

## 591. Un invito a Meditare

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 25 Maggio 2015 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 24 Maggio 2015 22:38

---

“La meditazione è la comprensione della vita, è trovare la luce in se stessi. Questa luce non può venire accesa da un altro, per quanto esperto intelligente, erudito e spirituale. Nessuno su questa terra o in cielo può accenderla. Dovete farlo voi, attraverso la vostra comprensione e la meditazione. La meditazione nella vita di tutti i giorni è la trasformazione della mente, una rivoluzione psicologica che ci fa vivere quotidianamente (non in teoria, non come un ideale, ma in ogni momento della vita), con compassione, con amore e con l'energia necessaria per trascendere le meschinità, le piccolezze e le superficialità. Quando la mente è silenziosa e davvero immobile, e non 'resa' immobile attraverso una decisione o volontà, c'è un movimento completamente diverso che non appartiene al tempo. Tentare di descrivere questo movimento è assurdo. Sarebbe una descrizione verbale e, quindi, non la realtà.

L'importante è l'arte della meditazione. Un significato della parola 'arte', è mettere ogni cosa al posto giusto, ogni cosa nella nostra vita, nella nostra vita di tutti i giorni, affinché non vi sia confusione. Quando nella nostra vita quotidiana c'è ordine, retto comportamento e una mente silenziosa, si è in grado di scoprire se esiste qualche cosa che non è misurabile. Per questo la corretta meditazione è assolutamente indispensabile. È indispensabile affinché la mente diventi giovane, fresca, innocente. Innocente significa incapace di nuocere. Tutte queste sono le implicazioni di una meditazione non separata dalla vita quotidiana. Per comprendere la vita quotidiana la meditazione è indispensabile. Dare completa attenzione a ciò che fate (parlando a qualcuno, il modo in cui camminate, il modo in cui pensate, quello che pensate, le emozioni che provate), è parte della meditazione”.

**Jiddu Krishnamurti** (1895-1986)

Il mondo manca di individui “giusti”: per questo non c'è giustizia, e quando non c'è giustizia manca la pace e senza di questa si afferma un mondo senza sapienza con una umanità devota all'ignoranza. Basta imparare ad essere nel mondo e allo stesso tempo lontano dai suoi tentacoli, dalle sue lusinghe, dai suoi inganni.

La **Meditazione** è la tecnica spontanea per il risveglio naturale: per uscire definitivamente dal sonno in cui è caduta la coscienza è necessario anche il nettare quotidiano della Meditazione. Esiste una conoscenza che non dipende dalla percezione dei sensi e questa può darla la Meditazione che offre il riconnettersi, in modo costante, nella Realtà.

Ciascun individuo, nella propria posizione coscienziale, può sperimentare, gradino dopo gradino, il felice incontro con il proprio **Sé sovrano** (l'Essere Reale).

## 591. Un invito a Meditare

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 25 Maggio 2015 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 24 Maggio 2015 22:38

---

Robert Keith Wallace, **Neurofisiologia dell'Illuminazione**, Tecniche Nuove  
Thich Nhat Hanh, **Pratiche di consapevolezza**, Terra Nuova Edizioni 2012  
Daniel Goleman e Dalai Lama, **Emozioni distruttive**, Oscar Mondadori 2009  
Kabat-Zinn J., **Mindfulness per principianti**, Mimesis  
Segal e Williams, **Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero**, Bollati  
Boringhieri  
K. McDonald, **Come Meditare**, Edizioni Chiara Luce  
Dalai Lama e altri , **La Scienza della Mente**, Edizioni Chiara Luce  
Dalai Lama, **I sei stadi della Meditazione**, Edizioni Rizzoli  
Dalai Lama, **L'apertura dell'Occhio della Saggezza**, Edizioni Ubaldini  
Dhargye-Ghesce , **La Tradizione Tibetana dello Sviluppo Mentale**, Edizioni Ubaldini  
Sri Chinmoy, **La meditazione del cuore**, Edizioni Mediterranee  
Rabten Ghesce, **Livelli di Coscienza**, Edizioni Ghe-Pel-Ling 1988  
Yesce, **Meditazione e Azione**, Edizioni Chiara Luce Pomaia 1992  
Sivananda, **Concentrazione e Meditazione**, Edizioni Mediterranee  
Sarah Cervellati, **Il rilassamento**, Edizioni Promolibri Magnanelli 2005  
Sri Satya Sai Baba, **La via della Meditazione**, Edizioni Mother Sai Publication  
Hari Presad Shastri, **La Meditazione, teoria e pratica**, Edizioni Promolibri Magnanelli  
St Ruth, **La Meditazione seduta: provate!**, Edizioni Promolibri Magnanelli  
Osho, **Meditazione la soglia interiore**, Macroedizioni  
C. Codd, **La Meditazione**, Edizioni Teosofiche Italiane  
M. V. Waterhouse, **Allenare la mente con lo Yoga**, Edizioni Promolibri Magnanelli  
Thich Nhat Hanh, **Il miracolo della presenza mentale**, Edizioni Ubaldini  
M. Margnelli, **L'estasi**, Edizioni Sensibili alle Foglie Roma 1996  
G. Lapassade, **Stati modificati e trance**, Edizioni Sensibili alle Foglie Roma 1995  
Peter Russel, **Verso stati più elevati di coscienza**, Edizioni L'inchiostroblu  
Rob Nairn, **Che cos'è la Meditazione?**, Edizioni Corbaccio  
Satyananda, **Dhyana Yantras. Strumenti per la Meditazione**, Edizioni Satyananda Ashram  
Italia  
Rosario Castello, **Yoga. Piccola guida per conoscerlo**, Youcanprint 2012  
Pensa C., **L'intelligenza spirituale**, Edizioni Ubaldini  
Hanh T.N., **Discorsi ai bambini e al bambino interiore**, Edizioni Ubaldini 1992

Introdurre la pratica della **Meditazione** nel quotidiano è un atto rivoluzionario che senza far rumore potrebbe apportare impensabili cambiamenti e incredibili risultati evolutivi.

Questo è un invito a sperimentare la Meditazione per dare un "punto di svolta" non solo alla propria vita ma alla direzione dell'intera umanità per **un'era più illuminata e più felice**.

## 591. Un invito a Meditare

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 25 Maggio 2015 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 24 Maggio 2015 22:38

---