993. Il Regno Spirituale non si lascia ingannare

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 18 Giugno 2020 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 21 Agosto 2022 14:26

Questo è il tempo della falsità, dell'inganno, dell'imbroglione e il suo simbolo sociale lo ritroviamo nella diffusione abnorme delle *fake news*: tutti ingannano tutti.

Se l'umanità è decaduta fino alla condizione attuale in cui si trova significa che l'uomo si è allontanato dal suo Scopo fondamentale, dal mondo divino al quale appartiene: ecco il perché dell'oscurità morale, intellettuale e spirituale che manifesta squilibrio, disarmonia, profonda degradazione, corruzione, aggressività, violenza, ecc..

L'uomo di oggi è molto lontano dall'armonia della mitica **Età dell'Oro** (*Satya* o *Krta*): in essa egli moriva nel sonno dolcemente senza mai ammalarsi. Le

ere

(

yuga

) successive lo hanno visto imbarbarirsi spiritualmente con il conseguenziale allontanamento dal “

sacro

”, conoscendo squilibri, malattie e sofferenza. Un precipitare graduale dall'

Età dell'Argento

(

Treta

), passando per l'

Età del Bronzo

(

Dvapara

) fino all'attuale

Età del Ferro

o dell'

Oscurità

(

Kaliyuga

).

Il tema mitico delle *Età-yuga* è presente nel settimo e ultimo libro del **Ramayama** ma ancora più approfondito nel

Mahabharata

e nei

Purana

. Nel

Mahabharata

viene infatti chiarito come il momento della battaglia di

Kuruksetra,

993. Il Regno Spirituale non si lascia ingannare

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 18 Giugno 2020 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 21 Agosto 2022 14:26

per il mantenimento del

dharma

contro le forze dell'

adharma

, sia da collocare alla fine dello

Dvaparayuga

(l'

Età del Bronzo

).

Oggi, quindi, siamo nel *Kaliyuga* (l'*Età del Ferro*, dell'*Oscurità*) ma nella sua coda più oscura ormai: per questo l'intera umanità è malata. Non si tratta di un tipo particolare di malattia o un'altra, di pandemia o meno, ma di una condizione globale che affligge il genere umano poiché ogni collegamento, ogni riferimento con il “

sacro

” sembra essere perduto per sempre. La malattia riguarda sia il singolo individuo sia l'intera comunità umana.

Per contrastare gli effetti dell'oscurità del *Kaliyuga* esiste solo una possibilità, la scelta consapevole di un *sentiero spirituale (sadhana)*:

significa innescare un processo di trasformazione mediante il risveglio di livelli di coscienza graduati. Per una efficace scelta necessita una profonda sincerità da parte del

ricercatore-sadhaka-neofita

dettata da una raggiunta maturità interiore sofferta.

Nell'oggi si vedono, purtroppo, innumerevoli persone che affrontano il percorso di una ricerca spirituale con molta superficialità seguendo molte delle sciocchezze diffuse dalla corrente *new age* e dai suoi indegni maestri. Molte pratiche vengono affrontate senza una vera conoscenza, senza consapevolezza, senza nessun senso vero del sacro.

La meditazione è una delle pratiche sulla quale si commettono errori di interpretazione, si danno significati e valori non corretti o viene usata nelle mani di persone senza scrupoli per plagiare o condizionare gruppi di persone trasformati da allievi in clienti. È l'effetto dell'oscurità del *Kaliyuga*.

Uno degli errori che si commettono sulla meditazione è quello di considerare la sua pratica come una tecnica a sé stante con tante possibilità speculative. La meditazione va vista come parte di un insieme di “pratiche” facenti parte di un processo di emancipazione spirituale che una persona sceglie di percorrere consapevolmente.

Esistono ormai, sulla meditazione, moltissimi studi scientifici seri e accurati che vedono insieme

993. Il Regno Spirituale non si lascia ingannare

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 18 Giugno 2020 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 21 Agosto 2022 14:26

medicina, biologia, neurofisiologia, fisica, psicologia, psichiatria e ciò è una buona cosa, ma questi studi non devono essere utilizzati per collocare la pratica della meditazione all'interno di una interpretazione limitata, incompleta, errata o addirittura speculativa.

Sono molti i falsi maestri di meditazione che una volta raccattata una interessante filiera di informazioni scientifiche e acquisito dimestichezza con un linguaggio forbito vi speculano sopra per un business allettante, così diffuso ormai anche in grandi aziende e multinazionali.

Della vera spiritualità se ne parla soltanto ma si propagandano, con tecniche di comunicazione di marketing, gli effetti fisici-salutistici e psichici, svilendo la vera natura della meditazione e della sua esistenza.

Nelle *Upanisad* vediche è presente un chiaro riferimento alla meditazione che viene definita con il termine sanscrito “ *Dhyana*”.

Si giunge alla meditazione-*dhyana* attraverso l'obbligato stadio della concentrazione-*dharana* (la necessaria capacità di concentrarsi su un solo pensiero, un solo punto, di natura esteriore o interiore) per poi arrivare fino in fondo al processo previsto, il

Samadhi

(stato di trascendenza). Un'altra modalità di sperimentare la meditazione è quella di riuscire a fare il vuoto mentale (come nello

Zen

).

Il processo a cui si fa riferimento è, ovviamente, quello dell'*auto-realizzazione*, che richiede assolutamente una scelta consapevole, motivata dal profondo sentire verso uno *scopo spirituale*

o

filosofico

.

Quanti, tra i meditanti della *new age*, hanno fatto una scelta effettivamente consapevole? La corrente culturale *new age* è responsabile della grande confusione diffusasi sulle tematiche di ordine spirituale: ha messo a disposizione un bagaglio di conoscenze errate e deviate che illudono i tanti ego-centrati che vi si rivolgono anziché farne dei risvegliati, degli auto-realizzati. In molti hanno confuso ciò che appartiene all’

Alto

” e ciò che appartiene al “

Basso

”. Per molti c'è il problema di non riuscire a capire “

ciò che è bene

” e “

ciò che è male

” ma anche “

ciò che è reale

” e “

ciò che non è reale

”. Attingono “pratiche” da qualsiasi contenitore che sa di misterico, utilizzandole senza un accurato discernimento-discriminazione. Sono molti, infatti, coloro che credono di stare facendo

993. Il Regno Spirituale non si lascia ingannare

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 18 Giugno 2020 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 21 Agosto 2022 14:26

un importante percorso spirituale senza rendersi conto di aver scelto una “

via del divenire

” e non una “

via dell'Essere

”. Non comprendono, cioè, di aver imboccato una via per una vita materiale, mortale, anche se costellata, in alcuni casi, di fenomenologie grossolane e sottili interessanti.

Alcuni dei falsi maestri inducono gli allievi ad utilizzare sostanze psicotrope per condizionarli alle esperienze che ne derivano convincendo della validità del proprio insegnamento.

Per un autentico percorso spirituale non occorre alcuna sostanza psicotropa che vada a stimolare certe aree del cervello, per accelerare il processo esperienziale di emancipazione, né tecniche di ipnosi tanto in voga (di retrogressione), né dispositivi tecnologici di rafforzamento della realtà.

I falsi maestri godono morbosamente nel vedere gli effetti del potere occulto esercitato sulle persone: ciò che loro fanno è plagiare senza mai far realizzare qualcuno. Qualcuno di questi falsi maestri riesce per fino a farsi adorare come una divinità dai propri allievi-plagiati.

Un vero processo di auto-realizzazione prevede una profonda purificazione mentale per agire sull'*io-ego* (il “*senso dell'io-mio*”, l'*ahamkara*), ovvero la falsa personalità che vela la coscienza.

Senza una tale purificazione della mente, chiamata “

organo interno

” (

antahkarana

), specie nella sua funzione-facoltà di

mente subconscia

(

citta

) che trattiene tutte le impressioni (

vasana

) e tutte le tendenze (

samskara

), in quanto dà “

forma

” alle idee associandole tra loro, non è possibile accedere a quelle “esperienze” che immettono sulla “

Via verticale

” che conduce all’”

Alto indefinibile

”.

Alcuni meditanti, anche in possesso di un buon potenziale, avendo percorso parte del cammino senza preoccuparsi della necessaria purificazione mentale-psicologica (*la liberazione dei Klesa, cioè le cause profonde di tutte le sofferenze*

), oltre quella fisica, si imbattono in uno degli stadi preliminare del Samadhi, non alla sua esperienza di vertice, bloccandovisi.

I falsi maestri si sono inventati diplomi, attestati, certificazioni a pagamento che non hanno

993. Il Regno Spirituale non si lascia ingannare

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 18 Giugno 2020 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 21 Agosto 2022 14:26

alcun valore. Vendono tecniche basate sull'equivoco, sull'inganno, tecniche che espandono solamente la sensorialità (l'ego) che nulla ha a che fare con una reale espansione della coscienza. Solo un vero processo di trasformazione fa conquistare un livello per volta prima di giungere a quello successivo.

I falsi maestri sono degli indegni, dei mercanti dell'assoluto che non potranno mai condurre all'”
Alto

” nessuno se non verso il basso regno dei

cakra

inferi.

Il vero *Regno della Spiritualità* si protegge da solo: non apre le sue porte agli indegni, ai non sinceri, ai non-pronti, ai non qualificati.

Il *Sé-Atman* non si lascia ingannare dall'*io-ego-ahamkara*, non svela la sua natura ai non-pronti. Quando un sincero ricercatore-
sadhaka

ha fatto tutti i passi necessari è il

Sé-Atman

che lo sceglie perché è divenuto degno.

Esistono cinque diversi livelli di coscienza (***Yogabhumika***) che lo *Yoga* contempla:

- ***Mudha*** (della mente ottenebrata e cieca a causa dell'ignoranza)
- ***Ksipta*** (della mente turbata, distratta)
- ***Viksipta*** (della mente agitata, dell'incontrollata immaginazione)
- ***Ekagra*** (della mente raccolta in un solo punto; stato di concentrazione)
- ***Samapati*** (dell'assorbimento ed estinzione in *sattva* delle cristallizzazioni di *tamas* e dei

movimenti di

rajas

).

La **Meditazione** (*Dhyana*) è il **settimo raggiungimento** previsto dello **Yoga**. È un raggiungimento importante in funzione dell'

ottavo

raggiungimento

: il

Samadhi

Il *Samadhi* (etimologicamente significa identità trascendente) è la capacità di fondersi con le cose a livello di coscienza. Porta alla fondamentale natura divina di ogni cosa.

993. Il Regno Spirituale non si lascia ingannare

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 18 Giugno 2020 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 21 Agosto 2022 14:26

Nota guida:

Dharana (f): “concentrazione”, forzato mantenimento dell’attenzione o “stabilizzazione” del flusso della consapevolezza su un oggetto mentale. È il sesto mezzo (*anga*) o stadio del *rajayog* a di Patanjali che prelude e prepara alla meditazione (*dhyana*) vera e propria.

Dhyana (n): “meditazione”, costante attività riflessiva: una delle sei perfezioni (*paramatita*). Il settimo mezzo o stadio (*anga*) del *rajayoga* di Patanjali, nel quale la concentrazione (*dharana*), inizialmente forzata, cede il posto a un naturale, costante e continuo flusso di consapevolezza verso l’oggetto di meditazione. *Dhyana* prepara il *samadhi* , o contemplazione, nel quale si raggiunge la completa fusione con l’oggetto.

Samadhi (m): “contemplazione”, contemplazione profonda, contemplazione trascendentale; “identità contemplativa”, “divino assorbimento” (*Ma. Ka. 3.37*), contemplazione in cui si raggiunge un perfetto stato di identità essenziale e quindi coscienziale; l’integrale assorbimento che consegue alla costante e continua meditazione profonda (*nididhyasana*). Secondo l’etimologia tradizionale (*nirukti*), il termine *samadhi* designa una consapevole “identità” (*sama*) trascendente (*adhi*) che, superata la fase della concentrazione volontaria (*dharana*) e della meditazione (

993. Il Regno Spirituale non si lascia ingannare

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 18 Giugno 2020 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 21 Agosto 2022 14:26

dhyana

), si risolve in un flusso costante, ininterrotto e spontaneo di consapevolezza priva di qualsiasi fluttuazione, distrazione o decadimento. Il

samadhi

costituisce l'ottavo e ultimo mezzo o passo (

anga

) del

rajayoga

di Patanjali il quale, nello

Yogasutra

, ne dà una descrizione assai dettagliata e mette in evidenza la distinzione fondamentale tra

samadhi

"con seme" (

sabija

-) e "senza seme" (

nirbija

-). In genere designa lo stato di unione (yoga) col Divino personale (

isvara

) e di identità (

aikya

) col Divino impersonale (

brahman

) al quale perviene lo

yogin

. In relazione al contenuto di coscienza si distingue in

samadhi

"con proiezione-differenziazione" (

savikalpa

) e "senza proiezione-differenziazione" (

nirvikalpa

). Nel

samadhi

di qualunque specie ha termine la

sadhana

vera e propria e inizia la presa di consapevolezza del sostrato brahmanico. Cfr.

Drgdrsyaviveka

.

tratto da **Glossario Sanscrito**, a cura del Gruppo Kevala, Parmenides Associazione Ecoculturale

993. Il Regno Spirituale non si lascia ingannare

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 18 Giugno 2020 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 21 Agosto 2022 14:26

“All’inizio la meditazione è estremamente importante. C’è la meditazione con supporto (o oggetto) o senza supporto. Per un principiante, la miglior cosa da fare è cominciare con un supporto concreto qualunque, come un libro, per esempio, affinché il suo spirito possa giungere ad un certo livello di concentrazione, un grado elevato d’attenzione su questo supporto particolare, perché il pensiero ha la tendenza a disperdersi. È molto difficile bloccarlo in un’unica posizione. Una meditazione con supporto favorisce dunque la concentrazione. Nello Yoga-darshana, che è il Raja-yoga di Patanjali, i tre ultimi mezzi sono dharana (la concentrazione), dhyana e samadhi. Questo comprende l’attenzione, la concentrazione e la meditazione affinché il mentale si focalizzi. Abitualmente la mente perde una quantità importante della sua energia. Una mente che disperde la sua energia non può creare qualcosa di positivo, qualcosa di buono. Chiunque abbia compiuto un lavoro d’una certa importanza, anche nel mondo esteriore, ha dovuto, in ogni caso, fare prova di una fortissima capacità di concentrazione. Uno scienziato o un matematico deve possedere questo tipo di concentrazione per scoprire certe leggi. Molto evidentemente, quando la nostra Coscienza riposa in se stessa e vive per e attraverso se stessa, la meditazione non è più necessaria. Così, la meditazione è un mezzo molto potente per collocare tutti i veicoli in stato di attenzione, di concentrazione. Ben inteso, esistono differenti tecniche di meditazione, ma penso che non abbiamo il tempo di affrontarle ora (...).”

Raphael

“Non c’è nessun bisogno di ritirarsi in una foresta o in una caverna per conoscere la vostra verità interiore e per vincere la vostra natura. Infatti non avreste la possibilità di esibire la vostra rabbia e quindi la vittoria acquisita non sarebbe permanente e genuina. Vincere la battaglia della vita, essere nel mondo ma allo stesso tempo lontano dai suoi tentacoli: questa è la vittoria”

Sai Baba (1926-2011)

Lecture consigliate

993. Il Regno Spirituale non si lascia ingannare

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 18 Giugno 2020 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 21 Agosto 2022 14:26

Imparo lo Yoga, André Lysebeth, Mursia
Perfeziono lo Yoga, André Lysebeth, Mursia
Pranayama. La dinamica del respiro, André Lysebeth, Astrolabio
Jivamukti Yoga, Sharon Gannon e Davide Life, Edizione Mediterranee
Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Satyananda Saraswati, Satyananda Ashram Italia
Teoria e pratica dello Yoga, B.K.Iyengar, Edizioni Mediterranee
Teoria e pratica del pranayama, B.K.Iyengar, Edizioni Mediterranee
Compendio di Teoria e Pratica dello Yoga, B.K.Iyengar, Edizioni Mediterranee
Teoria e Pratica del Pranayama, B.K.Iyengar, Edizioni Mediterranee
Vita nello Yoga, B.K.Iyengar, Edizioni Mediterranee
La Vita e l'Opera, B.K.Iyengar, Edizioni Mediterranee
Gli Antichi insegnamenti dello Yoga, B. K. S. Iyengar, Gruppo Futura
Yoga istruzioni per l'uso, Cinzia Picchioni, Edizioni l'Età dell'Acquario
Il grande libro dello Yoga, Gabriella Cella Al Chamali, Rizzoli
Hatha-Yoga. Posizioni capovolte, F.N.E.Y., Promolibri
Hatha-Yoga. L'equilibrio in piedi, F.N.E.Y., Promolibri
Hatha-Yoga. La concentrazione (Dharana), F.N.E.Y., Promolibri
Posizioni di rotazione, F.N.E.Y., Promolibri
Essenza e scopo dello Yoga, Raphael, Associazione Ecoculturale PARMENIDES

Consigliamo anche

YOGA Teoria e pratica

Un'opera di 38 volumi a cura di YANI Yoga associazione Nazionale Insegnanti

Curatori dell'Opera:

Stefano Castelli, indologo, docente universitario di Psicologia delle organizzazioni all'Università di Milano-Bicocca e presidente YANI;

Barbara Biscotti, docente universitaria di Storia dei diritti dell'antichità all'Università di Milano-Bicocca, insegnante yoga e membro del Consiglio direttivo della YANI.

Sulla Meditazione

Neurofisiologia dell'Illuminazione, Robert Keith Wallace, Tecniche Nuove

Come Meditare, K. McDonald, Chiara Luce

L'uomo fra materia e spirito – Olismo e Sintesi – a cura Battistuta-Rossin, Olos

La Scienza della Mente, Dalai Lama e altri, Chiara Luce

I sei stadi della Meditazione, Dalai Lama, Rizzoli

L'apertura dell'Occhio della Saggezza, Dalai Lama, Ubaldini

La Tradizione Tibetana dello Sviluppo Mentale, Dhargye-Ghesce, Ubaldini

La meditazione del cuore, Sri Chinmoy, Mediterranee

Guida alla meditazione, C. Humphreys, Mediterranee Roma 1994

Livelli di Coscienza, Rabten Ghesce, Ghe-Pel-Ling 1988

Meditazione e Azione, Yesce, Chiara Luce Pomaia 1992

Concentrazione e Meditazione, Sivananda, Mediterranee

993. Il Regno Spirituale non si lascia ingannare

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 18 Giugno 2020 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 21 Agosto 2022 14:26

Il rilassamento, Sarah Cervellati, Promolibri Magnanelli 2005
La via della Meditazione, Sri Satya Sai Baba, Edizioni Mother Sai Publication
La Meditazione, teoria e pratica, Hari Presad Shastri, Promolibri Magnanelli
La Meditazione seduta: provate!, St Ruth, Promolibri Magnanelli
La Meditazione sul Nome Supremo, Padre Mariano Ballester, Produzioni Babaji
Introduzione alla Meditazione Trascendentale, Maharishi, Il Punto D'Incontro
La Meditazione, Codd, Edizioni Teosofiche Italiane
Il mondo dentro la mente, Hari Presad Shastri, Promolibri Magnanelli
Allenare la mente con lo Yoga, M. V. Waterhouse, Promolibri Magnanelli
Il potere dietro la mente, M. V. Waterhouse, Promolibri Magnanelli
La via del non-attaccamento, V. R. Dhiravamsa, Ubaldini
Via dinamica della meditazione, V. R. Dhiravamsa, Astrolabio
Il miracolo della presenza mentale, Thick Nhat Hanh, Ubaldini
L'estasi, M. Margnelli, Edizioni Sensibili alle Foglie Roma 1996
Stati modificati e trance, G. Lapassade, Edizioni Sensibili alle Foglie Roma 1995
La fenomenologia della coscienza normale e alterata, AA.VV., Theta Milano
Stati di coscienza, C. T. Tart, Astrolabio
Verso stati più elevati di coscienza, Peter Russel, L'inchiostroblu
Lo Spettro della Coscienza, Ken Wilber, Crisalide
Meditazione e salute, Gérard Edda, Il Punto d'Incontro
Che cos'è la Meditazione?, Di Rob Nairn, Corbaccio
Dhyana Yantras. Strumenti per la Meditazione, Edizioni Satyananda Ashram Italia

di Rosario Castello

Yoga – Piccola guida per conoscerlo, Youcanprint

Il Sentiero Realizzativo, Rosario Castello Editore

La Visione, il Mezzo e la Trasformazione, Rosario Castello Editore

Alla Fonte – Cammino Esoterico, Rosario Castello Editore

Darsana: il "punto di vista" esoterico, Rosario Castello Editore

Glossario Esoterico, Rosario Castello Editore

Il Segreto della Conoscenza esoterica, Rosario Castello Editore

Prospettive di esoterismo, Rosario Castello Editore

La sadhana in pratica: verso il Sé Superiore, Rosario Castello Editore

Lo Yoga è "posizione coscienziale", Rosario Castello Editore

Vigrahadharna: Sai Baba l'Avatara, Rosario Castello Editore

Vita occulta di un "risvegliato", Rosario Castello Editore

Morte e Vita: un unico sentiero□

Yoga: una via iniziatica (in lavorazione)