

Il Potere delle Parole

Bollettino on line di Psicologia e Attualità
DICEMBRE 2015



N° 57

ORGANO D'INFORMAZIONE DEL CENTRO STUDI DI MEDICINA PSICOSOMATICA

VIALE DELL'OCEANO ATLANTICO, 13 00144 ROMA
TEL. 06.45445779 FAX 06.45419906 CELL. 339.5258380

www.ilpoteredelleparole.it
info@ilpoteredelleparole.it

EDITOR:

Caterina Carloni psicologa e psicoterapeuta

Staff:

Giulia Abbate esperta in scienze della comunicazione

Monica Buccilli, acquerellista

Ornella Campo psicologa e psicoterapeuta

Leonardo Facchini poeta e saggista

Lancilla Farinelli counselor

Elisabetta Mastrocola scrittrice e giornalista

Antonio Pignataro funzionario pubblico

Questa pubblicazione nasce dall'intento di offrire un panorama di insegnamenti filosofici e psicologici nella prospettiva dell'incontro interculturale.

periodico on line presente su



in questo numero:

IL POTERE DEL SORRISO

SOMMARIO

IL QUADRO

LA GIOCONDA

di Leonardo da Vinci

UN SORRISO E' PER SEMPRE

di Ornella Campo

LA CIVILTA' DEL SOLE

**IL RISO E IL SORRISO dal suono più puro al silenzio più intenso
QUEL SORRISO NASCOSTO NEL CUORE**

a cura di Elisabetta Mastrocola

L'OPINIONE

IL MONDO VARIEGATO DEI SORRISI

di Leonardo Facchini

L'ANGOLO DELL'ARTE

IL POTERE DEL SORRISO NELL'ARTE

a cura di Monica Buccilli

SCIENZA BHAKTIVEDANTICA

IL POTERE DEL SORRISO DI KRISHNA di Tosana Nimai Dasa

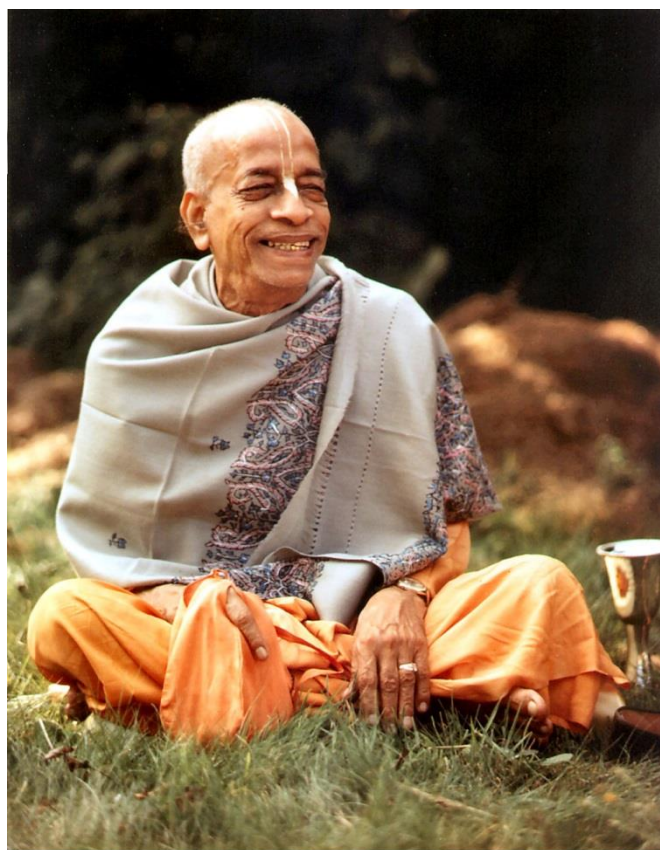
a cura di Caterina Carloni

NEWS & CORSI

*Care lettrici e cari lettori,
chiudiamo il 2015 con un numero dedicato al potere dei sorrisi. Dei sorrisi che
illuminano, che consolano, che contagiano, che aprono la porta della Speranza,
che conquistano i cuori, che sollevano dai dolori del mondo.*

*"Non smettere mai di sorridere, nemmeno quando sei triste" - ha scritto Gabriel
García Màrquez - "perché non sai mai chi potrebbe innamorarsi del tuo sorriso".*

Buona lettura!!



IL QUADRO



Leonardo da Vinci, "La Gioconda", 1503-1506, Museo del Louvre, Parigi

UN SORRISO E' PER SEMPRE

di Ornella Campo

Quando un bambino viene al mondo, è accolto da volti sorridenti.

Il primo sorriso di un bambino è fonte di grande emozione per i genitori, che lo accolgono come un segnale di affetto, di riconoscimento e di gioia.

Tutti ricordiamo il bagliore negli occhi e il sorriso della persona che amiamo, nel momento in cui ci incontriamo.

Ma allora perché, col tempo, i volti divengono cupi e il sorriso sparisce? Eppure, un sorriso è una luce nel grigiore del quotidiano: troppo spesso ne siamo avari, troppo spesso ne siamo anche affamati, e vorremmo smettere di tirare i muscoli del volto per atteggiarli a sorrisi di circostanza.

Sorridere è difficile quando hai fretta, quando dalla tua vita sparisce la gioia semplice di fare le cose per il gusto di farle, quando le domande superano le offerte d'amore che ricevi, quando le tensioni non sono bilanciate dal rilassamento e i ritmi naturali si spezzano.

Sorridere è difficile quando si è concentrati solo su di sé e sui propri problemi.

Per sorridere devi avere un reale interesse, curiosità e piacere verso l'altro.

Sorridere è virtualmente aprire le braccia e accogliere chi si avvicina.

La forza e il potere del sorriso sono noti a tutti coloro che usano la comunicazione come strumento di lavoro: medici, politici, venditori, insegnanti, conduttori di programmi TV, e così via. Quando il sorriso nasce solo sul volto, e non ha radici nel cuore, gli manca una luce particolare, uno scintillio nello sguardo che scocca dritto verso il cuore di chi lo riceve. Ma anche il sorriso cortese fa sentire accolti e benvenuti, specialmente in un incontro tra persone che non si conoscono e hanno rapporti esclusivamente professionali o istituzionali.

A volte la tua gioia è la fonte del tuo sorriso, ma a volte il tuo sorriso può essere la fonte della tua gioia. (Thích Nhat Hanh)

Ornella Campo è psicologa e psicoterapeuta specializzata in Ipnosi Ericksoniana. È presidente dell'Associazione Areté di Palermo. Attività, corsi e seminari su www.assarete.it.

LA CIVILTA' DEL SOLE

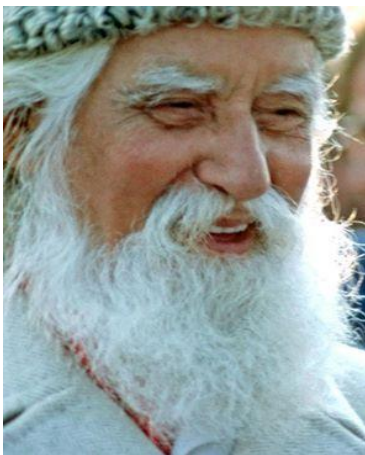
a cura di Elisabetta Mastrocola



Il riso e il sorriso Dal suono più puro al silenzio più intenso

Fra le più comuni espressioni dell'uomo, il riso e il sorriso come le lacrime e il pianto, sono il segnale preciso di una comunicazione perfetta e immediata che trascende lingua e cultura e attraversa qualsiasi confine senza obbligo di sosta alle frontiere.

I potenti benefici prodotti sulla salute fisica e psichica, sebbene noti a tutti da tempo - a cominciare dai medici e dagli scienziati - non sono sufficientemente divulgati perché si possa vedere nel sorriso e nel riso un'arte squisitamente umana da incoraggiare e inquadrare come prevenzione efficace e importante per evitare quella chiusura del cuore che è una delle principali cause degli errori e delle sofferenze del genere umano.



Il ridere e il sorridere pensato come un'attitudine da coltivare e una via da percorrere lungo un cammino sempre più raffinato ci conducono nei luoghi dello spirito dove il riso puro dell'anima limpida sgorga leggero e disseta come la sorgente più fresca e il sorriso sottile nell'impercettibile pausa di un secondo ci trasporta nella silenziosa intensità di una pace imprescindibile.

A tale riguardo le parole di Omramm Mikhaël Aïvanhov offrono uno sguardo mirato verso una riflessione dettagliata e consapevole.

«... In particolare, cos'è il riso del saggio? È il riso della libertà. Ciò che il saggio ha compreso lo sbarazza dai fardelli inutili dell'esistenza. Ha superato in sé le regioni delle nubi e della polvere, che sono il piano astrale e il piano mentale, per elevarsi fino alle regioni dove brilla un sole eterno. Ed egli non ha altro desiderio che quello di trasmettere questa saggezza che ha compreso, a prezzo di tanti sforzi, a coloro che vivono con lui o che vanno a visitarlo. Ma quanto tempo occorre per trasmettere quanto è stato compreso! Dunque, la sola cosa che il saggio può comunicare immediatamente è la gioia che attinge da questa saggezza, una gioia che riempie il suo cuore, e il riso è l'espressione di questa gioia che si può anche chiamare amore ... Attraverso l'espressione del viso, attraverso lo sguardo ognuno di noi trasmette la vita. Ma questa vita deve essere autentica, deve venire dall'interiorità, non può essere un'apparenza. Niente può sostituire il lavoro divino, il lavoro su sé stessi per rassicurare, calmare, incoraggiare il prossimo. Nel saggio ciò accade naturalmente. Come potrebbe trovare, la luce interiore, un modo migliore per esprimersi? ... Il sorriso è una manifestazione più difficile da definire del riso perché è molto più discreta. Il riso è sonoro e qualche volta anche rumoroso, la bocca si apre, gli occhi si piegano o persino si chiudono ... Ci sono dei sorrisi che mi catturano, come quello della madre tesa verso il proprio bambino quando lo culla o lo nutre: è il sorriso dell'amore perfettamente disinteressato; tutta la sua anima si distende in questo sorriso, ed è un nutrimento anche per il suo bambino. E quante volte sono rimasto colpito dal sorriso che può trasformare il volto ingrato o brutto di alcuni esseri! Perché un buon sorriso si accompagna con uno sguardo buono, e questo sguardo pieno d'amore e di bontà diffonde sul viso una tale luce che i tratti fisici sembrano fondersi: non si vede altro che luce ... il sorriso è già un saluto, un segno di riconoscimento che indirizziamo alle persone che incontriamo ancora prima di farlo con la parola; così dobbiamo fare attenzione a quello che esprimiamo con il nostro sorriso. Certo, non si tratta di fabbricarsi un sorriso artificiale studiandosi allo specchio. Bisogna che questo sorriso che deve esprimere la bontà, la dolcezza, la comprensione venga spontaneamente dal nostro cuore, dalla nostra anima. Dobbiamo scendere nella profondità del nostro essere per cercarvi il silenzio e la luce, e allora gli scultori che sono in noi sapranno quali nervi e quali muscoli devono tendere o distendere. Possiamo fidarci. Sapranno lavorare sulle labbra, sugli occhi, sulla fronte e a poco a poco le forme e le espressioni del nostro volto diventeranno più armoniose. Volere modificare da soli il vostro sorriso rischia di deformarvi più di ogni altra cosa. Lavorate con l'amore, la speranza e la fede e abbandonatevi all'ispirazione dei vostri scultori interiori»*

*Brani tratti dal volume IL RISO DEL SAGGIO
Di OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV
Ed. Prosveta

Elisabetta Mastrocola

Quel sorriso nascosto nel cuore

Esiste un sentimento benevolo, un sorriso nascosto nel cuore che non traspare immediatamente in certe persone sensibili, se non quando la nostra attenzione viene attratta da un loro gesto, un cenno delicato ma di acuta intelligenza che ci sorprende e ci stupisce. Solo in quel momento, spesso, ci accorgiamo di una presenza sulla quale avevamo posato uno sfuggivo sguardo rapido e distratto, e in quel preciso istante comprendiamo che c'è qualcosa di più di quel che sembra, qualcosa di imponderabile ma pieno di senso, e un mondo mai contemplato si offre ai nostri occhi.

Nel romanzo *PERSUASIONE*, Jane Austen descrive, con il genio spirituale che le è naturale, una di quelle figure che sostano ai margini della storia, pronte ad intervenire in appoggio e a favore di personaggi ben più importanti. Se si presentano semplicemente, queste comparse, sono però sempre vestite di una forza silente eppure magistrale, tanto visivamente espressiva da permettere alla protagonista Anne Elliot un'investigazione e un'incursione interiore lucidissime ed estremamente benefiche per il futuro di entrambe le donne.

Nella più modesta e disincantata situazione, rasente la miseria - termine che è preferibile evitare per non indurre l'idea di un'infelicità sconosciuta al soggetto in questione, la signora Smith - questo è il nome della maestra inconsapevole - richiama lo spirito di Anne, dapprima suscitandole amichevoli gentilezze, poi destandone ammirazione e rispetto che si tramutano presto in una curiosità atta a stimolare il pensiero per dirigerlo verso una familiarizzazione più nobile - di quel che fosse consuetudine considerare - dell'animo umano. Nobiltà intima e sincera che esalta la forza attraverso la quiete, la determinazione attraverso la fiducia e il coraggio attraverso l'amabilità.



FIGURA 1. THE FLOWER GIRL, DI CHARLES CROMWELL INGHAM

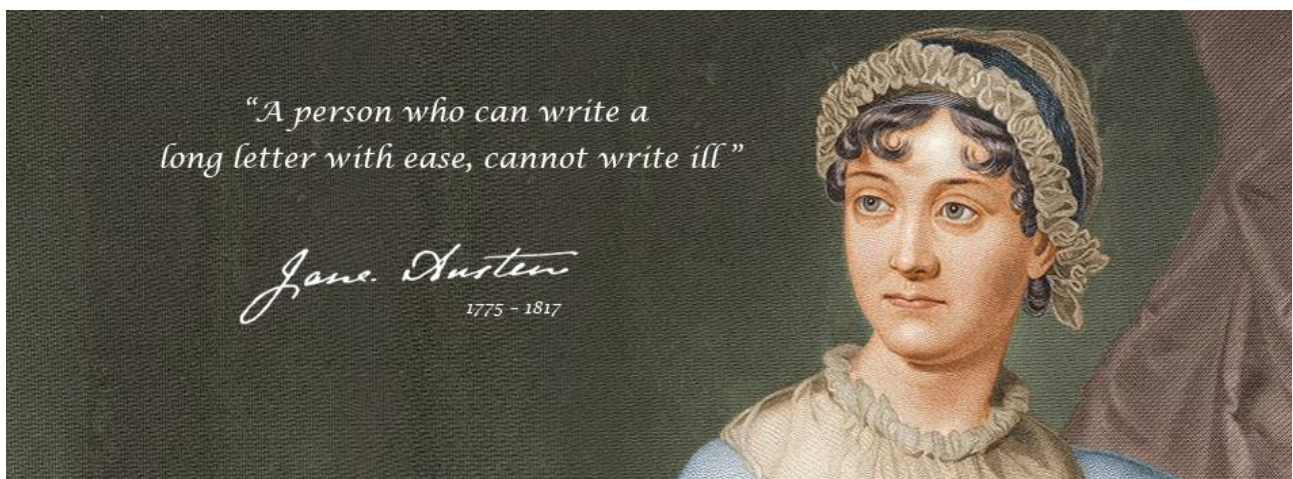
Ecco la descrizione di quelle virtù capaci di mutare la povertà in ricchezza, che Anne coglie nell'amica.

« ... Osservò, vigilò, rifletté a lungo, e infine decise che non si trattava solo di un caso di forza d'animo o di rassegnazione. Uno spirito sottomesso poteva essere paziente, un intelletto robusto avrebbe portato alla risolutezza, ma qui c'era qualcosa di più; c'era quell'elasticità mentale, quell'inclinazione a trarre dalla realtà motivi di conforto, quella capacità di volgere il pensiero dal male al bene

e di trovare interessi che le impedissero di chiudersi nel suo io. Era un dono di natura, la più preziosa delle benedizioni celesti, e Anne vedeva nell'amica uno di quei casi in cui per misericordioso decreto della Provvidenza traspare il disegno di compensare quasi ogni altra privazione»*

Il dono della Provvidenza, sintetizzato da Jane come origine, causa e meritata risposta per la summa delle qualità della signora Smith - che a sua volta ha saputo attrarle - ha trovato il luogo degno capace di accogliere la benedizione celeste, un cuore dove il sorriso è sempre pronto a condividere le gioie, la pace e la speranza con chiunque abbia il tempo e il desiderio di fermarsi ad ascoltarlo, perché è un sorriso che benché mostrato con discrezione accende il sorriso anche nel cuore di tutti gli altri.

*PERSUASIONE di Jane Austen
Elisabetta Mastrocola



***Elisabetta Mastrocola è giornalista e scrittrice.
Pubblicazioni, attività e programmi sul suo sito www.scrittura-creativa.it.***

L'OPINIONE

di Leonardo Facchini



IL MONDO VARIEGATO DEI SORRISI

Chissà di quanti sorrisi s'illumina quotidianamente il mondo, a cominciare dai primi saluti del mattino e continuando con quelli della sera.

Se si potessero quantificare sarebbero miliardi e miliardi, tutti diversi l'uno dall'altro, e pur se non basterebbero a compensare le lacrime, almeno in parte le asciugherebbero.

Sì, perché il sorriso ha un potere: funge da antidoto al dolore, confortandolo, alleviandolo o solo togliendolo dalla mente per pochi minuti.

D'altronde negli ospedali è invalso l'uso di praticare la clown terapia, nonché quella del clown dottore specie nei reparti pediatrici, con lo scopo primario di curare divertendo. In genere, anche gli altri degenti che ricevono visite di volontari preposti a tali compiti, riescono a trarne benefici nello spirito e nella disposizione mentale, distaccandosi dai tristi pensieri: il sottoscritto lo può testimoniare.

Spostandoci altrove, per esempio in piccoli centri montani, dove gli anziani rischiano di soffrire di solitudine per l'abbandono dei loro figli in cerca di lavoro, se si provasse a scambiare con loro due chiacchiere e a farli sorridere, si offrirebbero sicuri e forse duraturi momenti di felicità.

I sorrisi più frequenti, belli e spontanei fioriscono sui volti dei bambini, compresi quelli che abitano nelle terre più povere del mondo, che tutti possiamo avere modo di osservare dai vari documentari televisivi. Non hanno nulla se non la natura, magari vergine, vasta e selvaggia inondata di luce e di sole, ma sanno sorridere di gioia davanti agli obiettivi fotografici.

Del resto chi non ricorda l'adolescenza come una stagione felice, nella quale si sorrideva alla vita, al mondo, agli amici e a tutta la gente intorno?

Non bisognava essere ricchi, ma bastava di tanto in tanto il sorriso della propria madre e il senso di appartenenza a una famiglia.

La ricchezza non fa certo la felicità, conta relativamente, tuttavia è il caso di dire per talune situazioni, che se i più fortunati sapessero sorridere a chi versa in gravi difficoltà, infonderebbero in lui un soffio fresco di coraggio di vivere.

Il sorriso è il principio dell'amore, diceva Santa Teresa di Calcutta che di sorrisi era oltremodo generosa, oltre che di opere umanitarie.

Dopo quello per eccellenza di una madre, esiste un sorriso speciale disegnato sul volto della persona che si ama e guarda con gli occhi dell'amore.

Ascoltiamo Pablo Neruda:

" Bella,/ come nella pietra fresca/ della sorgente, l'acqua/ apre un ampio lampo di schiuma,/ così è il sorriso del tuo volto,/ bella..."

Come i ragazzi dell'Africa, anche noi in Italia abbiamo una natura che ci sorride, finché non sarà offuscata dall'inquinamento, ma il volto della natura è bello dappertutto, almeno per chi lo sa scrutare e immaginare, come il poeta Foscolo:

"Zacinto mia, che te specchi nell'onde/ del greco mar, da cui vergine nacque/ Venere, e fea quell'isole feconde/ col suo primo sorriso..."

Il sorriso può riportare la serenità e l'armonia nell'ambiente familiare, come " la quiete dopo la tempesta" : "Ecco il Sol che ritorna, ecco sorride/ per li poggi e le ville. Apre i balconi,/ apre terrazze e logge la famiglia..." (Leopardi).

I sorrisi servono a gratificare gli animi di chi li cerca o ne sente il bisogno: ho visto nei giardini nonnette coccolare bambini, portati in braccio o sul passeggino dalle mamme, per specchiarsi nei loro visi sorridenti e gioirne.

Sono contagiosi, perché vengono prontamente e naturalmente ricambiati con la stessa sincerità e intensità e, se sono l'inizio di risata, possono generare risate a catena. Allungano la vita poiché aiutano ad affrontare il quotidiano con lo spirito giusto e ad attenuare il peso di elementi stressanti, facilitando a sciogliere i nodi anche di alcuni tipi di rapporti sociali. Secondo alcune ricerche medico scientifiche, il ridere può dar luogo alla produzione di ormoni che agiscono come antidepressivi e ristabiliscono l'equilibrio alla respirazione e ai battiti cardiaci; rilassa i muscoli contratti.

Sicuramente predispone all'ottimismo, al mantenimento di un atteggiamento positivo verso la realtà e a combattere eventuali malattie psicosomatiche.

Fa piacere e bene regalare il sorriso a chi ne ha veramente bisogno: io l'ho fatto la scorsa domenica avvicinandomi a un vecchio misero e smagrito che chiedeva, inginocchiato, l'elemosina e mi sono sentito l'animo leggero per tutto il resto della giornata.

Esso è il biglietto da visita nell'anticamera dell'accoglienza e dell'ospitalità .

Se chi viene da noi, se ne va con lo stesso sorriso con cui l'abbiamo accolto, noi stessi ci sentiamo partecipi della sua condizione di acquisito benessere.

Ho visitato il sito di una cittadina della Gallura, Palau, dove ho letto: " Paese naturalmente ospitale", cioè con l'avverbio a doppio senso.

Mi ci sono recato più volte e ho avuto conferme dell'appropriatezza terminologica, sia per l'affabilità e la familiarità dei cittadini, sia per la ridente località dal mare turchese che folgora qualsiasi turista.

Leonardo Facchini

Ufficiale dell'Esercito in congedo, Leonardo Facchini ha ricevuto numerosi e prestigiosi riconoscimenti in vari concorsi letterari. Vive a Torino con la sua famiglia.

L'ANGOLO DELL'ARTE

A cura di Monica Buccilli

Il Potere del Sorriso nell'Arte

L'essere umano ha una naturale tendenza a sorridere. Il sorriso manifesta uno stato emotivo, è uno strumento di comunicazione nel rapportarci con gli altri. Espressione di felicità, può sconfiggere quelle nuvole buie che alle volte ci rattristano, ci fa cambiare d'umore, un sorriso può essere attraente, seducente, ci permette di comunicare qualcosa di serio con tono leggero.

E se qualcuno intende scattarci una fotografia, che cosa ci esorta a fare? Ma certo, a sorridere! Quando sorridiamo esce fuori il meglio di noi o, anche, la nostra ambiguità, il nostro interesse verso tornacanti personali, la nostra disposizione verso la vita. Sì, anche il sorriso è ambivalente, come del resto tutti i nostri desideri, pensieri ed azioni, è la motivazione che li sottende a renderli nobili o meno.

E, questa è una comprensione che non è sfuggita agli artisti di tutti i tempi e di tutti i luoghi, che nelle loro opere hanno cercato di metterla in evidenza.

Nella nostra breve analisi alla ricerca del sorriso e dei significati che con esso ha voluto esprimere l'artista di ogni tempo partirei dalla stupenda statua del dio Apollo, proveniente dal tempio di Portonaccio a Veio, datata 510 a.C., conservata a Roma nel Museo Nazionale Etrusco di Villa Giulia.

Tra le dodici statue fittili che ornavano il tempio di Portonaccio, Apollo formava, con Hermes ed Eracle, un unico gruppo che raffigurava la lotta per catturare la cerva di Corinea, la cerva sacra di Delfi dalle corna d'oro.

Il dio abbigliato con una corta tunica a pieghe, avanza allungando il braccio destro leggermente piegato, il sinistro, ora mancante, scendeva lungo il fianco, impugnando probabilmente un arco. Le linee marcate del panneggio disegnano pieghe dall'andamento elegante proprio ad amplificare il valore ornamentale e decorativo della statua. Il sapiente uso dell'argilla, utilizzata nella tecnica della fusione bronzea a cera persa, introdotta in questo periodo nelle officine etrusche induce ad identificare nell'autore una personalità di spicco dell'orizzonte artistico etrusco, nella quale è stato riconosciuto l'unico maestro di cui le fonti abbiano conservato il nome, Vulca di Veio, lo scultore coroplasta che, la tradizione vuole, sia stato chiamato anche a Roma dal re Tarquinio il Superbo per realizzare la grande statua di culto del tempio di Giove Capitolino.

L'Apollo testimonia la grande qualità artistica delle opere di Vulca, che accentua il vigore ed il movimento attraverso la resa di volumi ben definiti, e, aggiunge all'ispirazione ionica che caratterizza l'arte etrusca del tardo arcaismo una ricercata espressività dei volti. Questo gusto ionico per l'attenzione calligrafica verso i particolari è evidente soprattutto nella testa, nella definizione della capigliatura e nel disegno dei lineamenti del volto e soprattutto del sorriso, sorriso di un dio che si appresta alla battaglia, radioso, con lo sguardo luminoso e ben dritto davanti a sé, il dio giovane che rappresenta l'invincibilità.

Proseguirei con un'opera di Antonello da Messina (1430-1479), soprannome di Antonio di Giovanni de Antonio, che fu uno dei massimi pittori italiani del '400. I suoi ritratti sono celebri per vitalità e profondità psicologica.

Un'opera tra tutte che colpisce per il sorriso è il "Ritratto d'uomo di Cefalù" del Museo Mandralisca di Cefalù dipinta tra il 1465 e il 1470, realizzata con tecnica ad olio ancora poco usata, ma che testimonia la sua apertura culturale, che gli permise di accogliere i nuovi esperimenti dei pittori fiamminghi. E, tipicamente fiamminga, è la posizione di tre quarti, che permette una più minuta analisi fisica e psicologica dei personaggi, a differenza dei pittori italiani che usavano la posa medagliata di profilo. L'uomo di Cefalù è antico e attuale insieme, con il suo sorriso beffardo dimostra l'inquietudine della quotidianità, il senso tragico della vita, è inserito in uno sfondo scuro con il busto tagliato sotto le spalle, la testa girata verso destra, mentre il suo sguardo profondo si rivolge verso lo spettatore quasi a cercare un contatto ed un'intesa con lui.

Non si può non parlare di Leonardo da Vinci (1452-1519), descritto ne "Le Vite" (1568) dal Vasari come "veramente mirabile e celeste fu Leonardo inonde la natura volle favorirlo, che dovunque e' rivolse il pensiero, il cervello e l'animo, mostrò tanta divinità nelle cose sue che nel dare la perfezione di prontezza, vivacità, bontade, vaghezza e grazia nessun altro mai gli fu pari."

Leonardo aveva intuito perfettamente, che l'esperienza umana non è altro che una proiezione infinita della mente e l'arte ne è la rappresentazione. La forza spirituale dell'inconscio guida le azioni umane modificando l'aspetto fisico, i lineamenti e soprattutto le espressioni del volto. Leonardo fu lo "scopritore" dei moti dell'animo, questo continente sconosciuto. Lo scienziato che è in lui, lo studioso della natura corre in aiuto all'artista che parimenti è in lui e lo guida all'osservazione, consigliando di studiare le persone, in maniera che non se ne accorgano, mentre sono adirate o discutono animatamente o sono tristi o esprimono una qualsiasi emozione. Fondandosi sulle sue osservazioni personali, Leonardo arriva a gettare le basi di quel sistema di norme che regolano la rappresentazione del gesto e dell'espressione. Il tema ha percorsi vastissimi, ogni suo ritratto ci mostra con quale cura si sia accostato a tutte le figure.

Un'opera, tra le tante, colpisce particolarmente, dipinta tra il 1510 e il 1514 e ospitata a Parigi presso il Musée du Louvre è il San Giovanni Battista. Il Santo è raffigurato a mezzo busto, la figura è avvolta in una morbida ombra e presenta sul volto un'espressione tipica delle ultime opere del maestro, lo sfumato è usato in modo intenso, attraverso l'uso del chiaroscuro. La morbidezza con cui sono risolti i passaggi tonali dall'uno all'altro dei contorni del viso, è indice dell'interesse di Leonardo per le velature atmosferiche e la luce, luce ottica ed espressiva. Quello del San Giovanni Battista è un sorriso che unisce cielo, che del resto ci indica, e terra, indicata dalla morbida nudità, la capacità, pur stando in terra, di sentire il divino, un sorriso il suo fuori dal tempo.

Avvicinandoci ai nostri giorni Giovanni Boldini (1842-1931) fu il capostipite di una generazione di pittori cosiddetti "à la mode", giunse, dopo una serie di viaggi, a Parigi nel 1871 e da questo anno in poi ha inizio la sua lunghissima esperienza francese. La Belle Epoque, in senso estetico e figurato, sbocciava ed aveva la sua massima espansione e infine concludeva la sua parabola. Boldini, pittore vibrante, pone la sua arte, la sua maestria al servizio del piacere dei sensi. Il massimo rappresentante di ritratti mondani. Sorrisi, sorrisi, prevalentemente di donne che nei loro ricchissimi e sofisticati abiti racchiudono forme sinuose e caratteri precisi.

Da Madame Charles Max (1896- Museo d'Orsay a Parigi), la contessa Rasty seduta in poltrona (collezione privata), al ritratto della duchessa di Marlborough con il figlio (1906- Metropolitan Museum of Art di Manhattan), alla signora Diaz Albertini (1909-collezione privata).

In tutti i dipinti appare un nuovo ed originale senso di movimento, di energia e i sorrisi ci offrono "lo spettacolo della modernità" proprio come il titolo di una recente mostra a lui dedicata mette in rilievo.

E come dimenticarci di Giorgio Kienerk (1869-1948), artista versatile e grande sperimentatore e della sua produzione inizi '900. Come grafico semplifica al massimo le immagini per ottenere un effetto immediato. Si serve di campiture piatte di colore o di inchiostro, e, sono proprio le macchie senza contorni disegnati, come lui stesso le definisce a sorrirci ed invitarci al gioco. I sorrisi sono ritratti sincopati, copertine e rèclames del nuovo genere che si sta affermando: il cartellonismo.

Se volgiamo lo sguardo ad Oriente, alla plurimillennaria cultura dell'India, un meraviglioso esempio di sorriso lo troviamo nella figura di Krishna, che nella tradizione bhagavata, viene descritto come manifestazione plenaria di Dio e come Dio stesso, originario Essere Supremo da Cui tutto promana. La storia divina di Krishna viene narrata in molti testi sacri, come ad esempio il celebre poema epico Mahabharata. La vita di Krishna ha ispirato molti artisti, poeti, mistici, teologi e filosofi. La Sua figura ha profondamente influenzato la cultura socio religiosa indiana. Krishna è sempre pronto a ricambiare i Suoi devoti con il Suo sorriso infinitamente affascinante. Krishna è celebre come Mukunda, che significa "Colui il Cui volto, mukha, è bello come il sempre ridente fiore kunda. Questo è il sorriso supremamente attraente che incanta, tocca il cuore e appaga completamente il sé.

Monica Buccilli



***Monica Buccilli, acquerellista. Tiene corsi e seminari a Roma e a Viterbo.
Galleria virtuale su www.artmajeur.com/monica-buccilli-1***

SCIENZA BHAKTIVEDANTICA

a cura di Caterina Carloni



IL POTERE DEL SORRISO DI KRISHNA (tratto da "Ritorno a Krishna", maggio/giugno 2015) Di Tosana Nimai Dasa

Ultimamente mi ritrovo a essere sempre più cauto quando invio email o messaggi ai miei amici, e non per ragioni di privacy o di sicurezza, ma per evitare malintesi. Mi è già successo infatti di rovinare una relazione a causa di una scelta avventata delle parole o di un'esposizione incurante dei miei pensieri. Sebbene scrivere sia una forma delicata di comunicazione, in quanto ciò che è scritto viene registrato ed eventualmente riletto, è limitata, perché manca l'ausilio del linguaggio del corpo. Piccoli errori grammaticali o di spelling bastano a cambiare

completamente il significato delle frasi, e un testo scritto può non trovare un chiarimento immediato.

L'uso di faccine sorridenti e altri emoticon via Internet è molto popolare e rende possibile integrare sentimenti o stati d'animo in poche battute. Un sorriso dà una nota di leggerezza a un'istruzione o a una critica che altrimenti rischiano d'indurre un senso di provocazione, inimicizia o preoccupazione. Dice il proverbio, "Un sorriso sconfigge un cipiglio che si avvicina". Possiamo desiderare che qualcuno agisca in un certo modo, ma non vogliamo spingere troppo; possiamo essere incerti sulla validità di qualcosa che vogliamo dire a qualcuno, o voler comunicare qualcosa di serio con un tono leggero: aggiungiamo una faccina sorridente e tutto andrà bene.

Una volta il commediografo Phyllis Diller disse: "Il sorriso è una curva che rettifica tutto." Quando soddisfiamo qualcuno, la persona ricambia con un sorriso. Un sorriso è attraente. Se qualcuno ci fa una foto, dice "Sorridi!", perché quando sorridiamo siamo più belli e tutti restano attratti. Politici e celebrità sorridono sotto le luci della ribalta e tutti pensano, "Oh! Com'è simpatico - guarda come sorride." Quando una donna vuole attrarre un uomo, sorride e l'uomo pensa, "Oh! Le piaccio!" In noi c'è la tendenza naturale a sorridere quando siamo contenti perché Krishna tende a sorridere quando è soddisfatto. Molti sono i testi vedici e le canzoni devozionali che celebrano il sorriso incantevole di Krishna.

Caratteristiche del sorriso di Krishna

Userò alcuni aggettivi specifici per illustrare le caratteristiche del sorriso di Krishna.

Appagante

Poiché siamo di natura spirituale, niente di materiale può appagare il nostro cuore. Nella *Bhagavad-gita* (17.16), Sri Krishna classifica la soddisfazione della mente come una della austerità nella virtù. Più cerchiamo di trovare l'appagamento negli oggetti materiali, più la nostra mente resta insoddisfatta e brama qualcosa di più. Possiamo sentirci subito appagati solo se ci volgiamo verso Krishna con un'attitudine di servizio devozionale o *bhakti*. Srila Prabhupada spiega: "La bellezza straordinaria del riso di Sri Visnu sta nel fatto che quando sorride, i Suoi piccoli denti, che sembrano boccioli di gelsomino, si tingono subito di sfumature rosse perché riflettono le Sue labbra rosate. Se lo *yogiriesce* a imprimere il volto affascinante del Signore nel più profondo del suo cuore, sarà completamente appagato." (*Srimad-Bhagavatam* 3.28.33, Spiegazione)

Mistico e affettuosamente materno

Nello *Srimad-Bhagavatam* (1.8.44), Suta Gosvami descrive la risposta di Sri Krishna alle preghiere della regina Kunti come segue:

*prithayettham kala-padaih
parinutakhilodayah mandam
jahasa vaikuntho
mohayann iva mayaya*

"Ascoltate le preghiere di Kuntidevi, composte con parole scelte per la Sua gloria, il Signore sorrise con dolcezza e il Suo sorriso aveva tutto il fascino del Suo potere mistico."

Krishna è *yogesvara*, il maestro supremo di tutti i poteri sovranaturali. Con questi poteri Egli abita sugli innumerevoli pianeti spirituali Vaikuntha, crea e annienta infiniti universi materiali e Si espande in un numero illimitato di forme spirituali per risiedere simultaneamente in ogni universo. Non c'è limite ai poteri mistici di Krishna. Nello *Srimad-Bhagavatam* (2.1.31) si legge che il sorriso della forma universale del Signore è "l'aspetto più affascinante dell'energia illusoria". Nel mondo spirituale il sorriso di Krishna è l'aspetto più attraente dell'energia spirituale.

Quando esso si riflette in modo distorto in questo mondo, prende la forma di energia materiale e imprigiona gli esseri illusi, che cercano di dominarla, legandoli con le catene della lussuria. Tuttavia, quando l'essere desidera servire Krishna, il termine *mayaya* nel verso succitato, indicante il potere mistico che confonde i non-devoti, assume il significato di "affetto". Srila Prabhupada spiega che Krishna sorride con affetto ai Suoi devoti, come una madre sorride con affetto al suo bambino, e che il sorriso di Krishna rende i devoti molto felici e soddisfatti.

Contagioso

Il sorriso del Signore contagia i Suoi devoti, facendoli sorridere anche in mezzo alle difficoltà della vita. Nello *Srimad-Bhagavatam* (3.28.32), Sri Kapila dice:

*hasam harer avanatakhila-lokativra
sokasru- sagara-visosanam atyudaram*

"Lo *yogi* deve meditare sul sorriso benevolo del Signore, Sri Hari, un sorriso che, per coloro che s'inclinano a Lui, asciuga l'oceano di lacrime dovuto a un dolore intenso."

Anche nella nostra vita ci sono difficoltà, incertezze, alti e bassi che possono renderci disperati o pessimisti. Quando anche parenti e amici si allontanano da noi, facendoci sentire ancor più tristi, dobbiamo contemplare il volto sorridente del Signore per ritrovare la speranza e la salvezza. Il Suo sorriso non svanisce mai. Egli ha un piano speciale per ognuno di noi. Nella *Bhagavad-gita*, Arjuna è sul campo di battaglia e vede i suoi parenti armati contro di lui. Avvertendo nel cuore un senso di debolezza, perde l'autocontrollo, ma in questa situazione accetta Krishna come suo maestro spirituale e si sottomette a Lui.

Prima d'istruirlo, Sri Krishna sorride per mostrargli la Sua compassione e rassicurarlo sul fatto che Egli può risolvere qualsiasi problema. Meditare su esempi come questo ci aiuta a ricordare le promesse del Signore ai Suoi devoti e il Suo piano inconcepibile di avvicinarci a Sé anche nelle situazioni più difficili. Nello *Srimad-Bhagavatam* leggiamo che nel cuore della prostituta Pingala il distacco scaturì dalla frustrazione. Riconoscendo la misericordia del Signore, ella gioì della propria condizione e compose per Lui delle preghiere meravigliose. Grazie alla natura contagiosa della coscienza di Krishna, il sorriso dei puri devoti diventa così potente che, spiega Srila Prabhupada, con un semplice sorriso essi conquistano molti discepoli, ammiratori e seguaci.

E' Eterno

Krishna è sempre pronto a ricambiare i Suoi devoti col Suo incantevole sorriso. I sorrisi fasulli di questo mondo, motivati da un interesse personale, non durano per sempre. Quando Krishna è soddisfatto del servizio dei suoi devoti, diventa il loro debitore e reciproca sorridendo. Srila Prabhupada scrive: Il devoto non chiede niente al Signore in cambio del proprio servizio. Anche quando il Signore gli offre la liberazione, la cosa più desiderabile, il devoto la rifiuta. Il Signore diventa quindi una sorta di debitore dei suoi devoti e può solo cercare di ripagare il loro servizio col Suo sorriso infinitamente affascinante.

I devoti sono sempre soddisfatti di contemplare il volto sorridente del Signore e si sentono rinvigoriti. Vedendo i Suoi devoti così ispirati, il Signore sente crescere la propria soddisfazione. C'è dunque una costante competizione trascendentale tra il Signore e i Suoi devoti nello scambio di servizio e gratitudine. - *Srimad-Bhagavatam* 3.8.27, Il Signore nella Sua forma di Divinità sorride a chiunque si presenti davanti a Lui, e quando è soddisfatto del nostro servizio e del nostro abbandono - ossia della nostra volontà di dedicare tutto il nostro essere alla Sua soddisfazione - il Suo sorriso ci tocca il cuore e appaga completamente il nostro sé.

E' Incantevole

Nella *Sri Caitanya-caritamrita* (*Madhya* 21.138), Sri Caitanya dice a Sanatana Gosvami: "Il corpo di Krishna è una città dalle caratteristiche sublimi e dolcissime. Il Suo volto, simile alla luna, è ancora più dolce, e il sorriso gentile su quel volto di luna è simile ai raggi lunari." Questo sorriso supremamente attraente incanta non solo i devoti, ma anche coloro che non sono devoti.

La mia esperienza del sorriso di Krishna

Quando nella mia vita sono stato in difficoltà e mi sono recato davanti al Signore nel tempio per lamentarmi o chiedere una spiegazione, il Suo dolce sorriso mi ha lasciato disarmato. Quel sorriso ha reso il mio problema, che pareva quasi intollerabile, un'inezia facile da superare, e mi sono convinto che Egli sapesse già tutto e avesse organizzato gli eventi in modo da attirarmi più vicino a Sé. Sri Krishna è celebre come Mukunda, che significa anche "Colui il cui volto (*mukha*) è bello come il sempre ridente fiore *kunda*."

Il dolce, fantastico sorriso sul volto del Signore attrae il cuore dei devoti e nel contempo sconfigge le loro paure e il loro orgoglio, rendendoli completamente dipendenti da Lui. Vedere il sorriso di Sri Krishna nei momenti difficili mi ha sempre dato un raggio di speranza e ha rafforzato la mia convinzione che Dio è eterno, che io sono eterno, che la nostra relazione è eterna, e che niente al mondo conta più di questa realtà. Tale convinzione mi ha aiutato a riscoprire e coltivare il mio legame con Lui anche nei momenti difficili.

Tosana Nimai Dasa, discepolo di Sua Santità Radhanatha Swami, si è unito all'ISKCON nel 2007. Dopo aver conseguito una laurea in informatica e aver lavorato alcuni anni per delle compagnie IT multinazionali, è diventato un brahmacari residente al tempio ISKCON di Pune. Fa servizio nel dipartimento informatico del tempio e insegna la coscienza di Krishna in varie università.

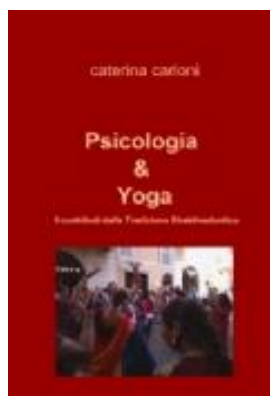
***Caterina Carloni, psicologa e psicoterapeuta ad orientamento psicosomatico.
Pubblicazioni, attività e corsi su www.caterinacarlioni.it***

NEWS E CORSI



- **CORSO ANNUALE DI MEDICINA PSICOSOMATICA 2016.** Per info su programma, orari e costi, visita il sito <http://www.caterinacarloni.it/corsi-di-psicosomatica/>
- **Nuovi Corsi di YOGA NIDRA.** Per info su programmi, orari e costi, visita il sito <http://www.caterinacarloni.it/corsi-di-yoga-nidra/>
- **Dal 27 dicembre 2015 al 3 gennaio 2016 SEMINARIO RESIDENZIALE INVERNALE** tenuto dal prof. Marco Ferrini del Centro Studi Bhaktivedanta. Info su <http://www.centrostudibhaktivedanta.org/it/blog/calendario.html>
- **Mamme Magazine:** leggi gli ultimi articoli pubblicati su <http://www.mammemagazine.it/author/caterinacarloni/>

E' USCITO IL LIBRO



Psicologia & Yoga

I contributi della Tradizione Bhaktivedantica

Autore: Caterina Carloni

Libro MEDICINA E SALUTE 232 pagine

Edizioni LaFeltrinelli/ ilmiolibro.kataweb

1a edizione 6/2015

Prezzo € 18

Il libro affronta temi di attualità e psicologia rivisitati alla luce delle antiche scritture vediche: le dipendenze alimentari, la medicina alternativa, gli squilibri mente-corpo, le moderne sindromi da high tech, la crisi del terzo millennio, la potenza della meditazione ecc.

Il libro, in distribuzione presso tutte le librerie "La Feltrinelli", è acquistabile on line a prezzo ridotto su <http://ilmiolibro.kataweb.it/community.asp?id=249136>

E se vuoi cominciare a leggerlo, vai a:

http://reader.ilmiolibro.kataweb.it/v/1137224/Psicologia_&_Yoga#!

WWW.CATERINACARLONI.IT

Studio di medicina psicosomatica

Viale dell'Oceano Atlantico, 13 - 00144 Roma EUR

06.45445779 - 3395258380 - fax 06.45419906

www.caterinacarloni.it info@caterinacarloni.it

Psicoterapia individuale ad orientamento psicosomatico

Consulenza di coppia

Sportello di ascolto

Arte-terapia

Tecniche di rilassamento psicocorporeo

Corsi di Yoga Nidra

Medicina naturale

Floriterapia

Percorsi brevi di autoguarigione

Scrittura creativa

Consulenze a distanza

Corsi di medicina psicosomatica

...e tanti corsi on line per chi desidera seguirci da casa



RINGRAZIAMENTO PER IL SORRISO

di Madre Teresa di Calcutta



Signore glorioso,
che hai portato tanta gioia nella mia vita,
io ti ringrazio con il sorriso
quando vedo la ricchezza delle tue benedizioni.

I miei occhi sorridono
quando vedo dar da mangiare
ai bambini che soffrono la fame.
E si apre al sorriso la mia bocca
quando vedo la gente
rispondere alla tua chiamata.

O Signore, apri la mia bocca e riempila di sorriso.
E noi conosceremo la tua vera essenza
e rideremo cantando le tue lodi.

Grazie per questo fantastico riso gioioso,
Signore.

