “ispirazione” dovuta allo Yoga e non occorre essere illuminati per comprenderlo. Lo stesso vale per quanto riguarda lo sviluppo del famoso “

training autogeno

”, effettuato, negli anni trenta, dallo psichiatra tedesco

Johannes Heinrich Schultz

che, procedendo dagli studi sull’ipnosi e da una certa informativa sulle pratiche Yoga (basti vedere gli esercizi “

basilari

” e “

complementari

” del training autogeno), giunge a corredare una “Tecnica” basata sulle correlazioni tra stati psichici e aspetti somatici dell’individuo molto apprezzata ormai clinicamente. Tecnica che comprende la visione unitaria dei sistemi nervoso periferico, nervoso centrale, ormonale e neuroendocrino.

Già nel 1924 a **Lonavla** (fra Bombay e Poona) si studiava scientificamente lo Yoga per poterne sviluppare metodi terapeutici per patologie sia fisiche sia psichiche.

Così come nel 1931, presso l’**Università di Yale**, si compivano esperimenti con gli esercizi di respirazione (*pranayama yoga*).

Nel 1935 la cardiologa francese, Therese Brosse, studiò con l’elettrocardiografo gli Yogi, in India, che affermavano di poter arrestare il loro cuore. Studiò anche uno Yogi che restò sepolto per 10 ore, descrivendo così la capacità di controllo. I suoi studi anche se criticati successivamente da altri studiosi hanno contribuito a diffondere la possibilità di studiare gli effetti dello Yoga con strumenti e metodi scientifici controllabili.

Un grande contributo, dal 1951 al 2014, è stato dato dai molti studi condotti sullo Yoga e sulla meditazione, ispirati da Maharishi Mahesh Yogi, con gran successo di risultati che hanno arricchito la conoscenza sia della medicina sia della psico-bio-fisica.

Si ricorda anche l’impegno, negli anni ’80-’90, del medico neurofisiologo Marco Margnelli, personalmente interessato allo Yoga e agli stati di coscienza: ricercatore presso il **CNR** (Consiglio Nazionale delle Ricerche).

Nel 1994, nel **penitenziario di Tihar** (India), è stata sperimentata la Meditazione Vipassana, in forma collettiva dando incoraggianti risultati.

Presso la **Harvard Medical School** un gruppo di scienziati sono riusciti a dimostrare le eccezionali possibilità del Dhyana Yoga (Meditazione).

Invece, nel 2000, il **Progetto di Ricerca Yoga**, istituito dal **Ministero della Salute** di New Delhi, ha trovato un grande consenso scientifico per gli eccellenti risultati.

Una ricerca recente, sullo Yoga e la Meditazione, svolta dal **Wake Forest Baptist** (pubblicata sulla rivista *Headache*), è molto interessante perché riguarda gli effetti sull’emicrania che tali pratiche esercitano beneficamente; risultati di notevole rilevanza per la possibilità di controllo sull’emicrania che lo Yoga può offrire visto il problema invalidante molto diffuso.

La professoressa Neba Gothe (esperta di Yoga), della **Wayne State University**, ha condotto uno studio per dimostrare quanto la pratica degli Asana (Hatha Yoga) migliori le funzioni cerebrali e le capacità cognitive nelle persone adulte e negli anziani. Lo studio è stato effettuato su 108 persone tra i 55 e i 79 anni. Lo studio ha confermato la validità della pratica Yoga per i

546. Yoga: Uno-senza-secondo

Scritto da Rosario Castello

Sabato 15 Novembre 2014 00:00 - Ultimo aggiornamento Giovedì 30 Luglio 2015 12:55

risultati ottenuti: l'effetto rilassante sul sistema nervoso simpatico, sulla risposta del corpo allo stress, sulla flessibilità mentale, sulla memoria.

Un'altra ricerca interessante, condotta dai ricercatori del **Duke University Medical Center** (Stati Uniti), è stata pubblicata da poco tempo su

Frontiers in Psychiatry

secondo la quale lo Yoga apporterebbe benefici anche in chi è affetto da disturbi psichiatrici. Sono stati analizzati disturbi quale la schizofrenia, la depressione, i disturbi alimentari e del sonno, la sindrome di iperattività e il deficit di attenzione. Lo Yoga, quindi, offre la possibilità di ritrovare il benessere fisico e psichico.

Uno studio condotto presso il **Patil medical college** di Karnataka (India) ha evidenziato come la pratica Yoga riduca lo stress ossidativo nell'organismo (malondialdeide sierica, DMA) e aumenti i livelli degli antiossidanti dismutasi superossido, glutatione e vitamina C.

Sono interessanti anche le ricerche condotte dal teosofa **José Foglia**, medico con più lauree e specializzazioni (Facoltà di Medicina di Montevideo –

Uruguay

– ; Università Cattolica a Roma –

Italia

– ; Università di Montpellier –

Francia

–) che mirano ad una visione che collega neuroscienze, spiritualità e coscienza. Prendono in considerazione, le sue ricerche, il fatto che i due emisferi del cervello dell'uomo pur seguendo logiche diverse evidenziano, caratterizzandola, una profonda unità, collegata in tutte le sue parti e in continua risonanza con l'universo. Mette in relazione la meditazione, i vari processi cerebrali e mentali per comprenderne la risposta evolutiva che porta ad una espansione di coscienza.

Molti sono gli studi svolti sui cambiamenti del tracciato EEG che si verificano durante la pratica degli Asana e della Meditazione profonda (numero di pulsazioni, ritmo del respiro, risposta cutanea galvanica) con una gran mole di dati sperimentali disponibili per ulteriori studi e ricerche future.

Lo Yoga non è fatto solo per allungare muscoli e tendini, per rendere il corpo forte e flessibile, per una buona salute del sistema mente-corpo, per manifestare una incredibile potenza sotto il profilo sportivo ma per molto, molto di più.

Lo Yoga merita una sana diffusione ed una corretta "**informazione**" lasciando la libertà di "**for**

mazione

" e di "

realizzazione

" a quanti lo desiderano veramente.

546. Yoga: Uno-senza-secondo

Scritto da Rosario Castello

Sabato 15 Novembre 2014 00:00 - Ultimo aggiornamento Giovedì 30 Luglio 2015 12:55

Rosario Castello

da *Il Segreto della Conoscenza Esoterica*

Alcune Letture Consigliate

Yoga. Piccola guida per conoscerlo, Rosario Castello

Tradere. Per le immortali Vie dello Yoga, Rosario Castello

Il Sentiero Realizzativo, Rosario Castello

Prospettive di esoterismo, Rosario Castello

La sadhana in pratica: verso il Sè Superiore

Essenza e Scopo dello Yoga, Raphael, Edizioni Asram Vidya

Lo Yoga rivelato da Siva (Siva-Samhita), a cura di M. Repetto, Promolibri

Yogadarsana (traduz. e commento di Raphael), Edizioni Asram Vidya

Avviamento allo studio dello Yoga, D. Audoin, Edizioni Teosofiche Italiane

La Visione dello Yoga, Swami Satyananda e Swami Niranjananda, Satyananda Asram Italia

Tecniche dello Yoga, Mircea Eliade, Boringhieri

Yoga. Armonia, Potenza, Saggezza, Giorgio Furlan, Mediterranee

Lo Yoga della Conoscenza, Giorgio Furlan, Produzioni Babaji

Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Satyananda Asram Italia

Yoga Nidra, Satyananda Asram Italia

Teoria e pratica dello Yoga, B.K.S. Iyengar, Astrolabio Ubaldini

Imparo lo Yoga, André Van Lysebeth, Mursia

Il grande libro dello Yoga, Gabriella Cella, Rizzoli