

VIAGGIO NELLA COSCIENZA

di Caterina Carloni

"Dovunque tu vada, ci sei già", scriveva Jon Kabat-Zinn, fondatore e direttore della Clinica per la riduzione dello stress presso il Medical Center dell'Università del Massachusetts, nel suo celebre libro *Wherever You Go, There You are* (Corbaccio editore). *"Per trovare la nostra strada - spiegava - occorre prestare attenzione alla ricchezza del nostro presente, cioè all'unico momento che ci consente di vivere, crescere, sentire e cambiare. Dovremmo diventare più coscienti e salvaguardarci dall'incredibile attrazione di ogni Scilla e Cariddi del passato e del futuro, dalla realtà fittizia che ci propongono in sostituzione delle nostre vite. Quando parliamo di meditazione è importante sapere che non si tratta di un'attività curiosa o esoterica, come spesso ritiene la nostra cultura popolare. Non significa mutarsi in una specie di zombie, in un vegetale, in un narcisista rinchiuso in sé stesso, concentrato sul proprio ombelico, in un "navigatore dello spazio", un fanatico o un mistico. Meditazione significa semplicemente essere presenti a sé stessi, approfondire la propria autocoscienza. Significa anche rendersi conto che, ci piaccia o meno, stiamo percorrendo un cammino, il cammino della vita; la meditazione può aiutarci a capire che tale cammino ha una direzione ed è in costante evoluzione, momento per momento; ciò che accade ora, in questo istante, influenzerà gli avvenimenti successivi. La meditazione aiuta a tracciare una rotta più coerente con la nostra interiorità. Nessuno può sostituirsi a noi in quest'opera di risveglio. Risvegliarsi è un'iniziativa che può essere presa solo autonomamente. In definitiva, ovunque andiate, è lì che vi troverete. E' la vostra vita che segue il suo corso."*

Mark Epstein, psicoterapeuta statunitense e meditante buddhista, sostiene che *"adottare semplicemente la meditazione come un'ennesima pratica terapeutica pone non pochi problemi, soprattutto quando ci si scontra con la nozione apparentemente sconcertante della non esistenza dell'io, che costituisce proprio l'assunto centrale della filosofia buddhista. Per questo, nonostante la curiosità, buddhisti e psicoterapeuti hanno mantenuto per lo più una distanza guardinga."* Nel suo libro *"Psicoterapia senza l'Io - una prospettiva buddhista"* (Astrolabio), Epstein tenta di sfatare tante concezioni erranee sul buddhismo e di offrire interessanti paralleli con concetti psicoanalitici quali il falso sé di Winnicott e l'"attenzione fluttuante" consigliata da Freud agli analisti, molto simile alla presenza mentale dei buddhisti. Epstein traccia un punto d'incontro tra i due percorsi di guarigione della psicoanalisi e

del buddhismo: la prima scava negli strati archeologici del sé per conoscerlo pienamente, il secondo insegna ad aprirsi a un inconscio che rappresenta il potenziale della coscienza illuminata, superando ed abbandonando il falso sé, da sempre inesistente.

Il termine **coscienza**, tuttavia, non trova in occidente definizioni univoche.

La parola deriva dal latino *Cum-scire* ("sapere insieme") ed indicava originariamente uno stato interiore di sintonia tra i tre centri vitali dell'uomo: il centro intellettuale, il centro motore-istintivo e il centro emozionale. Anticamente, infatti, era molto diffusa l'idea di un'unità strutturale mente-corpo che, se ben armonizzata, permetteva l'elevazione globale dell'individuo.

La psicologia tradizionale indica con il termine *coscienza* una funzione generale propria della capacità umana di assimilare la conoscenza attraverso un percorso di consapevolezza.

A seconda dell'ambito nel quale viene osservata, la coscienza viene intesa in vari modi: come stato di vigilanza opposto al coma, in ambito neurologico; come l'opposto dell'inconscio, in ambito psicologico; come funzione psichica capace di intendere, definire e separare l'io dal mondo esterno, in ambito psichiatrico; come capacità di distinguere il bene dal male, in ambito etico.

La coscienza chiama in causa fenomeni di cui non è possibile avere riscontri di tipo empirico; riguarda i vissuti di un individuo e non consente rilevazioni dell'esterno, secondo le modalità standard in uso nella scienza positivista.

Fu *Franz Brentano* ad introdurre per primo il concetto di "intenzionalità", riferito a quella particolare caratteristica della coscienza di essere sempre rivolta verso qualcosa. In questa prospettiva, la coscienza si presenta come una funzione primitiva e immediata attraverso la quale determinati oggetti o proprietà della realtà si rendono accessibili, con coinvolgimento più o meno profondo, a uno specifico soggetto dell'esperienza. Non è possibile, perciò, una coscienza "disincarnata", in assenza cioè di qualcuno che ne faccia esperienza, né è possibile una coscienza in "terza persona", senza un soggetto, secondo la prospettiva dominante all'interno delle scienze cognitive.

Queste caratteristiche, che distinguono nettamente la coscienza da ogni altro fenomeno conosciuto, l'hanno resa per lungo tempo un oggetto d'indagine assai ostico per la scienza. Fino a una trentina di anni fa essa è stata fortemente svalutata, quando non addirittura ignorata dalla maggioranza degli scienziati e persino degli psicologi, finché lo sviluppo tumultuoso delle neuroscienze, offrendo ad essa una solida base fisiologica, non ha acceso l'interesse degli studiosi.

La coscienza presenta diversi aspetti, manifestazioni e soprattutto livelli. C'è il livello delle esperienze sensoriali e percettive; esperienze vissute da un corpo non necessariamente consapevole del proprio esistere come ente distinto dal mondo

esterno. È questo un livello di coscienza che con tutta probabilità l'uomo condivide con molti animali, almeno quelli a lui più vicini nella scala evolutiva. C'è poi il livello un po' più elevato, quello della consapevolezza dei propri stati emotivi e dei propri pensieri; è il livello in cui l'essere si percepisce vivente, si distacca idealmente da sé stesso, rappresentandosi come oggetto di osservazione (autocoscienza). Questa forma di coscienza è una prerogativa squisitamente umana, anche se non si può escludere che alcuni primati possano sperimentare qualche elementare forma di coscienza di sé.

C'è anche un'altra distinzione di fondamentale importanza: la coscienza può manifestarsi in forma passiva, oppure in forma attiva. Si può definire *passiva* quella componente della coscienza che rende accessibili al soggetto, immaginato in una condizione ricettiva, i diversi stimoli che forniscono informazioni sul mondo esterno (sensazioni e percezioni) o sul proprio stato interno (fame, sete, freddo, piacere, dolore, ecc.). La componente *attiva* è invece da porre in relazione con la volontà, ossia con la facoltà di scegliere e di decidere con un certo margine di autonomia, sia nel controllo delle attività motorie che in quello di molte delle nostre funzioni cognitive. Possiamo infatti focalizzare l'attenzione su suoni o altri stimoli sensoriali, selezionandoli eventualmente tra altri presenti nell'ambiente, o richiamare volontariamente alla nostra memoria determinati ricordi, o anche concentrarci sulla soluzione di un particolare problema, escludendo dal nostro campo cosciente tutti gli altri fattori.

In ogni caso, la volontà è sempre cosciente e crea la condizione affinché l'individuo sia *causa* della propria attività.

La coscienza diventa così il fondamento della libertà dell'uomo, costituendo ciò che viene comunemente chiamato il *libero arbitrio*.

"L'esistenza della coscienza pone seri problemi alla riflessione filosofica e, in maniera assai più marcata, all'indagine scientifica, convergendo sostanzialmente su due questioni che rimandano alla millenaria discussione sul rapporto mente-corpo:

a) *Come è possibile che fenomeni fisici che si svolgono all'interno dei neuroni cerebrali diano origine ad esperienze coscienti, vissute con profondo coinvolgimento dall'individuo?*

b) *Come è possibile che la volontà sia un prodotto dei processi nervosi, vincolati a leggi universali e necessarie, e nello stesso tempo goda di una relativa autonomia, tanto da permettere azioni e scelte libere?*

È evidente che tali ambiti di riflessione includano anche l'esigenza, da una parte, di conciliare la soggettività delle nostre esperienze coscienti con l'oggettività prescritta

*dal metodo d'indagine scientifica, e dall'altra, di sanare la contraddizione insuperabile esistente tra l'autonomia della volontà e il determinismo delle leggi fisiche.*¹

L'indagine sulla coscienza, sia in ambito filosofico che in quello neuroscientifico, ha dato origine a una costellazione estremamente ampia e variegata di proposte esplicative.

I due principali filoni all'interno dei quali possiamo ricondurre le attuali concezioni al riguardo possono essere grossolanamente suddivise tra le teorie di coloro che cercano di ricondurre interamente la coscienza ai fenomeni fisici del cervello (riduzionisti) e quelle di coloro che ritengono tale prospettiva inadeguata (non-riduzionisti).

Il **riduzionismo**, ovvero il movimento che considera la coscienza come mera espressione dell'attività cerebrale, comprende un ampio ventaglio di posizioni fra loro differenziate. Per alcuni di questi autori (Armstrong, Place, Smart) la coscienza è la stessa attività di elaborazione osservata da un livello più elevato (teoria dell'identità); per altri (Turing, Minsky, Dennett, Johnson-Laird) la coscienza, come tutte le proprietà della mente, sarebbe il risultato di un gran numero di operazioni effettuate sulla base di algoritmi, in maniera fundamentalmente analoga a quanto avviene nei comuni computer.

Alcuni riduzionisti si spingono fino all'estremo e negano addirittura l'esistenza stessa della coscienza (Rorty, Stich, Rey).

Posizioni più sfumate, che sembrano porre maggiori attenzioni alle manifestazioni coscienti, senza tuttavia schierarsi sul versante antiriduzionista, sono quelle di Antonio Damasio e di Gerald Edelman.

È chiaro che tutte le posizioni riduzioniste trovino la loro principale giustificazione nell'esigenza di rimanere coerenti con i principali requisiti del metodo scientifico. Ciò porta, però, inevitabilmente a una svalutazione dell'esperienza soggettiva e a non riconoscere ad essa alcun contributo autonomo rispetto ai sottostanti processi nervosi nella gestione del comportamento.

Il **non-riduzionismo**, ovvero il riconoscimento della centralità dell'esperienza cosciente, comprende anch'esso posizioni molto differenziate.

Se i riduzionisti tendono a sfrondare la coscienza dagli attributi che appaiono incompatibili con il modello scientifico consolidato, gli anti-riduzionisti cercano invece di sottolineare la peculiarità delle manifestazioni della coscienza e quindi la loro sostanziale irriducibilità al mondo degli ordinari fenomeni fisici.

Alcuni di questi autori si limitano ad osservare la radicale distanza esistente tra l'esperienza soggettiva e gli altri eventi del mondo materiale (Jackson e Nagel), mentre altri hanno elaborato dei modelli esplicativi più o meno definiti (Searle, Davidson, Chalmers), e altri ancora, partendo dal riconoscimento dell'irriducibilità

della coscienza, hanno concluso che questa non potrà mai essere spiegata, a causa dei limiti intrinseci delle capacità cognitive umane (Colin McGinn).

È ragionevole ipotizzare che il maggiore ostacolo alla comprensione della coscienza, viste le caratteristiche assolutamente peculiari di questo fenomeno, non sia tanto costituito dall'incredibile complessità dell'organizzazione cerebrale, come tende a credere la maggioranza degli studiosi, quanto piuttosto dal fatto di voler raggiungere tale comprensione all'interno di un modello sorto e sviluppatosi studiando i fenomeni naturalistici. Un modello che potrebbe essere largamente inadeguato per render conto dei fenomeni mentali e della coscienza in particolare.

Erich Neumann, psicoterapeuta e discepolo di Jung, nel suo libro "*Storia delle origini della coscienza*" (Astrolabio) ha mostrato come il processo di sviluppo che segna il cammino psicologico del singolo individuo sia strettamente collegato a quello dell'intera umanità, lungo un asse che dall'inconscio conduce alla formazione della coscienza secondo specifici intervalli scanditi mitologicamente.

"Desideriamo illustrare come una serie di archetipi, rappresentanti una parte costitutiva essenziale della mitologia, siano tra loro collegati secondo leggi precise e, nella successione dei loro stadi, determinino lo sviluppo della coscienza. Nello sviluppo ontogenetico la coscienza egoica dell'individuo deve percorrere i medesimi stadi archetipici che hanno determinato lo sviluppo della coscienza all'interno dell'umanità. Nella propria vita il singolo ricalca le orme che l'umanità ha calcato prima di lui; noi intendiamo mostrare che quell'evoluzione ha lasciato le sue tracce sedimentate nella serie delle immagini archetipe della mitologia.

Accanto al significato eterno, l'archetipo possiede anche un aspetto storico altrettanto legittimo. La coscienza egoica si evolve passando attraverso una serie di immagini primordiali e l'Io che si trasforma nel corso di questo passaggio sperimenta continuamente un nuovo rapporto con gli archetipi. Il rapporto dell'Io con le immagini e con la loro eternità si dispiega in una successione temporale e viene vissuta in diversi stadi:

1) Il mito della creazione

a) L'Uroboros: quando l'Io è ancora contenuto nell'inconscio, l'essere umano già esiste fisicamente, ma non è ancora cosciente di essere. Poi, lentamente, si forma la coscienza e con essa la capacità di estendere la propria esperienza e di relativizzarla all'ambiente percepito.

Ecco il primo ciclo del mito: quello della Creazione, in cui predominano l'inconscio da cui proveniamo e il mondo verso cui andiamo; il velo che separa queste due entità è l'Io che trova la sua coscienza riflettendole.

Nell'inconscio c'è la potenzialità, la perfezione, la totalità, ma esso ha caratteristiche di indeterminatezza e di indeterminabilità. Facilmente viene rappresentato da un cerchio, con assonanza al ventre che ci ha contenuto.

Chandogya Upanishad VI, 2,1-2: *"All'inizio, mio caro, null'altro vi era che l'Essere (sat) senza dualismi. Altri in verità dicono: All'inizio vi era il Non-essere (a-sat), senza dualità; da questo Non-essere nacque l'Essere"*.

b) La Grande Madre: dall'Uno, il Due, e poi il Tre. Quando l'Io comincia a emergere dall'identità con l'Uroboros, il primo dualismo è appunto imposto dallo strapotere oscuro del mondo e dell'inconscio. Poi tutto appare in chiave di dualismo: piacere e dolore, da cui deriva una madre terribile o dolce. Di volta in volta: io e il mondo, io e l'altro, io e il mondo interiore. Questo stadio è di dipendenza; il bimbo cerca la madre, l'umanità cerca una divinità naturomorfa. In questo periodo della storia della coscienza nasce la prima religione, quella appunto della Grande Madre, che forse è sentita e comunicata con esperienze, più che predicata. Non si configura ancora come un'organizzazione, come la 'costruzione del Tempio', come Rivelazione.

c) La separazione dei genitori del mondo, ovvero il principio degli opposti: l'atto del conoscere, della discriminazione conscia, scinde il mondo in opposti, poiché l'esperienza del mondo diviene possibile solo attraverso le opposizioni (almeno in Occidente).

"All'origine esisteva solo l'atman, sotto la forma di Purusha. Guardandosi attorno egli non vide altro che se stesso. In primo luogo pronunciò le parole: "Io sono questo". La sua estensione era tale quanto un uomo e una donna abbracciati. Li divise in due esseri, questi furono lo sposo e la sposa" (Brihadaranyaka Upanishad IV.I.1-2-3).

Con il sorgere del sole o, come dice il mito egizio, con la creazione dello spazio atmosferico che separa il sopra dal sotto, comincia il giorno dell'umanità e l'universo diventa visibile con tutti i suoi contenuti.

2) Il mito dell'eroe

a) La nascita dell'eroe: comincia la separazione evolutiva del maschio e della donna. Ecco che si definisce un archetipo che negli animali superiori è ancora arcaico.

Con il mito dell'eroe ha inizio una nuova fase dell'evoluzione per stadi. Il baricentro si è spostato in maniera radicale; il mito non possiede più quella natura prevalentemente cosmica e universale che caratterizzava sempre il mito della creazione, bensì si è definitivamente scoperto che il centro del mondo è là dove è situato l'uomo. Dal punto di vista dell'evoluzione per stadi ciò significa che nel mito dell'eroe non solo la coscienza egoica raggiunge la sua autonomia, ma anche che la personalità totale si manifesta distaccandosi dalla natura, sia questa il mondo o l'inconscio. L'eroe è quindi il precursore archetipo dell'uomo in genere, il suo destino è un esempio a cui l'umanità deve conformarsi, e di fatto si è sempre conformata, certo come a un ideale irraggiungibile e mai realizzato, ma comunque in misura tale che gli stadi del mito

dell'eroe fanno parte degli elementi costitutivi dello sviluppo e della personalità di ogni singolo individuo.

b) L'uccisione del padre e della madre: il mito dell'eroe contiene fasi in diretta relazione col complesso di Edipo e con quello di Elettra. Simbolicamente rappresenta la fase del distacco. Questo permette all'eroe di rappresentare la sua nuova coscienza: sostituisce cioè il vecchio ordine, la vecchia legge con la *nuova legge*. Questo stadio rappresenta, soprattutto nel mondo patriarcale, l'unica possibilità per l'emergere dei nuovi valori. Senza questa fase l'eroe non può prendere contatto con le proprie forze creative e con la propria duplice natura (materiale e spirituale).

3) Il mito della trasformazione

L'essere umano, ormai maggiorenne, può creare lui stesso nuove realtà esistenziali. Abbandona quindi i terribili/affettuosi genitori, si sposa, mette su casa, nascerà un nuovo bambino, una nuova umanità diversamente educata.

Nella teoria di Neumann esistono tre tipi di eroi: quello estroverso che tende all'azione che cambia il mondo; quello introverso che è un portatore di cultura. Entrambi questi eroi agiscono creativamente per la conquista del nuovo che giungerà quando l'eroe avrà recuperato la propria parte femminile (principessa) finalmente liberata. Il terzo tipo di eroe non ha come fine di cambiare il mondo, ma è proiettato al cambiamento di sé stesso. Neumann sostiene che anche in questo modo l'eroe compie un gesto importante per l'umanità.

I lavori di Neumann furono molto stimati da Jung, che di lui disse: "*Comincia proprio là dove io, se mi fosse concessa una seconda vita, ricomincerei*".

L'intera opera di Neumann risente delle influenze umanistiche e del grande interesse che sempre ebbe per l'arte e per la psicologia femminile. Egli credeva che la creatività fosse una delle strade privilegiate per l'uomo laddove questo, attraverso la propria espressione creativa, può recuperare il proprio femminile interiore, la propria "Anima".

La **Psicologia Bhaktivedantica**, depositaria di conoscenze antiche tramandate attraverso i secoli da Maestro a discepolo, presenta una teoria della coscienza estremamente interessante e completa che ne chiarisce in modo definitivo caratteristiche e funzionamento.

Appare imprescindibile, tuttavia, ai fini di una corretta comprensione dei vari livelli coscienziali, la conoscenza approfondita di alcuni concetti chiave della Tradizione Indovedica, quali le dinamiche interattive tra *purusha* e *prakriti* (spirito e materia), la legge del *Dharma*, il concetto di *ahamkara* o falso sé, la teoria dei *samskara*, il principio del *karma*, la legge dei *guna*, le tre influenze della natura materiale (M. Ferrini, "Introduzione alla Psicologia dell'India", CSB), oltre allo studio degli *Yoga Sutra* di *Patanjali* (M. Ferrini, "La Psicologia dello Yoga", CSB).

Origine della coscienza è l'anima.

Infinitesimale particella d'energia e parte integrante di Dio, l'anima costituisce l'essere in sé. È differente dal corpo materiale in cui è situata e, come Dio, l'Essere Supremo, l'anima ha un'individualità propria e una forma eterna, piena di conoscenza e felicità (sat-cit-ananda). Rimane tuttavia distinta da Dio e non lo eguaglia mai, perché possiede i Suoi attributi solo in minima quantità. Costituisce l'energia marginale di Dio, perché può tendere sia verso l'energia materiale, sia verso l'energia spirituale.

"Pur apparendo divisa tra tutti gli esseri, l'Anima Suprema rimane indivisibile. È una. Sebbene mantenga tutti gli esseri viventi, sappi che è sempre lei che li divora e li fa sviluppare" Bhagavad-gita XIII.17

"Chi vede l'Anima Suprema che accompagna l'anima individuale in tutti i corpi, e comprende che l'anima e l'Anima Suprema situate nel corpo distruttibile non sono mai distrutte, vede veramente". Bhagavad-gita XIII. 28

"O discendente di Bharata, come un unico sole illumina l'intero universo, così l'anima spirituale, una nel corpo, illumina con la coscienza il corpo intero". Bhagavad-gita XIII.34

Le *Upanishad* forniscono approfondite spiegazioni sui quattro principali stati di coscienza individuali: lo stato di veglia, di sogno, di sonno senza sogni e lo stato di super-coscienza.

A seconda del livello in cui si trova, l'individuo ha accesso a diverse dimensioni del reale.

Nello stato di veglia vengono percepiti solo gli elementi fisici e si ha accesso unicamente ai contenuti della mente cosciente, o psiche estrovertita, che lo *yoga* classico e la *Bhagavad-gita* definiscono con il termine *manas*.

Lo stato di sogno, definito *svapna*, in cui vi è una produzione continua di oggetti psichici sulla base delle esperienze, dei ricordi e delle istanze inconsce, conduce alla scoperta di una dimensione psichica più profonda, in cui possono emergere contenuti simbolici con forte valenza affettiva, intuizioni e talvolta precognizioni.

Nello stato mentale del sonno, detto *nidra* (definito da Patanjali, l'autore degli *Yoga Sutra*, "vritti senza contenuto") l'individuo sperimenta una condizione di benessere. Le *vritti*, cioè le onde psichiche che disturbano e modificano il campo mentale, permangono in forma latente, poiché sono ancora presenti nella memoria inconscia le impressioni (*samskara*) dalle quali esse derivano, ma, non avendo contenuti, cullano la mente senza affaticarla.

Oltre la mente razionale e la mente inconscia vi è poi la dimensione spirituale (*brahma-bhuta*), percepibile soltanto nello stato di supercoscienza definito "quarto stato", *caturtha* o *turiya*, in cui il soggetto vede finalmente la realtà in tutta la sua immensità ed essenza ultima.

A questo livello di consapevolezza l'individuo percepisce la luce originale dello Spirito (*Brahman*), di cui ogni cosa non è che un semplice riflesso, mentre negli stati di coscienza precedenti non vede che riflessi scambiati per realtà. Per accedere a questo livello di supercoscienza è indispensabile trascendere le percezioni dei sensi e della mente, strumenti preziosi ma in grado di indagare unicamente la dimensione psicofisica del reale.

Il livello di coscienza *turiya* non può essere compreso attraverso la logica ma soltanto con la pratica e la sperimentazione diretta realizzativa (*anubhava*) e soprattutto vi si giunge tramite il corretto e costante esercizio di pratiche spirituali svolte sotto l'imprescindibile guida di un Maestro qualificato ed esperto nella scienza del sé e grazie alla misericordia divina (*Bhagavad-gita* IV.34).

I saggi delle *Upanishad* hanno indicato, inoltre, delle corrispondenze tra la struttura psichica individuale e la struttura psichica universale.

Lo stato di veglia corrisponde sul piano cosmico a *Virat*, la creazione.

Il sonno con sogni corrisponde a *Hiranyagarbha*, la matrice universale dalla quale si origina *Virat*.

Il sonno senza sogni corrisponde allo stato cosmico di *Ishvara*, la Coscienza universale, lo spirito creativo da cui si origina ogni cosa: i mondi e tutte le creature (*Bhagavad-gita* X.8 e *Brihadaranyaka Upanishad* V.I.I).

E infine, il livello di coscienza detto *turiya* corrisponde al *Brahman*, lo spirito supremo, l'Essere primordiale, che esiste prima della creazione e la cui natura è caratterizzata da eterna e infinita beatitudine. (M. Ferrini, "La Psicologia dello *Yoga*", CSB).

L'*Ayurveda* propone alcune tecniche elaborate per arrivare alla conoscenza del profondo, come ad esempio l'utilizzo di *mantra* che incidono positivamente sul complesso corpo-mente purificando sia i prodotti psichici coscienti che le pulsioni inconscie, ivi inclusi i contenuti onirici.

Nel capitolo VI, versi 11-14 della *Bhagavad-gita*, Krishna spiega come raggiungere il livello più alto di coscienza:

"Per praticare lo yoga occorre andare in un luogo appartato e preparare uno strato d'erba *kusha* sul terreno, poi coprirlo con una pelle di daino e un panno di tessuto soffice. Il seggio deve risultare né troppo alto né troppo basso e deve trovarsi in un luogo sacro. Lo yogi deve sedersi immobile e praticare lo yoga controllando mente e sensi purificando il cuore e fissando la mente su di un unico punto".

Bisogna tenere il corpo, il collo, la testa diritti e lo sguardo fisso sull'estremità del naso. Così, con la mente quieta e controllata, liberi dalla paura e dal desiderio sessuale, si deve meditare su di Me nel cuore e fare di me lo scopo ultimo della vita".

"Chi non è maestro dei sensi e non ha la mente controllata non può praticare la meditazione. Perciò il *Brhan-naradiya Purana* afferma che nella nostra era, il Kali-yuga, in cui gli uomini vivono poco tempo, progrediscono lentamente sulla via della realizzazione spirituale e sono sempre in preda a varie angosce, il migliore metodo di realizzazione spirituale è il canto dei santi nomi del Signore:

*Harer nama harer nama
Harer namaiva kevalam
Kalau nasty eva nasty eva
Nasty eva gatir anyatha*

"In quest'epoca di Discordia e di ipocrisia l'unico modo per raggiungere la liberazione è il canto dei santi nomi del Signore. Non c'è altro modo. Non c'è altro modo. Non c'è altro modo".

Il fine della vita è conoscere Krishna che vive nel cuore di ogni essere come Paramatma, la forma a quattro braccia di Visnu. Si deve praticare lo yoga al solo fine di scoprire e vedere questa forma localizzata di Visnu. Altrimenti lo yoga non è che un gioco, uno pseudoyoga, una pura e semplice perdita di tempo. Krishna è il fine ultimo dell'esistenza."(Commento di Sua Divina Grazia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, B.g. VI.14).

"Secondo la società vedica, la perfezione nella vita consiste nel ristabilire la nostra relazione con Krishna, Dio, la Persona Suprema. La *Bhagavad-gita*, riconosciuta da tutti i maestri della spiritualità come la quintessenza di tutta la conoscenza vedica, ci permette di comprendere che non solo l'uomo, ma tutti gli esseri viventi sono parti integranti di Dio. La parte ha il dovere di servire il tutto, come le gambe, le mani, le dita e gli orecchi servono il corpo intero. Come esseri individuali, che fanno parte integrante di Dio, è nostro dovere servire Dio. Se si serve Dio, tutte le Sue parti integranti saranno contemporaneamente soddisfatte.

La coscienza di Krishna insegna l'arte di ristabilire questa relazione eterna con Dio.

L'Anima Suprema, essendo presente in ciascuno ed essendo situata dovunque, è cosciente di ogni esistenza. La coscienza suprema può essere conseguita solo unendo la

coscienza individuale alla coscienza suprema; e questo processo di unione si chiama abbandono o Coscienza di Krishna.

Nell'epoca attuale, se volete avere successo nella pratica, cantate:

**hare krishna hare krishna krishna krishna hare hare
hare rama hare rama rama rama hare hare**

e vi accorgete da soli di come state progredendo. Nella *Bhagavad-gita* (Baghavad-gita IX.2) questa pratica della coscienza di Krishna è chiamata *raja-vidya*, la conoscenza più elevata; *raja-guhyam*, il metodo più confidenziale per la realizzazione spirituale; *pavitram*, il più puro dei puri; *susukham*, molto gioiosamente; e *avyayam*, inesauribile.

Quando pensiamo in coscienza di Krishna, cantiamo in Krishna, viviamo in Krishna, mangiamo in Krishna, parliamo in Krishna, speriamo in Krishna e sosteniamo in Krishna, torniamo a Krishna senza alcun dubbio.

È questa la sostanza della Coscienza di Krishna" (Sri Srimad A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, "La Scienza della realizzazione spirituale", Bhaktivedanta Book Trust).

La Bhagavad-gita descrive così le qualità richieste per sviluppare una coscienza elevata e raggiungere il Supremo: "*Colui che è libero dall'illusione, dall'orgoglio e dalle false relazioni, che comprende l'eterno, che è libero dalla lussuria e dalla dualità della gioia e del dolore, raggiunge questo regno eterno*" (B.g., XV.5).

Colui che è consapevole della sua identità spirituale ed è libero da ogni concezione materiale dell'esistenza, che ha trasceso ogni illusione e che si è completamente distaccato dal piacere dei sensi, può tornare a Dio, nella sua Casa originaria, nella perfetta Coscienza di Krishna, la coscienza originale e pura della nostra realtà spirituale.