

Il potere delle parole

Bollettino di Psicologia, Arte e Cultura

marzo 2009 * Numero 26

A cura del Centro Studi di Psicologia e Psicoterapia

Viale dei Primati Sportivi, 50

00144 ROMA

www.caterinacarloni.it

&

www.scrittura-creativa.it

DIRETTORE RESPONSABILE

Elisabetta Mastrocola *giornalista e scrittrice*

elisabetta.mastrocola@alice.it

EDITOR

Caterina Carloni *psicologa e psicoterapeuta*

info@caterinacarloni.it

In questo numero:

SEMI DI FELICITA'

SEMI PER LA FELICITA' *di E. Mastrocola*

BHAKTI YOGA *di C. Carloni*

FELICITA' E' *di Umberto d'Arceto Pedroni*

NEWS

EVENTI

SEMI PER LA FELICITA'



La felicità è un obiettivo - dichiarato o meno - che molto spesso vede la sua realizzazione nell'amore, nel rapporto di coppia. Ma perché, tanti amori iniziati meravigliosamente finiscono nella delusione della stanchezza e della noia, o ancor peggio in rabbia e sofferenza?

Il percorso di conoscenza interiore - seguito ormai da molti - domanda un'espressione dell'amore e della sessualità emblematica di una maggiore consapevolezza, perché a nessuno sfugge più il clima di solitudine, lontananza ed estraneità che aleggia in tante relazioni.

Nel suo testo *I SEMI DELLA FELICITA'* il Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov offre un interessante spunto di riflessione su quello che accade, a livello sottile, nella coppia:

«Ogni uomo ha ricevuto dalla natura questo istinto di volersi unire con un'altra creatura che sente come la parte complementare di sé stesso. Fino a quando non riesce a trovare questa creatura, sente una mancanza. Perché? Perché, giustamente, ha bisogno di questa altra metà per essere completo, al fine di creare.

Ma allora perché, dopo aver fatto questo incontro, la maggioranza delle persone prova tanta insoddisfazione e sofferenza? Perché non è sufficiente incontrarsi sul piano fisico. Affinché l'unione, la fusione sia perfetta, bisogna che abbia luogo nei tre piani, cioè anche nel piano psichico (il cuore e l'intelletto) e nel piano spirituale (l'anima

e lo spirito). Ora, cosa si vede il più delle volte? Un uomo e una donna si incontrano, si trovano attraenti e dopo un po' decidono di stare insieme, immaginando che sarà così che riempiranno il vuoto che sentono in sé stessi. Mio Dio, che ignoranza! Non sanno che questa attrazione che li spinge l'uno verso l'altro non è un bisogno superficiale da soddisfare, ma la manifestazione di un fenomeno cosmico che riguarda soprattutto la loro anima e il loro spirito. Ecco perché questa fusione dell'uomo e della donna deve dapprima farsi in alto, nel mondo divino, nel mondo della luce. Non è che dopo che può aver luogo nel piano fisico: allora sì, sarà la pienezza e questa pienezza produrrà delle creazioni di una bellezza inaudita.

Ora capite perché gli Iniziati ci insegnano che ci dobbiamo armonizzare con il Cielo, con il mondo divino: perché senza questo legame con il Cielo, ogni relazione con gli uomini è destinata prima o poi all'insuccesso. Armonizzarsi con il Cielo significa vibrare alla sua stessa lunghezza d'onda, dunque adattarsi, conformarsi, essere ricettivi. Altrimenti non si riceve nulla da lui...

E siccome noi stessi possediamo i due principi, maschile e femminile, armonizzarsi con il Cielo significa fare dapprima un lavoro interiore (questo è il principio maschile) di purificazione e di elevazione, per vibrare all'unisono con Lui; e poi da lì, nel silenzio e nella pace, lasciare che il Cielo si rifletta in noi (che rappresentiamo allora il principio femminile), per ricevere i suoi effluvi, i suoi raggi, i suoi semi di vita che diventeranno frutti nel nostro cuore e nella nostra anima.

Dunque nel lavoro spirituale mettiamo in azione i due principi in noi: il principio maschile, attivo, che ci permette di raggiungere il mondo divino, e il principio femminile, ricettivo, che fa di noi una coppa dove si riversano tutte le benedizioni. Ecco quello che esattamente significa armonizzarsi: saper lavorare con i due principi. Perché il principio ricettivo possa fondersi con il Cielo, bisogna che il principio attivo si sia precedentemente sforzato di stabilire l'ordine e la purezza. La vera creazione non è possibile che a queste condizioni...

Ebbene, questa è per voi la verità più importante da capire, se volete essere felici: prima di realizzare una fusione con un uomo o con una donna, dovete realizzare questa fusione in alto, nella vostra anima e nel vostro spirito.

*L'atto che compite nel piano fisico con una creatura fisica non è che il lontano riflesso di questo atto cosmico che è la fusione del principio spirituale in voi con il principio di Dio stesso, il vostro spirito. E siccome non ne è che un riflesso, non vi porterà che delusioni, se non avete saputo precedentemente realizzare questa fusione in alto. » **

L'osservazione di questo fenomeno spirituale che ci coinvolge tutti intimamente apre davanti a noi un ampio ventaglio di conoscenze da approfondire.

«Cominciate a capire che c'è qualcosa di molto più profondo e vasto di quanto non aveste immaginato fino ad adesso? Ma chi sono coloro che si preoccupano di studiare tutti questi fenomeni eterici che producono la forza dell'amore? Si amano, si abbracciano, fanno l'amore, senza domandarsi quello che accade realmente in sé.

Direte: Ma come? Che c'è tanto da studiare? Non si ha bisogno di studiare per capire quello che succede fra due innamorati! Si ama, si ha bisogno di manifestare questo amore o di riceverlo. Non c'è niente da cercare o da capire di più.

Ebbene, vi sbagliate.

Per millenni gli uomini hanno mangiato, dormito e avuto bambini, senza sapere come accadesse, fino al momento in cui hanno sentito il bisogno di conoscere i processi della digestione, del sonno, del concepimento, della gravidanza, ecc.

E da quando li conoscono, hanno la possibilità di nutrirsi meglio, dormire meglio e avere bambini in condizioni migliori.

Allo stesso modo, ci sono molte cose da imparare sull'amore, sugli effetti che producono sulla psiche dell'uomo, sulle forze e le correnti che liberano nei piani sottili, sulle regioni che attraversano nell'uomo e nel cosmo.

*E lì, c'è tutta una scienza che aspetta l'umanità.» **

Ecco, sarà forse così, che il rapporto di coppia - l'unione del principio maschile e del principio femminile - elevato nel contesto della scienza spirituale, e coltivato da mani coraggiose, pazienti e gentili, potrà racchiudere in pochissimi semi tutta la grazia della felicità.

Elisabetta Mastrocola
Ufficio Stampa Prosveta
elisabetta.mastrocola@alice.it
www.prosveta.it

*I SEMI DELLA FELICITA' di Omraam Mikhaël Aïvanhov - Edizioni Prosveta

... PER ME, FELICITA' E'...

Felicità è scrivere una favola.

Felicità è scrivere la favola più bella, e scoprire, durante la stesura, che la favola più bella è la tua!

Per chi come me ama la scrittura, la felicità assume spesso l'immagine animata di una penna che scorre sul foglio, quasi a penetrarlo, per andare a scovare ricchi tesori.

E i tesori arrivano: sono le idee e le ispirazioni, ma anche puzzle bizzarri che alla fine del gioco ritrovano nel loro ordine un interrogativo da tempo occultato.

La mia passione mi porta a consigliare di scrivere, quasi fosse la panacea di tutti i mali, e nonostante a volte mi accorga di esagerare, non posso farne a meno...

Le donne amano sognare e scrivere, gli uomini scrivere e mettere in pratica (per questo, secondo me, ci sono più scrittori che scrittrici); e se per l'uomo scrivere diventa l'espansione della fantasia, per la donna - che ne trabocca - ne è piuttosto il contenitore.

La scrittura è tanto, è tutto, è una minestra, un gelato, un amico, un testimone, un alchimista, un mago, un momento di intimità, una prova del sacro, è la tela dell'atmosfera colorata di memorie... è la felicità di Proust, che perduto il tempo nell'ingenuità delle generazioni, lo ritrova eterno nello scrivere il nascere di un unico giorno.

Elisabetta Mastrocola

BHAKTI YOGA, *la scienza dell'Amore*

di Caterina Carloni



In sanscrito esiste un termine, "Bhakti", che indica un concetto difficilmente esprimibile nella nostra lingua. La traduzione più comune è "devozione" (a Dio), ma il significato esatto della parola, considerando che la tradizione orientale presenta un concetto di "devozione" più ampio rispetto alla cultura occidentale, trova una migliore corrispondenza nell'espressione "Amore (verso Dio e verso il Creato)".

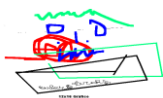
Il Bhakti Yoga è uno dei quattro sentieri di base per raggiungere la vetta della conoscenza, della felicità e dell'eternità (insieme a Jnana, Raja e Karma Yoga), attraverso un intenso e profondo amore. Questo Yoga, tra tutti, è il più semplice e diretto, e si rivolge alla maggioranza degli esseri umani proprio per la sua facilità di messa in pratica, dato che non richiede abilità particolari.

Questo tipo di amore, però, deve essere sviluppato progressivamente, poiché non ha niente a che vedere con l'amore romantico o passionale. Esso consiste in un ritrovato rapporto armonico tra l'io e il sé, che si riflette in ugual misura nella relazione con l'ambiente e con gli altri individui attraverso lo sviluppo di una coscienza integrata e di una maggiore capacità empatica.

Si considera il Bhakti Yoga come la scienza per eccellenza, poiché rappresenta il cammino spirituale più veloce, efficace e facile durante l'era attuale, il Kali Yuga, caratterizzata, secondo l'induismo, da discordia e degradazione. Questa disciplina, che racchiude in sé principi teologici, filosofici e psicologici, afferma che Dio si rivela in maniere differenti a coloro che lo amano, assumendo la medesima forma che il devoto ha scelto di venerare: Così, se si adora nella forma di Visnu, Siva, Buddha, Cristo o Allah, allora Dio si manifesterà in quella particolare forma.

Una persona che pratica la Bhakti è definito Bhakta. Il Bhakta è "colui che vede in ogni essere l'Anima Suprema, ovunque la stessa" (Bhagavad-gita, 13.29).

(Per saperne di più: www.c-s-b.org, il sito del Centro Studi Bhaktivedanta, Accademia non-profit dedicata alla diffusione della cultura e della psicologia indovedica)



Associazione Culturale

Accademia Senza Frontiere - A.S.F.M.

Fondazione di Umberto d'Arceto Pedroni

www.accademiasenzafrontiereasfm.com

www.umbertodarceto.it

www.lelite./darceto.htm

E-Mail: berto@accademiasenzafrontiereasfm.com

E-Mail: accademiasf@tin.it

<http://stores.ebay.it/umberto1935unvecchiogiornale-e>



Titolo: La felicità. E'-(...)

Anno: 22-01- 2009 - Cm. 12X18

Tecnica: Acquerello su cartoncino

- Pezzo unico - *Con poesia*

Studio Via D'è Cappellari 125 Roma

Dipinto da Umberto d'Arceto

LA FELICITA' -E'-(...)

*felicità? mi preparavo a diventare un santo,
i passanti mi prendevano per matto,
amavo la vita;*

correvo sull'acqua tirato da una barca.

*Sdraiato in riva al mare
sulla sabbia cocente
ero felice, guardando il cielo infuocato di sole;
ero solo? O forse no!.*

*Qualcuno mi guardava, ne sentivo la presenza ma non lo vedevo:
l'importante era che ero molto felice.*

*Il rumore delle onde
non sfiorava nemmeno la sensibilità delle mie orecchie.*

*Ero immerso nei pensieri più profondi,
non m'accorgevo di nulla,
ero totalmente assente.*

*Vedevo che passavano gabbiani sulla mia fronte
ma la mia mente non era presente.*

*Avevo sempre nel mio ricordo quel sentimento che
mi ossessionava,.*

*Chi era quel qualcuno che mi osservava?
forse era: E'-(...)*

*Era forse solo un pensiero o era la mia fantasia
che lavorava instancabilmente nel mio essere?
Il rumore del mare mi fece ritornare presente.*

*L'uomo è stato creato per la felicità,
ma tante volte non la vuole la felicità, non la vede,
non la cerca, la felicità deve essere guadagnata
con l'amore « che significa amare».*

La felicità - E'-(...)

Roma 22-01-2008

Umberto d'Arceto Pedroni

E' vietata la riproduzione inedita

NEWS

Ayurveda: la Scienza della Natura

Anatomia, fisiologia, dietetica, cura con le erbe e con i minerali, yoga, meditazione, filosofia, religione: il più antico sistema di medicina i cui principi sono tuttora validi per milioni di persone in tutto il mondo

della Dott.ssa Caterina Carloni

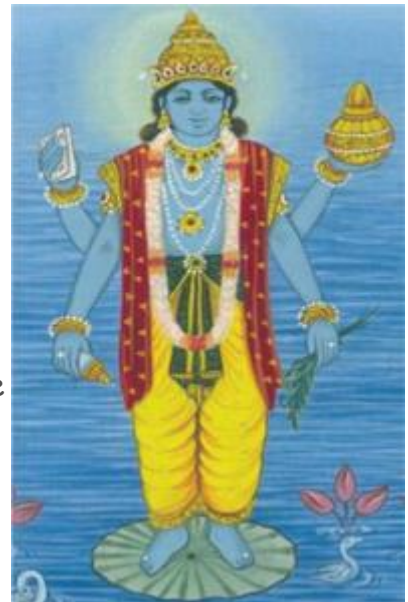
Sempre all'inseguimento delle più avanzate tecniche di guarigione, del più recente ritrovato della medicina, dell'ultima scoperta scientifica, l'uomo occidentale ha sviluppato un pensiero altamente analitico e categorico, improntato alla classificazione delle entità patologiche astratte, con il quale ha delineato un modello di medicina basato su dati rigorosamente significativi a livello statistico. Ciò che invece contraddistingue un metodo di cura tradizionale e antico come l'Ayurveda è la sua totale attenzione per l'essere umano e per il suo ruolo sulla terra, nella società, all'interno della famiglia, nelle relazioni sociali e nei confronti di sé stesso.

Uno dei motivi, infatti, per cui l'Ayurveda è stato riconosciuto come scienza medica così in ritardo nel mondo occidentale, potrebbe essere la sua caratteristica capacità di combinare l'ordinario con lo straordinario, aumentando la confusione circa la sua effettiva rilevanza pratica.

Spesso, inoltre, si attribuiscono ai concetti orientali forme e confini sfumati, e i loro contenuti, nella visione occidentale, possono sembrare speculativi e non realistici, se non addirittura fantasiosi.

Secondo l'Ayurveda, la realtà consiste di un universo di esseri animati e inanimati, ognuno dei quali ha una matrice primordiale e una coscienza immateriale.

Il mondo circostante [gli animali, i minerali, le stagioni, le piante ecc.] è concepito come qualcosa di sacro, da rispettare e mantenere in equilibrio, per promuovere il benessere tanto proprio quanto della natura.



Questa concezione si riflette nella teoria dei cinque elementi [etere, aria, fuoco, acqua e terra], i cinque principi materiali che, in natura, costituiscono la matrice originaria di ogni sostanza vivente.

L'individuo è sostanzialmente concepito come un essere biopsicospirituale completo ed integrato, la cui qualità di vita dipende da sane abitudini quotidiane: la dieta, l'attività fisica, l'allenamento mentale, il tutto via via modificato secondo il ciclo delle stagioni. L'approccio della medicina occidentale tende all'oggettività e alla verificabilità, e gli interventi medici hanno una base relativamente a-storica e lontana dall'esperienza.

L'Ayurveda, invece, considera il pratyaksa, ossia la conoscenza diretta di ogni singolo paziente ottenuta attraverso la comprensione percettiva multisensoriale, come proprio principale strumento diagnostico.

Va da sé che l'Ayurveda potrebbe apparire come incompatibile con le idee, i principi e le motivazioni di coloro la cui visione della vita preclude approcci naturalistici, spirituali e orientati alla consapevolezza. I metodi naturali e alternativi spesso richiedono un impegno intenso e motivato, la perseveranza e l'assunzione di un ruolo attivo nelle questioni relative alla salute e al modo di vivere in generale.

Un tale approccio basato sulle capacità di autoguarigione dell'individuo non fa parte del tradizionale modello medico occidentale.

Quantunque sia ragionevole tenere presente che, oggi, i due metodi di cura non sono probabilmente in grado di stabilire un'immediata integrazione teorica, la loro applicazione clinica complementare e sussidiaria appare tuttavia tanto auspicabile quanto giustificata. Se Ayurveda e medicina occidentale fossero applicati in concomitanza, in modo pratico, la loro interazione potrebbe essere sinergica e condurre a una migliore efficacia terapeutica.

PER APPROFONDIRE

«O Padre, ci addolora molto vedere che gli uomini, ancorché soccorsi da parenti e congiunti, cadono preda di malattie, mentali e fisiche, giunte loro dall'esterno o dal loro intimo essere, e si lamentano pietosamente nella sofferenza come creature sole al mondo, e ti supplichiamo, o Signore, di illuminare la nostra mente con le verità dell'eterno Ayurveda, sì da poter assolvere il compito che ci è stato assegnato e di alleviare i dolori dell'umanità». Così rispose il santo Dhanvantari: «Siate i benvenuti in quest'eremo beato. Voi tutti siete meritevoli dell'onore del vero discepolato e dell'insegnamento».

[Brano di apertura della Susruta Samhita, un antico testo di medicina indiana che descrive le origini mitiche dell'Ayurveda]



IL NUOVO NUMERO DI MEDICAL TEAM MAGAZINE DEDICATO A SCIENZA E NATURA

Estratto da:
**La ricerca della felicità nella Tradizione della Bhakti
vaishnava. Dall'eros all'amore**

La felicità è un po' come l'Araba Fenice: mitologica e misteriosa. In genere le persone conoscono l'eccitazione dei sensi, che scambiano per felicità, ma questa attiene unicamente alle condizioni di immutabilità, di beatitudine profonda e di piena consapevolezza dell'essere, del tutto indipendenti da ciò che è esteriore al sé.

La produzione letteraria relativa all'erotismo è quasi infinita; una grande inflazione che deriva dalla sopravvalutazione dell'atteggiamento erotico. Oggi questa inflazione ha raggiunto un livello così preoccupante da configurarsi come una nevrosi capace di generare impotenza, ansietà e, nei casi più gravi, angoscia e panico. L'inflazione, esagerandolo, ha depotenziato il senso dell'erotismo, creando al suo interno uno spazio più o meno vuoto.

Ricollegarsi col sé è come riconnettersi ad una sorgente d'infinita potenza ed energia; in questa energia non vi è solo la consapevolezza dell'immortalità ma anche un senso intensissimo di felicità. C'è chi la felicità la cerca al cinema, chi allo stadio, nella politica o in altri posti, ma troverà solo frammenti, brandelli di piacere. Quando parliamo di ananda, intendiamo qualcosa di ontologicamente differente; non che il cinema o la politica siano attività proibite: provare piacere in famiglia o sul lavoro è un grande merito; si può provare piacere nel mangiare buon cibo, nel respirare aria pura o nel contemplare aurore e tramonti, ma noi stiamo parlando di un piacere che, una volta ottenuto, non si esaurisce più.

Prof. Marco Ferrini

fondatore e presidente del Centro Studi Bhaktivedanta

seminarInsieme

LA CREATIVITÀ IN PSICOTERAPIA

Metodologie espressive nella relazione terapeutica

L'Associazione Onlus "Psicologia Insieme" propone un percorso di approfondimento per insegnanti su problematiche inerenti l'età evolutiva e la gestione della classe.

Il Ciclo di seminari si propone di presentare l'arteterapia e le principali tecniche creative ed espressive per stimolare il loro utilizzo nella relazione terapeutica.

PROGRAMMA

I modulo - 10 febbraio 2009

Le Artiterapie e le tecniche grafiche

II modulo - 17 febbraio 2009

La Fototerapia

III modulo - 24 febbraio 2009

La Grafologia

IV modulo - 3 marzo 2009

La Musicoterapia

V modulo - 10 marzo 2009

La Danzaterapia

VI modulo - 17 marzo 2009

La Fiabaterapia

Quando: il martedì mattina, dalle ore 11.00 alle ore 13.00.

Sede: Roma, viale dei Primati Sportivi 50 (zona EUR)

Costo: 15 € a seminario

Partecipanti max: 10

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA

E' possibile partecipare a un singolo incontro o all'intero ciclo di seminari

Per visionare o iscriversi all'evento: www.psicologiainsieme.it

e-mail: info@psicologiainsieme.it

Telefono: 06.54210797 - fax: 06.97258889

Il Laboratorio di scrittura creativa di **Elisabetta Mastrocola** organizza i CORSI:

CORSO DI SCRITTURA CREATIVA E FORMATIVA **"LA VIA DELLA SCRITTURA"**

Il corso è rivolto a coloro che vogliono sperimentare le proprie capacità creative e letterarie, a coloro che hanno bisogno di superare eventuali difficoltà nell'espressione scritta, a coloro che desiderano migliorare tecnica e stile imparando ad organizzare e gestire un elaborato; siano essi operatori di comunicazione, professionisti, amanti della scrittura alle prime armi o più semplicemente persone, che utilizzando questo potente strumento artistico e scientifico, vogliono conoscersi meglio.

COME RITROVARE LA CREATIVITA' PERDUTA

Il mito di Penelope rivisto e corretto...

La creatività è la capacità inscritta in ogni individuo che va oltre un talento specifico ed è a nostra disposizione in qualunque momento e in qualsiasi situazione.

La proposta di un corso sulla creatività ha lo scopo di attivare questa straordinaria potenzialità e propone un cammino di conoscenza utilizzando il testo "Il ritorno di Penelope", dove la mitica regina parte per un viaggio di ricerca interiore che la porterà alla scoperta di una forza che non sapeva di possedere...

Il corso si articola in 14 lezioni.

Per informazioni contattare: elisabetta.mastrocola@alice.it
e visitate il suo sito www.scrittura-creativa.it

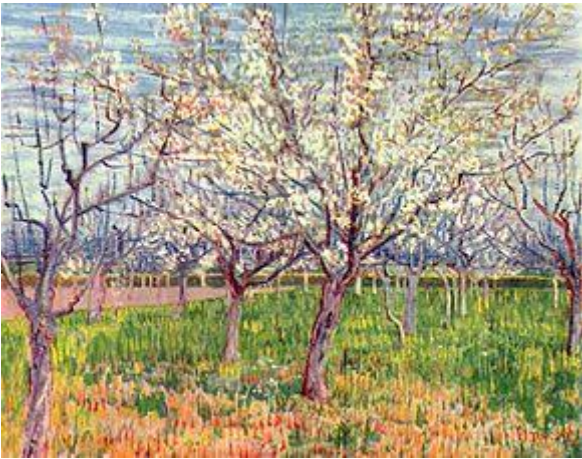
Tel. 0658204323 - 3335298204

Lo studio di Psicologia e Psicoterapia effettua:

*consulenze
psicoterapie individuali
sostegno psicologico
sedute di arteterapia
tecniche di rilassamento*

contatti:

*Dr. Caterina Carloni info@caterinacarlioni.it
06.54210797 - 3395258380*



Albicocchi in fiore, olio su tela, 65,5x80,5 cm, 1888, Van Gogh Museum, Amsterdam