

ARTICOLO 7

fil rouge

LA SCELTA SPIRITUALE
DAL CIBO PER I CINQUE SENSI
ALLA LIBERAZIONE



Edizioni Digitali Centro Paradesha
www.centroparadesha.it

Titolo Articolo | La Scelta Spirituale
Sottotitolo | Dal cibo per i cinque sensi alla Liberazione
Autore | Rosario Castello

Editore | Rosario Castello (Edizioni Digitali Centro Paradesha)
Copyright Edizioni 2017
info@centroparadesha.it

Tipo di edizione | Edizione generica
Classificazione | Filosofia – Esoterismo – Antropologia
Categoria | Saggistica
Collana | Nuova Umanità
Serie | *fil rouge 7*

Immagine di Copertina | fonte “Google” immagini

© Tutti i diritti sono riservati all’Autore
Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta
senza il preventivo assenso dell’Autore o dell’Editore.

ROSARIO CASTELLO

ARTICOLO 7



La Scelta Spirituale

Dal cibo per i cinque sensi
alla Liberazione

Edizioni Digitali Centro Paradesha
www.centroparadesha.it

Avvertenza al lettore

Trattandosi semplicemente di un articolo scritto con il solo scopo di offrire delle indicazioni a quanti interessati, si chiede indulgenza per quanto non risultasse all'altezza delle aspettative del lettore.

Di quanto consigliato in questo articolo l'autore-editore declina ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio reclamato come conseguenza dell'uso di qualsiasi contenuto del presente articolo. Inoltre teniamo a precisare ancora che per quanto riguarda "*i consigliati*" il sito *Centro Paradesha* non è ad essi legato in alcun modo né da interessi personali, né da un qualche intreccio di natura economico-commerciale anche lecito.



Il “Lavoro” svolto da Rosario Castello, mediante la pubblicazione di libri distribuiti gratuiti e a pagamento, e quanto viene pubblicato sul sito www.centroparadesha.it, non ha scopo di lucro. I proventi delle vendite dei libri a pagamento serviranno per le spese dei successivi lavori, ristampe e aggiornamenti. Il lavoro dei collaboratori viene svolto su base volontaria ed è offerto come contributo alla Grande Opera di Risveglio delle Coscienze.

Rosario Castello scrive di Yoga, di Advaita, di Teosofia, di Gnosi, di Esoterismo, di Misteri, di Tradizione Primordiale: di quel percorso universale che può condurre l’ente planetario del pianeta Terra a un “risveglio” spirituale tale da rifondare una Nuova Umanità. Svolge questo “Lavoro” sotto forma di articoli, di libri e di ristretti “*satsang*” (*incontri spirituali*), ma il suo contributo-messaggio è lanciato perché possa toccare quante più vite possibili, per un mondo più illuminato e più felice.

Vive con semplicità e discrezione dedicandosi a una condivisione della “Visione” conseguita.



Questi ulteriori *Lavori* offerti nella forma di ARTICOLO “*fil rouge*” (“*filo rosso*”) si aggiungono, a tutti gli altri *Lavori*, per essere “*richiami*” evocativi verso i “*punti*” salienti della *Conoscenza* che affrontiamo (che presentiamo ai lettori) ma anche delle “*presenze*” testimoni, di una totale libertà con la quale offriamo il nostro “*tradere*” senza nulla pretendere.

Questo tipo di Articoli vogliono essere dei *fili conduttori* che uniscono, *fili rossi* di un “*tessuto dei “perché*”, dei legami argomentativi di continuità, il legame tra le parti fondamentali dell’intero nostro “*tradere*”.

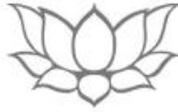
Esiste la vera Conoscenza:
la puoi “conoscere” nel percepire
l’unica Vita immutabile in tutte le Vite,
nel Separato e nell’Uno Inseparabile.

C’è una falsa Conoscenza:
relativa, ottusa, senza luce e “oscura”,
che non cerca la Causa di ogni cosa.

C’è una Conoscenza imperfetta:
quella che condiziona a restare
nella catena del nascere, del morire e del rinascere,
quella che fa illudere e fa credere che
le diverse esistenze siano separate.

Ma la vera Conoscenza esiste.

il *Centro Paradesha*



La persona toccata dal “risveglio” spirituale è trasformata in modo irreversibile. Il risveglio folgora l’ente planetario che ne viene toccato, motivandolo ad una azione decisiva e liberativa.

“*Tat tvam asi*”

Tu (*tvam*) sei (*asi*) Quello (*tat*)
***Chandogya-upanisad* 6.8.7**

“*Ayam atma brahma*”

Questo *atman* è *Brahman*
***Mandukya-upanisad* 1.2**

La Scelta Spirituale

Dal cibo per i cinque sensi alla Liberazione
di Rosario Castello

“La parola ‘religione’ contiene il prefisso ‘re’, che vuol dire ‘fare nuovamente qualcosa’. L’altra parte della parola significa legare, unire. La religione deve quindi essere interpretata come riunione, riunificazione delle due Entità separate dal tempo o il ricostituirsi della loro unità originaria e naturale. Il Jīvātma ed il Paramātma hanno perso la loro fondamentale unità. Diversi fattori karmici hanno creato una dualità fra il Sé individuale e l’Essere Supremo. Il ripristino dell’iniziale unità fra Ātma e Paramātma attraverso la propria realizzazione è la funzione primaria della religione”.

Sri Sathya Sai Baba (1926-2011)

In tale sede vogliamo presentare *informazioni* e *conoscenze* che fanno parte del bagaglio della **Scienza iniziatica**, spesso non compresa dai più o confusa con trame superstiziose, se non addirittura fraintesa e trasformata in *esoterismo deviato*.

La confusione diffusa è quanto di meglio ha saputo fare la *contro-iniziazione* nell’attacco spirituale tenebroso sferrato all’umanità, ottundendo gli intelletti dei più.

Il mistero e l’Alchimia della nascita

Un ente planetario presenta un *corpo fisico grossolano* (*sthulasarira*), un *corpo sottile* (*lingasarira* o corpo astrale) e un *corpo causale* (*karanasarira*). Tutti e tre questi *corpi-veicoli* sono perfettamente compenetrati e integrati nello stesso “spazio”, connessi profondamente l’uno all’altro: formando

un'unità per la manifestazione del *jivatman* (l'“*atman* vivente”, ovvero il riflesso dell'*atman* nella *buddhi*: il *jiva*) nel mondo del divenire.

Il *jiva* (il “sé vivente”) è ciò che anima la vita dei vari corpi dell'ente planetario (come dice chiaramente la *Taittiriya Upanisad* 2.1). È un “raggio” dell'*atman* (e per questo la denominazione *jivatman*) e questo, a sua volta, ha la natura del *Brahman*. L'identità del *jiva* è implicata con la Realtà suprema (come espresso nella *Chandogya Upanisad* 6.8.7).

Il *jiva* è immortale (attualità), invece l'*ahamkara*, con i suoi *veicoli-corpi*, è aleatorio, è movimento.

Dell'*ahamkara*, parafrasando Platone (nel *Timeo* 28 a), si può dire che “*nasce e muore senza essere mai reale, attuale*”.

Il *jiva* entra nel mondo manifesto, nel mondo del divenire, discendendo nell'embrione appena formatosi (unione del seme maschile e del sangue fecondo femminile). L'embrione può svilupparsi solo con la “*scintilla*” iniziale che provoca il *jiva* entrando in esso. L'*alchimia*, che si genera con la scintilla, coagula i cinque elementi (*spazio, aria, fuoco, acqua, terra*) attorno all'elemento coscienza: una visibile gelatina indistinta, in cui tutti gli organi sono già presenti senza essere ancora manifesti. Solo successivamente l'embrione può cominciare a prendere forma (rotondeggiante, oblunga o irregolare) alla maniera di un ente planetario piccolissimo (maschio, femmina, neutro). Più precisamente: quando la miscela di seme e sangue fecondo entra nell'utero il *jiva*, per un impulso della mente (*antahkarana*), discende nello zigote (la prima cellula fecondata che forma un embrione).

In sintesi, l'embrione si forma con un insieme di fattori uniti, cioè la femmina, il maschio, il “sé vivente”, un regime alimentare, liquidi, succhi e la mente (*antahkarana*).

A monte del processo costitutivo dell'embrione ci sono le leggi cosmiche che si azionano secondo precise logiche universali: la

legge del *karman* (ciò che corrisponde alla legge di causa ed effetto e regola il merito – *dharma* – ed il demerito – *adharmā*, determinando la natura delle vite successive, natura che mostra il frutto delle azioni nel rapporto con *maya*-illusione o con l'*avidya*-ignoranza) e la legge del *dharma* (Rettiludine, Giustizia, conformità al Principio) che nell'ordine universale si esprime nell'Armonia-Equilibrio della Manifestazione e nell'ordine individuale nell'osservanza dei doveri (norme etiche, morali, sociali, filosofiche, spirituali, religiose, ecc.). È a causa del *karman* che, l'essere che non prende coscienza di sé (in quanto *atman*), è costretto a peregrinare nell'eterno ciclo del divenire (la catena del *samsara*).

Ogni nascita, quindi, è motivata e portatrice di *karman* e di *dharma*, personali e universali.

La nascita nel mondo ha uno scopo, una missione. È errato comparare una nascita con le altre: nessuna è migliore o peggiore delle altre, ciascuna ha la sua unicità.

La modalità universale della discesa di un *jiva* comprende l'uso della mente e l'assunzione degli attributi degli elementi e l'*akasa*-spazio-etere per primo e poi gli altri elementi per rendere l'addensamento di materia sempre più spessa attorno al nucleo di coscienza. Tale operazione alchemica si verifica nello spazio di un "istante".

La nascita è *discesa-caduta-incarnazione* nella Manifestazione Universale (*prakṛti*), la sostanza primordiale universale indifferenziata che accoglie gli *enti-forma* che si incarnano, per una motivazione karmica, per lo svolgimento di un *dharma*.

Ciascun ente planetario incarnato è un *ego-corpo-personaggio karmico* ma la natura reale della sua *Anima (atman)* è *non-duale* (identico al *Brahman*) e tutto invece, nel movimento del mondo del divenire, sembra costringerlo ad una costante espressione

dualista, ad un dialogo-confronto con gli opposti che sembrano volerlo “nutrire” di sola dualità.

Ciascun ente incarnato, al di là del proprio *karma-dharma*, necessita di un risveglio spirituale della coscienza (dello sperimentare il trascendere le dualità) per conseguire la realizzazione dell’Unità. Questa esperienza, naturalmente, si completa ai massimi livelli di risveglio (*sahasrara cakra*, sede del *Sé Sovrano*).

Un ente planetario sperimenta nella sua vita una miriade di impressioni latenti, spesso senza comprendere alcunché di queste. È l’Anima che, quando si incarna in un nuovo corpo, porta con sé le memorie delle vite precedenti sotto forma di impressioni latenti. L’Anima, durante la vita fetale ha ancora consapevolezza di sé e ancora vivo il ricordo delle esperienze pregresse, ma al momento della nascita, cioè all’uscita dall’utero materno, a seguito della roteazione del corpicino (e della sua aura, l’intera *struttura sottile*) e dell’instaurazione del *sistema di respirazione indipendente*, avviene l’oblio del passato.

La necessità e l’importanza del risveglio

L’oblio, subito dalla maggior parte degli enti planetari, rende necessario un risveglio spirituale, perché ciascun ente possa riconoscersi *jivatman*, *atman* e infine *Brahman*. Il risveglio è fondamentale perché si possa destrutturare, fino a dissolversi, l’identificazione nel proprio *corpo-personaggio-karmico* che ogni ente subisce ad ogni nuova nascita. Il potere dell’ignoranza metafisica (*avidya*), esercitata lungo la catena del *samsara*, ostacola, ritarda, impedisce ogni *forma-possibilità* di risveglio. Deve venirsi a creare l’accumulo di una *forza* prorompente, lungo l’arco di innumerevoli vite, capace di attivare un processo di espressioni situazionali, in grado di far esplodere, al momento

giusto, uno o più semi karmici (che risiedono, secondo la propria natura, in uno o più *cakra* della *struttura sottile*) idonei ad innalzare il livello di attenzione verso una visione più elevata dell'esistenza, tale da cambiare la direzione del proprio viaggio-vita.

La prima scintilla in grado di accendere un ente planetario immerso nel sonno della coscienza non è mai casuale, accidentale: la scintilla del risveglio è come un bagliore improvviso in una notte buia, dove per alcuni istanti rende possibile “vedere” ciò che pochi istanti prima era impossibile osservare. Una illuminazione capace di far intravedere non solo un “insieme” (la visione di una realtà mai vista) ma varie “strade” di possibilità al suo interno. È solo un momento: il buio in seguito ritorna fitto e sembra più scuro di prima, ma l'ente “toccato” non sarà più lo stesso. Starà all'ente non dimenticare, richiamare l'effetto di quella scintilla illuminante e fare in modo di ricreare condizioni più solide perché la scintilla si rimanifesti più potente e più duratura. Per non dissolvere l'effetto-beneficio di quella divina esperienza è necessario intraprendere un percorso apposito: si chiama “via spirituale”, “sentiero realizzativo”, “sadhana”, una via da percorrere con una motivazione profonda dove vengono raccolti gli *strumenti* necessari ad arrivare fino in fondo.

Le conseguenze di una pratica scrupolosa riguardo questi *strumenti*, produce una elevata risposta: una trasformazione graduale, a più livelli (*fisico-grossolano*, *sottile* e *causale*) dell'ente che si è fatto *sadhaka*. Le “pratiche” scelte all'interno di una *sadhana* operano, se ben attuate, profonde risposte comportamentali e comunicazionali. Le “pratiche” utilizzate divengono, giorno dopo giorno, un fondamentale nutrimento di tutti i *veicoli-corpi* del *sadhaka*.

Una buona *sadhana* fa del *sistema corpo-mente* il campo d'azione su cui esercitare il processo di risveglio, ai fini di

creare le condizioni idonee ad una presa di consapevolezza graduale, non affrettata.

Quando una sadhana viene svolta correttamente, secondo i principi del dharma, si attiva un equilibrato ed armonico **flusso mentale-energetico-pranico**.

Nel profano e nello pseudo-sadhaka indisciplinato (che recita la parte del buono, saggio ed elevato sadhaka, solo quando sta di fronte a un pubblico che lo può ammirare) questo *flusso* scorre in modo del tutto squilibrato (squilibrio dei *guna*) e la **Totalità** dei **veicoli sottili** e **grossolani** non rende possibile l'attività delle specifiche funzioni illuminanti.

Il “**Sistema del Campo di esistenza**” (*deha, nadi, aura, cakra*) degli enti planetari ordinari, obliati, è disarmonico perché i loro pensieri, le loro parole e le loro azioni sono incoerenti (contraddittori, soggetti all'oscillazione tra gli opposti) e siccome *l'energia segue il pensiero* (che non si può nascondere ai veri iniziati veggenti) tutto viene squilibrato.

Nella maggior parte dei casi i *cakra muladhara, svadhisthana* e *manipura* si trovano in uno stato di iperattività (*guna-rajās*) o di inerzia-passività (*guna-tamas*).

Invece i *cakra anahata* (coscienza universale), *visuddha* (coscienza empirica), *ajna* (coscienza unitiva) e *sahasrara* (supercoscienza) sono come svuotati, privi dell'energia-*prana*; l'energia necessaria per favorire il risveglio e la saggezza.

Il *flusso mentale-energetico-pranico* che, corrispondendo alla *posizione coscienziale* dell'ente ordinario *nato-caduto-disceso*, caratterizza i corpi *sottili* e *grossolani*.

Un *risveglio della coscienza* viene contraddistinto dal fondamentale risveglio della “**buddhi**” (intelletto superiore), consequenziale al risveglio di *ida nadi, pingala nadi, susumna*

nadi, kundalini. Quello della **buddhi** è un risveglio dell'intuizione degli universali, dell'intuizione superconscia, di una delle quattro facoltà della *mente* (l'*Antahkarana*) nella sua intera estensione, oltre a **citta** (*citta* è la sostanza mentale del pensiero individuale e formale, è "memoria", raccolta di ricordi o impressioni subconscie – *vasana* – e di tutte le tendenze-semi mentali – *samskara* –), **ahankara** ("ciò che fa l'io"; l'*ego*, che è "ciò che agisce") e **manas** (la mente individuata empirico-sensoriale, la mente razionale-analitica, quella parte che è rivolta al mondo esterno del fenomenico, del divenire).

La **buddhi** capta un riflesso della luce dell'*atman* o pura Coscienza.

"(...) L'ente planetario è un essere intelligente e corporeo che sintetizza l'immagine di Dio e del mondo. L'ente planetario è, in realtà, un'*Anima spirituale* (*Jivatman*), un *corpo fisico grossolano* e un *complesso di corpi sottili*. I *corpi-veicoli* velano l'*Anima*, la circoscrivono successivamente e concentricamente.

In sintesi l'**Anima** utilizza i seguenti *corpi-veicoli*:

1 *corpo causale*, cioè *karanasarira*, che nell'ordine individuale corrisponde all'*anandamayakosa*, allo stato di coscienza non differenziato *prajna* e alla condizione di "sonno profondo senza sogni" *susupti*. Nell'ordine universale corrisponde alla forma principiale o causale, lo stato informale (*Isvara*). La psicologia lo colloca nell'inconscio;

2 *corpo sottile*, cioè *lingasarira* o *suksmasarira*, è il corpo mentale-energetico-luminoso che corrisponde allo stato coscienziale di *taijasa* e alla condizione di "sonno con sogni" *svapna*. Questo *corpo sottile*, in realtà, si suddivide in tre

veicoli: il veicolo intellettuale (*buddhimayakosa* o *vijnanamayakosa*) appartenente al piano causale; il veicolo mentale (*manomayakosa*); il veicolo pranico-energetico (*pranamayakosa*). In dettaglio è costituito dai cinque elementi sottili (*suksmabhuta*), comprende le cinque facoltà di percezione (*jnanendriya*), le cinque facoltà di azione (*karmendriya*), i cinque soffi vitali (*prana*) e la mente-organo interno (*antahkarana* e le sue quattro funzioni: *buddhi*, *ahamkara*, *manas* e *citta*). Il corpo sottile accompagna l'Anima nel processo di trasmigrazione; la morte non lo distrugge, ma esso permane, nel lungo viaggio samsarico, fino alla soluzione finale. La psicologia lo colloca nel subconscio;

3 *corpo fisico grossolano*, cioè *sthulasarira*, composto da *annamayakosa* (involucro prodotto dalla trasformazione, elaborazione e assimilazione del cibo) che corrisponde allo “*stato di veglia*” *jagrat*. La psicologia lo colloca nel conscio.

Queste tre dimensioni corrispondenti ai veicoli *karanasarira* (*corpo causale*), *lingasarira* (*corpo sottile*) e *sthulasarira* (*corpo fisico grossolano*) si suddividono in ulteriori cinque veicoli chiamati *kosa* che costituiscono l'espressione totale della personalità dell'ente planetario, dalla più grossolana alla più sottile dimensione di esistenza:

1 *annamayakosa*, è il corpo elaborato dall'alchimia del cibo (sangue, carne, ossa, ecc); è il livello di consapevolezza del piano fisico denso;

2 *pranamayakosa*, è il corpo pranico e la rete energetica (formata dalle *nadi*) inerente alla struttura umana;

3 *manomayakosa*, è il corpo mentale, riguarda le operazioni coscienti entro la sfera della mente. È il livello di consapevolezza dei procedimenti mentali ed emozionali;

4 *buddhimayakosa*, è il corpo psichico, è la dimensione della personalità che opera nel piano astrale. È il veicolo con cui si esperienza durante i sogni, nelle fuoriuscite dal corpo fisico e nei diversi tipi di fenomeni psichici. È il livello della consapevolezza dei piani psichico e causale;

5 *anandamayakosa*, è il corpo di beatitudine, il rivestimento più interno del *Jiva*. Costituisce il *corpo causale* ed è la sede del *Jiva* nello stato di *sonno profondo* (*susupti*). È la dimensione trascendentale della personalità umana esistente nella totale assenza di piacere e dolore. A tale livello lo strumento dell'esperienza è trasceso perché privo di *vr̥tti*, fluttuazioni e modificazioni.

Nel mondo della ricerca spirituale, profonda e meno profonda, spesso si limitano a definire il *corpo sottile* (*lingasarira*) come il “*corpo astrale*” con alcune generiche caratteristiche, compresa quella dell'uscita dal *corpo fisico grossolano*, ecc.

Il *corpo sottile* è molto importante nel campo della ricerca esoterico-spirituale, a maggior ragione in un consapevole *sentiero realizzativo* intrapreso.

Il *corpo sottile* ha delle funzioni importanti anche per l'ente planetario profano, l'uomo comune, ordinario nonostante ne sia inconsapevole. Perché questo? Perché, come sopra menzionato, un suo costituente è l'*antahkarana*, cioè l'organo interno, ovvero la mente nella sua intera estensione (*buddhi*, *ahamkara*, *manas* e *citta*). L'ente planetario ordinario vive senza connessione tra le diverse parti della mente, dell'*antahkarana*,

mentre il risvegliato, anche ai primi gradini di tale processo di accensione, comincia ad intuirne l'importanza e la necessità, mentre l'iniziato, invece, è pienamente consapevole dell'unità di tutte le parti che fanno l'Intero e sa anche come utilizzare le varie funzioni sconosciute ai più, perché anche i *corpi sottili* possiedono, al loro livello di esistenza, la loro anatomia e le corrispondenti caratteristiche.

Il *corpo sottile, lingasarira*, è luminoso-energetico: possiede una sorta di luce fissa e una parte di luce volatile. Il *lingasarira* è un *corpo fluidico* che possiede una parte volatile, cioè una specie di fluido magnetico. L'*Anima* può agire su questo fluido con la sua volontà (può attrarre, proiettare, concentrare e dissolvere). L'iniziato usa questa luce (*fluido, energia, forza, prana*) consapevolmente. Questa luce volatile è sempre movimentata dalla continua variazione degli equilibri (l'alternanza continua dei *guna*, finché l'ente non diventa più stabile).

Il *lingasarira*, costituito anche dall'*antahkarana*, riproduce le *forme* corrispondenti alle *idee* (produce le *forme-pensiero*). I *pensieri-idee* si strutturano in *forme-pensiero* la cui potenza è data da come e da quanta attenzione viene ad essi indirizzata.

L'iniziato conosce la scienza in grado di generare specifiche *forme-pensiero*, come utilizzarle e come estinguerle.

Le *forme-pensiero* generate inconsciamente dall'ente planetario ordinario hanno forme indefinite, corrispondenti alla natura instabile della sua mente che salta da un pensiero all'altro senza essere in grado di soffermarsi solo su uno per concentrarvi. Un pensiero di preoccupazione può, in esso, diventare un *pensiero-forma ossessivo* che lo disturberà anche quando consciamente non ci pensa.

Le *forme-pensiero* personali tendono a connettersi a *pensieri-forma* collettivi perché si aggregano per affinità.

L'"*energia segue il pensiero*" quindi, se un pensiero è divenuto una *forma-pensiero parassita* che disturba, influenza la persona,

sarebbe sufficiente non fornire più energia per evitare di alimentarla, cioè evitare il più possibile di pensare a quel pensiero motivo di assillo o di ossessione. Anche se non è una cosa facile bisognerebbe impegnarsi al massimo per depotenziare la *forma-pensiero* che assilla, per liberarsene.

Chi si risveglia, e vuole ottenere un buon successo nella propria *sadhana*, deve subordinare il *lingasarira* all'intelligenza (tramite il buon lavoro sull'*antahkarana*), altrimenti si generano energie distruttive incontrollabili (il serpente negativo degli antichi miti).

L'intenzione (le volizioni) dell'ente planetario, giusta o ingiusta, armoniosa o pervertita, configura il *lingasarira* dandogli delle attitudini, e queste vanno ad influire non solo sul *sottile* ma anche nell'edificio corporeo fisico grossolano (nella sua chimica e nelle risposte neuronali) e nel mondo esterno, plasmando la realtà del divenire secondo le attrattive provate (nel bene come nel male, senza chiedersi se giusto o sbagliato quanto sta plasmando).

La vita dell'ente planetario è sottoposta ad una condizione come quella di una statua sempre in fusione per modificarne la forma (come fa lo scultore), perché il *lingasarira* è il mediatore plastico che riporta i suoi pregi o i suoi difetti (i vizi o le virtù) nella forma di vita espressa. (...)"

tratto dal nostro libro

Il Segreto della Conoscenza Esoterica (pp. 103-107)
Capitolo: *L'importanza del Corpo Sottile (Lingasarira)*

Nutrire i cinque sensi

Nella scelta di una vita dedicata alla spiritualità assume una certa importanza il significato dato al “cibo” (dieta, alimentazione, nutrimento, ecc.). Il “cibo”, prima dell’influenza negativa della “Globalizzazione”, che ha distrutto molte delle trame culturali che tenevano legati i popoli alle proprie culture originarie, aveva un significato profondo esoterico-spirituale (anche se inconscio per i più).

Il “cibo” trovava, nell’antichità, la modalità giusta per unire, come il *filo* di una ghirlanda, persone, popoli e culture diverse. Il “cibo” è importante perché sostiene la salute del corpo fisico grossolano (*sthulasarira*), ma non solo. Induce a compiere atti sacri, l’atto di nutrire sé stessi, ma anche l’atto importantissimo di nutrire gli altri. Assume, nell’ambito della società, un’importanza ed una funzione cardine nelle interrelazioni sociali. Nell’antichità si estendeva l’importanza del cibo alla sfera cosmica e universale.

Il “cibo” richiama l’atto del nutrire e nell’ente planetario devono essere nutriti i cinque sensi, quindi la mente (*antahkarana*) che permette la percezione dei cinque sensi.

L’antica Saggezza, per il nutrimento, richiedeva alla mente una natura sattvica, perché favorisse lo sviluppo delle virtù fondamentali quali la non-violenza, la compassione, il rispetto verso ogni cosa nel creato. La Saggezza, in *Ippocrate*, gli faceva dire che il cibo dovrebbe essere la medicina per gli esseri umani. Tutte le antiche discipline di automiglioramento come anche l’antica “scienza della longevità”, l’*“Ayurveda”* (*“Conoscenza della Vita”*), sottolineano l’importanza del “cibo” in un sistema di vita che deve fondarsi non solo sul benessere e sull’armonia ma soprattutto volto a raggiungere lo scopo più alto dell’esistenza: la Liberazione (*moksa*) dell’Anima dal ciclo delle rinascite (*samsara*).

L'*Ayurveda* è una scienza tradizionale (è scienza medica) che cura le malattie basandosi sull'uso di elementi naturali come l'acqua, le erbe e i minerali. I suoi metodi riconducono all'*Atharva Veda*. La tradizione attribuisce origini divine all'*Ayurveda*, considerandolo una diretta rivelazione fatta da *Brahma Svayambhu* a *Prajapati*. I testi ayurvedici più importanti: la *Carakasamhita* ("La raccolta di Caraka"); la *Susrutasamhita* ("La raccolta di Susruta"); l'*Astangasamgraha* ("La raccolta degli otto mezzi"); l'*Astangahrdayasamhita* ("La raccolta del segreto degli otto mezzi") di *Vagbhata*.

La dimensione del "cibo" si intreccia con tutti gli aspetti della vita e da ogni aspetto l'ente planetario può trarre profondi significati e insegnamenti: infatti il cibo che si costituisce a dieta per ciascun ente planetario è anche scambio, confronto e unione. La comprensione del senso profondo dell'alimentazione porta a conoscere il lato esoterico del "cibo": un grande insegnamento spirituale che rivela un intimo rapporto con l'intera Manifestazione universale (*prakrti*), offrendo una chiara visione ecologica della vita.

Il cibo, in una dieta scelta consapevolmente, veicola il potere dei pensieri, delle emozioni e delle varie impressioni che stanno alla base della scelta.

Il regime alimentare che noi indichiamo è quello "vegetariano" ma senza per questo demonizzare altre forme di scelta, purché siano sane e intelligenti.

Ogni alimento, qualsiasi esso sia, non nutre e non giunge solo il corpo fisico grossolano ma anche la mente (*antahkarana*).

La *Taittiriya-upanisad* sostiene che "Tutto è cibo", lasciando intendere una visione di ampia portata. Lo sostengono anche altre *Upanisad*.

Per chi segue seriamente un sentiero spirituale l'alimentazione-cibo oltre che essere un percorso necessario per la salute del

corpo si snoda naturalmente in una molteplicità di sentieri che toccano importanti aspetti profondi della spiritualità, assumendo le caratteristiche di una filosofia.

Il cibo, il nutrimento, l'alimentazione, la dieta scelta non sono solo per il palato.

Il "cibo" domina fortemente, oggi come nell'antichità, la vita dell'ente planetario: come nutrimento, come piacere, come aggregazione e socializzazione, come compensazione alle frustrazioni, alle insoddisfazioni, alle ansie. Nell'oggi il cibo viene usato anche per provocare condizionamenti, orientamenti, indirizzare verso dei modelli sociali (manipolazione occulta delle coscienze) mediante la pubblicità (messaggi subliminali, persuasione occulta, ecc.).

Quando si fa per davvero una scelta spirituale, intraprendendo un sentiero realizzativo, la visione dell'esistenza cambia, i valori di riferimento cambiano, le modalità che aprono tutte le risposte comportamentali e comunicazionali cambiano incredibilmente. La considerazione, nei confronti della scienza, dell'arte, della filosofia, della religione, della sociologia, della politica, della medicina, cambia, si eleva a maggiori altezze dove si intravedono luminosi significati e simboli che diventano la chiave di accesso alle dimensioni superiori ricercate.

Il "cibo" che nutre gli enti planetari ha un valore sacro, possiede un aspetto sottile, metafisico e significati profondi che coinvolgono.

Nell'antichità vedica si guardava al "**Tutto**" come ad un "**Intero**", costituito da "*parti*" fondamentali. Il mondo della pluralità lo si vedeva emergente dal sacrificio dell'**Uno infinito**. Il "*Purusa*" ("*ciò che riempie e protegge l'intero sacrificio*"), infatti, sacrifica sé stesso e smembrando il proprio corpo crea ogni forma e parte dell'Universo. Infatti l'antico sacrificio rituale (*yajna*) era volto a garantire stabilità e ordine universali.

Nel sacrificio viene compiuto il ciclo della reciproca offerta tra tutte le creature. La vita viene sostenuta dallo scambio tra gli esseri, nel donare ognuno una parte di sé, dal dare valore a ogni forma di esistenza. Il sacrificio restituisce alla Divinità ciò che le appartiene: **il rito è ricostruzione dell'unità originaria.**

Il *Sistema Mente-Corpo* è il “**luogo**” dell’Opera alchemica in una sadhana e l’alimentazione per i cinque sensi è parte integrante del “processo”. *Per Sistema Mente-Corpo non deve intendersi soltanto l’armonica integrazione della natura del corpo con quella della mente, ma la Natura Totale dell’Essere, quella presa in considerazione da tutte le tradizioni Esoterico-Spirituali.* Un Sistema fatto di *Corpo, Mente e Fisiologia Sottile* in un insieme unico, al servizio di tutti i *livelli dell’Essere*, sia quelli di cui si è consci sia quelli di cui non si sospetta nemmeno l’esistenza.

La **Fisiologia Totale** è lo strumento più potente di cui gli enti planetari dispongano: solo a loro sta l’uso saggio di questo.

L’alimentazione e il suo perché rientrano in ciò che ogni discepolo dello Spirito (un vero sadhaka, un probando, un iniziando) deve scoprire insieme al destarsi della Coscienza Superiore. Alimentarsi è molto di più della semplice scelta di una dieta all’interno del proprio stile di vita.

Alimentarsi è tutto ciò che:

- **nutre il corpo fisico grossolano** – *sthulasarira* – (*respirazione, acqua, cibo, dieta, digiuno, le sostanze biochimiche scatenate dai pensieri, dall’immaginazione, dalle emozioni, dai sentimenti, dall’eccitazione sessuale, dall’esercizio fisico, dai massaggi, ecc.*);

- **nutre i sensi** (*le sensazioni-emozioni della vista, del tatto, del gusto, dell'odorato, dell'udito, dell'immaginazione*);
- **nutre la psiche** (*emozioni-sentimenti di variegata natura*);
- **nutre la mente** – *antahkarana* – (*i pensieri, l'immaginazione, il sistema di credenze, la visione del mondo, la psicologia, la filosofia, la concezione ecologica dell'ecosistema, la musica, i mantra, ecc.*);
- **nutre lo spirito** (*la Metafisica, la Religiosità, la Filosofia dell'Essere, la Meditazione, l'Estasi, la pratica di una Sadhana, l'Amore per il divino, il digiuno, ecc.*);
- **nutre i Cakra** (*gli organi della realtà sottile*).

L'Alimentazione è qualcosa di più del semplice nutrirsi per mantenersi in vita. È attraverso la lettura nascosta della necessità del nutrimento che si può accedere alla conoscenza delle Leggi basiche della Manifestazione universale (*prakrti*).

Attivare e guidare la consapevolezza, lungo le vie dei vari elementi nutritivi, avvicina sempre di più al “contatto” con l'Intelligenza Infinita.

Ogni organo comunica con gli altri organi (*ad esempio l'intestino dialoga con il cervello e viceversa*) e il *Sistema Mente-Corpo* è un fiume di informazioni-comunicazioni dalle possibilità infinite.

La rete di informazione-comunicazione dell'intero organismo coinvolge globalmente gli individui.

Anche un semplicissimo pensiero può essere “benefico” o “tossico” come o più di qualsiasi altro alimento: i pensieri vengono metabolizzati attraverso il *Sistema della Fisiologia Sottile*. Un pensiero di cattiva qualità può essere distruttivo al punto tale da innescare un processo di deterioramento della *Salute Mente-Corpo*.

Curarsi, guarirsi e crescere significa risalire alla fonte dove i *pensieri-prana* possono essere ricondotti alla condizione che richiama l'equilibrio, l'armonia, la pace, la salute.

Una dieta vegetariana equilibrata e intelligente può assicurare un alto livello di qualità della vita da un punto di vista della salute, del buon uso della Fisiologia Sottile e della Crescita Evolutiva. Non bisogna dimenticare che uomini come Pitagora, Socrate, Platone, Aristotele, Leonardo da Vinci, Newton, Voltaire, Edison, Schweitzer, Rudolf Steiner, Gandhi (e molti altri), sono stati tutti vegetariani. Per correttezza, però, affermiamo che non è la dieta vegetariana che conduce alla Realizzazione e alla Liberazione (*moksa*).

Una dieta vegetariana intelligente ed equilibrata deve assicurare il necessario apporto proteico. Le fonti energetiche dell'organismo sono costituite dal glucosio proveniente dalla frutta, dalla verdura e dai germogli e poi dagli amidi e dai grassi. Di proteine non ne servono molte e quelle di provenienza vegetale sono sufficienti. La dieta deve essere varia, ricca di fibre, verdura, frutta fresca e secca, pochi grassi e molta acqua. Una dieta equilibrata è corredata da **Glicidi, Lipidi, Protidi, Acqua, Sali minerali e Vitamine.**

Alcuni Alimenti nutritivi dell'emporio vegetariano:

frutta, agrumi, verdure, legumi, cereali integrali, germe di frumento, germi di grano, oli vegetali, lievito di birra, soia e derivati, latte e derivati, acqua con basso residuo fisso, succhi, spremute, tisane, tè verde e tanta creatività ricoperta di tanta gioia (montata) di vita.

È necessaria una particolare attenzione verso gli antiossidanti (Vitamine A, C, E, e il Selenio) che sono gli elementi che

possono prevenire l'ossidazione di altre sostanze; proteggono dalle sostanze tossiche e prevengono il cancro.

Tutto ciò che nell'alimentazione dell'uomo produce acidità (per eccesso di proteine carnee) porta inevitabilmente a:

- *congestione cellulare*
- *indebolimento del Sistema Immunitario*
- *malattie croniche e degenerative*

L'eccesso di proteine acidifica troppo l'organismo, sintetizzando acido solforico, nitrico e fosforico, che devono essere eliminati. Eliminare questi acidi significa neutralizzarli e per questo occorrono grandi quantitativi di Sodio e Calcio che formano la "**Riserva Alcalina**".

Le proteine vegetali, rispetto a quelle animali, vengono assimilate senza effetti collaterali. Le tossine della carne possono portare a danni anche irreparabili. In molti casi, con una dieta a bassa percentuale di fibre, il tumore al colon determina l'interruzione del soggiorno reincarnazionistico terrestre di un ente planetario. Le tossine (degradative) della carne, responsabili dell'accumulo di sostanze cancerogene nelle viscere, per mancanza di fibre, stazionano per molto tempo (una settimana circa) lungo il tratto digestivo.

Una dieta vegetariana aiuta il Ricercatore Spirituale a sviluppare la sensibilità, l'attenzione, la percezione, l'intuizione e ad elevare la Coscienza verso gli stati superiori dell'essere.

Della *Fisiologia Sottile* sono parte fondamentale i **Cakra**.

Ogni **Cakra** ha un differente grado di assimilazione delle energie provenienti dalla natura (alimenti compresi) e dal cosmo. I **Cakra** sono differenti da una persona all'altra: ogni

sadhaka deve studiare la condizione della propria *Struttura Sottile*.

Da un punto di vista alimentare:

- **Muladhara** – *centro basico o sacrale* – richiede energia sotto forma di proteine: fagioli, soia, noci, uova, oppure, se non vegetariani carne e pesce
- **Svadhithana** – *centro genitale* – richiede energia sotto forma di liquidi: acqua, succhi, spremute, tisane, brodi
- **Manipura** – *centro ombelicale* – richiede energia sotto forma di amidi; elementi energetici relativi all'elemento fuoco. Una eccessiva dipendenza da cibi energetici squilibra questo *Cakra*
- **Anahata** – *centro cardiaco* – richiede energia sotto forma di vegetali che racchiudono l'energia vitale della luce solare
- **Visuddha** – *centro della gola* – richiede energia sotto forma di frutta, per purificare e stimolare la regione della gola
- **Ajna e Sahasrara** (*centro frontale e coronale*): a questi *Cakra* non sono legati processi corporei, ma bensì stati mentali e stati di Coscienza Spirituale. Il cibo di questi *Cakra* è il “digiuno intelligente” e il nettare della “Meditazione” (Preghiera, Estasi).

Il Respiro, insieme al cibo, è un alimento importante: può controllare il Sistema della Circolazione Sanguigna ed il Sistema Linfatico e Immunitario. Una Respirazione scorretta rallenta la circolazione del sangue, rende insufficiente l'ossigenazione organico-tissulare, aumenta i rischi di malattia, diminuisce la longevità, preclude gli stati di illuminazione. Le varie Tradizioni Esoterico-Spirituali hanno utilizzato la Respirazione come un importante strumento-mezzo sul sentiero

dell'evoluzione consapevole. Gli *asana*, in una *sadhana yogica*, sono “cibo” prelibato.

Una certa quantità di esercizio fisico aumenta nel sangue la quantità di colesterolo buono (protettivo delle arterie) e può prevenire l'aterosclerosi e la formazione di placche nelle arterie (cause di infarto e ictus). Fa crescere la reattività del *Sistema Immunitario*. Si ottiene una maggiore assimilazione di calcio e fosforo e le ossa diventano più forti e resistenti.

“Da questo atman è sorto lo spazio etereo, dallo spazio il vento, dal vento il fuoco, dal fuoco le acque, dalle acque la terra, dalla terra le piante, dalle piante il cibo, dal cibo all'uomo. L'uomo infatti è costituito dell'essenza del cibo”.

Taittiriya-upanisad 2.1

Le *Upanisad* riveriscono e venerano il cibo perché è sacrificio, è *Brahman*.

“(…) Costituita di cibo è la mente, o caro, costituito di acqua è il respiro, costituita di *tejas* è la parola (…)

Del pari, o caro, quando si mangia il cibo, la parte più sottile viene a galla e diventa mente (…)

Chandogya-upanisad 5.6. 1-4

Verso la Liberazione (*moksa* o *mukti*)

Il momento in cui riesce, il *sadhaka*, a spezzare la catena dei pensieri significa che ha raggiunto una intensa concentrazione e conquistato buona parte del “sentiero realizzativo percorso. Significa che ha ben percorso *moksamarga*, il percorso spirituale che conduce a *moksa*.

Il risveglio spirituale contempla il riconoscimento consapevole della propria Anima, e quando esso diviene stabile la coscienza-Anima, pur riposando nella divinità, compie nel “finito” le azioni che seguono lo scopo dell’“Infinito”.

L’esperienza profonda dell’Anima si ha quando si riesce a trascendere i sensi e la mente, pacificando le funzioni fisiche, psicologiche e mentali: è allora che si sperimenta incredibilmente “*citta vrtti nirodhah*”, la calma assoluta della coscienza ed il passo ultimo verso la Liberazione è innanzi.

Cos’è dunque la tanto agognata *moksa* da parte del sincero *sadhaka-yogi-praticante*?

È l’Affrancamento, la Liberazione dall’ignoranza metafisica (*maya*, *avidya*), dall’assoggettamento al divenire trasmigratorio (la catena del *samsara*), l’emancipazione da qualsiasi forma di dualità. È la liberazione da qualunque determinismo karmico. È la soluzione finale dell’individualità-*jiva* nel puro Essere-*Brahman*. Di più elevato non ce né.

La Liberazione, dice *Sankara*, si ottiene quando non vi è più alcuna reazione o risposta ai vari suoni (*cibi*) delle entità di *maya*.

Nelle *Upanisad* si afferma: “*Brahman* (l’Assoluto) è Silenzio. Il Realizzato (*Muni*) è Silenzio”.

Consigliati

www.satyanandaitalia.net/centri_mondo.htm
www.bksiyengar.com/modules/Yoga/asanas.htm
www.iyengaryoga.it
www.gitanandaashram.it
www.yogajournal.it
www.vivereloyoga.it
www.laltramedicina.it
www.medicinatibetana.com
www.centrodiomeopatia.it
www.scienzaeconoscenza.it
www.istitutomicoterapico.it

Essenza e scopo dello Yoga, Raphael, Parmenides
Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Satyananda Ashram Italia
Teoria e pratica dello Yoga, B.K.S. Iyengar, Mediterranee
Yoga, B.K.S. Iyengar, Mondadori
Yoga dinamico, Kia Meaux, Tecniche Nuove
Yoga e Stretching, Cristiana Romanutti, Promolibri

Edizioni Laksmi

Pranayama, Maharishi Dr. Swami Gitananda Giri
La voce del re Serpente, Maharishi Dr. Swami Gitananda Giri
Hatha Yoga, Maharishi Dr. Swami Gitananda Giri
Yoga, il sentiero verso l'Assoluto non duale,
Advayatarakopanisat
Tantra, lo Sivaismo del Kashmir, Kamalakar Mishra

Upanisad, C. Della Casa, UTET
Il cuore dell'ayurveda, E. Iannaccone, Laksmi edizioni
La cucina dell'ayurveda, Ernst Schrott, Tecniche Nuove
Il Monaco del Dialogo Svami Vivekananda, Laksmi edizioni

*Iniziazione all'Alimentazione terapeutica, Mediterranee
I Veda. Mantramanjari, R. Panikkar, Biblioteca Univ. Rizzoli
Sanatana Dharma, S. Piano, San Paolo Edizioni
La Lucerna dello Hatha Yoga, Svatmarama, Magnanelli*

*Prevenire e curare il cancro con l'alimentazione, Aam Terra
Nuova di Paolo Giordo (medico, neurologo, esperto in
omeopatia e fitoterapia).*

*Guarire con la Vitamina C, Stefano Pravato, Macro Edizione
L'ascorbato di potassio, P. Brunetti e A. Rapa, Andromeda
Viscum Album e Cura Oncologica, W. Legnani, Tecniche
Nuove*

*Integratori Alimentari, Hendrik Hannes, Il Punto d'Incontro
Multidisciplinarietà in medicina e Studio di Materia Medica
Omeopatica, Lucia Gasparini, Salus Infirmorum
Curarsi con il magnesio, Raul Vergini, Andromeda*



Quello che noi facciamo è di appellarci agli individui per portare la loro attenzione sullo stato reale in cui si trovano gli esseri umani, sia allo stato individuale sia allo stato collettivo. Ma prima di comprendere i mezzi che indichiamo oltre alle soluzioni che mostriamo, gli esseri umani devono comprendere, rendersi conto di trovarsi in una situazione planetaria problematica prima che questa subisca un ulteriore stato di aggravamento. Risulta urgente, oltre alla presa di consapevolezza necessaria, l'attuazione di un'azione efficace e risolutiva, pena la catastrofe mondiale.

Autore Rosario Castello Editore

Collana Nuova Umanità

- 1** Il Volto del Male – Mistero e Origine
- 2** Il Sole D'Oro – Una via per Shambhala
- 3** L'invisibile identità del potere nascosto
- 4** Il Sentiero Realizzativo
- 5** Il Chiaro e lo Scuro nel Mondo – La Mescolanza
- 6** Le 99 Stanze della Conoscenza Vol. I
- 7** Le 99 Stanze della Conoscenza Vol. II
- 8** Le 99 Stanze della Conoscenza Vol. III
- 9** La Visione, il Mezzo e la Trasformazione
- 10** Alla Fonte – Cammino Esoterico
- 11** Darsana: il “punto di vista” esoterico
- 12** Questa è l'Ora dell'Urgenza
- 13** Le Maschere del potere nascosto
- 14** Glossario Esoterico
- 15** Potestas Tenebrarum
- 16** Il Segreto della Conoscenza esoterica
- 17** Prospettive di esoterismo
- 18** La sadhana in pratica: verso il Sé Superiore
- 19** Lo Yoga è “posizione coscienziale”
- 20** I Fiori del male che divorano il Mondo
- 21** Vighradharma: Sai Baba l'Avatara
- 22** Vita occulta di un “risvegliato”

Collana Tradere

- 1** Per le Stanze dell'Esoterismo
- 2** Per le Vie immateriali dell'Esistenza
- 3** Per le immortali Vie dello Yoga

Lavori fuori collana

Yoga – Piccola guida per conoscerlo

Notiziario: **1** della Bhagavad-Gita; **2** della Sadhana; **3** sul Male nel Mondo; **4** sul Femminino-Mascolino

Articoli *fil rouge*: **1** Il sesso: scherzo, errore, condanna o salvezza?; **2** L'Esoterismo deviato; **3** Qui, altrove, nell'ovunque senza tempo; **4** Sadhana: non confondere il mezzo con il fine; **5** Sguardo su un Sentiero: il Tantra; **6** Yoga, Dieta sana e Rimedi per la Salute; **7** La Scelta Spirituale. Dal cibo per i cinque sensi alla Liberazione

Studio: **1** Simbologia; **2** Sulla Vidya; **3** Yoga, Respiro, Prana, Bhagavad-Gita; **4** La Magia; **5** Edificare una società dell'Essere; **6** Sulle Religioni in Sintesi – Unità delle Religioni

Articolo “Risvegli”: **1** Roma-Babilonia è servita; **2** I Dirigenti, nel mondo, per una Nuova Era; **3** Non solo Donna e basta: Femminino-Mascolino e l'Iniziazione; **4** Urgente Appello Spirituale; **5** Ignoranza e falsa conoscenza spirituale

Riflessioni: **1** La Terza Guerra Mondiale descritta da Albert Pike?; **2** Un Piano di Distruzione Anti-Tradizionale; **3** Il Femminicidio: attacco contro-iniziatico; **4** Ordine dei Templari

Articoli vari: www.centroparadesha.it

.



ROSARIO CASTELLO
ARTICOLO “*fil rouge*” 7

La Scelta Spirituale

Dal cibo per i cinque sensi alla Liberazione

In questo articolo presentiamo, in forma semplice e pratica, angoli dell’Insegnamento (*Vidya*) che porta a superare ciò che ostacola il “risveglio” spirituale della coscienza. Una visione penetrabile di ciò che concerne l’intimo e profondo rapporto tra l’anima individuale e l’anima dell’universo. Una lettura che gioverà a chi sente fortemente il richiamo verso la Realtà Suprema, l’Assoluto Metafisico. Ci rivolgiamo al ricercatore che cerca il fondamento ultimo da cui origina il mondo fenomenico e per questo gli indichiamo che occorre operare una sadhana, una via spirituale che porti al risultato cercato. Richiamiamo l’attenzione su quegli involucri (*kosa*) che avvolgono e nascondono il *Sé*, da quello fatto di beatitudine-*anandamayakosa* a quelli più *sottili* (i corpi fatti di energia-*pranamayakosa*, di pensiero-mente-*manomayakosa*, di conoscenza-*buddhimayakosa*) a quello più *grossolano* (al corpo fatto di cibo, *annamayakosa*).