

# *Il Potere delle parole*

Bollettino on line di Psicologia e Attualità  
SETTEMBRE 2015



**N° 56**

**ORGANO D'INFORMAZIONE DEL CENTRO STUDI DI MEDICINA PSICOSOMATICA**

SEDE REDAZIONALE:

VIALE DELL'OCEANO ATLANTICO, 13 00144 ROMA

TEL. 06.45445779 FAX 06.45419906 CELL. 339.5258380

[www.ilpoteredelleparole.it](http://www.ilpoteredelleparole.it)

[info@ilpoteredelleparole.it](mailto:info@ilpoteredelleparole.it)

**EDITOR:**

*Caterina Carloni psicologa e psicoterapeuta*

**Staff:**

*Giulia Abbate esperta in scienze della comunicazione*

*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:*

## **LE FIABE CHE CURANO**

### **SOMMARIO**

#### **IL QUADRO**

**GIALLO, ROSSO, BLU**

*di Vasilij Kandinskij*

#### **LA CIVILTÀ' DEL SOLE**

**CENERENTOLA Trasformazione e Guarigione**

**LE NOSTRE SCELTE NELLA RETE DELLA VITA**

*a cura di Elisabetta Mastrocola*

#### **L'OPINIONE**

**IL MONDO BELLO DI FIABE E BURATTINI**

*di Leonardo Facchini*

#### **SCIENZA BHAKTIVEDANTICA**

**LEZIONE DI SHRILA PRABHUPADA:**

**RIEMPITE I VOSTRI ORECCHI CON IL MESSAGGIO TRASCENDENTALE**

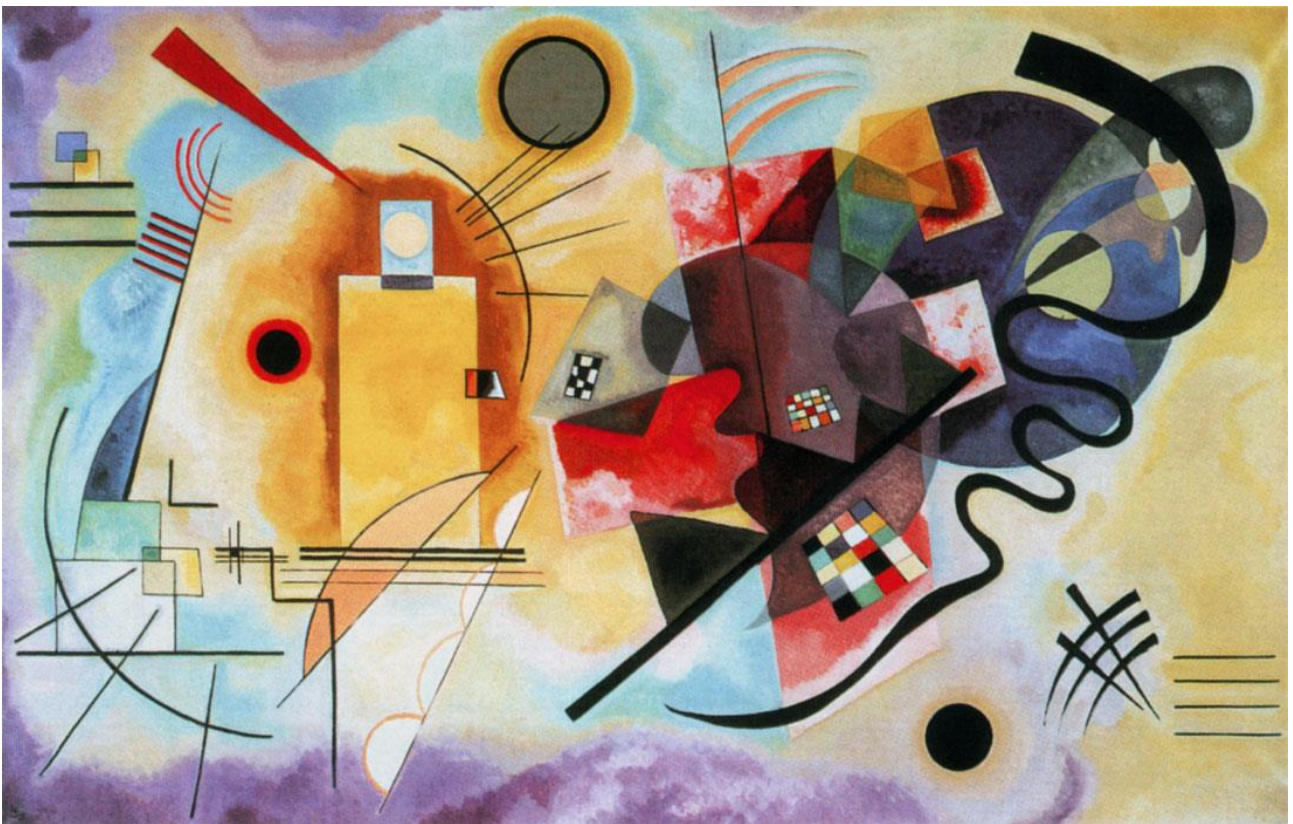
*a cura di Caterina Carloni*

#### **NEWS & CORSI**

*Care lettrici e cari lettori,  
il tema di questo numero è dedicato al potere del racconto, dei suoni, dei  
messaggi contenuti dentro le favole antiche e moderne.  
Con un'attenzione particolare alla grande letteratura dell'India antica.  
Buona lettura!!*



# *IL QUADRO*



*V.Kandinskij, "Giallo, rosso, blu", 1925, Centro Pompidou, Parigi*

# LA CIVILTÀ' DEL SOLE

a cura di Elisabetta Mastrocola

## *CENERENTOLA*

**Trasformazione e guarigione**



RUTH SANDERSON, TUTT'ART©

La fiaba rappresenta una delle forme di espressione più antiche attraverso la quale viene tramandata la storia degli esseri umani - origine, presente, futuro - in maniera simbolica, affinché ognuno possa cogliere, ordinare e armonizzare le tessere del puzzle della propria costituzione interiore, correggendo le anomalie e sciogliendo le impurità che, allontanandolo dalla normalità della propria autentica essenza che è assolutamente sana, lo deviano verso la malattia. Ma la ricchezza delle informazioni e dei dettagli, insiti in ogni avventura umana così come in ogni fiaba, chiama ad una rivisitazione continua dei significati simbolici e ad una sempre più profonda lettura dei

segni indagativi, in modo che questi stessi possano divenire efficaci strumenti di guarigione.

Già nelle singole figure è possibile rintracciare i tanti sé che abitano l'individuo, e se nel principe e nella principessa si raffigura la più squisita levatura morale dei protagonisti, negli ostacolatori - i cattivi che mirano all'annientamento dell'eroe e dell'eroina - si ritrovano i fantasmi che perseguitano, confondono e distorcono i messaggi dell'anima generando il malessere che evolve in malattia.

La consapevolezza di tale distinzione è già un primo passo verso la guarigione, ma solo un primo e piccolo passo che indica la direzione da prendere per raggiungere la fonte della salute.

La scelta dei passi successivi dipende dal momento e dalla situazione in cui sono imprigionati gli eroi, ma spesso e presto si intuiscono i nomi dei sentieri salvifici. Nella riflessione su un particolare punto, esaminato in questo scritto, i passi si chiamano *pazienza, tenacia, fiducia, lungimiranza, coraggio, speranza, determinazione, abnegazione*, tutti riconducibili alla *perseveranza*.

Nella celeberrima *Cenerentola*, allo scoccare della mezzanotte, la protagonista deve lasciare il ballo, come stabilito perentoriamente dalla Fata Turchina. A prima vista parrebbe un inspiegabile capriccio della pur benevola fata. Perché *Cenerentola* non può restare fino alla fine, come tutti gli altri? Perché la *trasformazione magica* non può durare? Lei, così buona, non merita di essere felice? La bellezza, l'incanto, la dolcezza, la grazia sono doni che deve pesantemente pagare? Quale punizione rappresenta il permesso di vivere un sogno che le è però vietato realizzare nella realtà?

Non ci sono doni da pagare né sogni che non possano realizzarsi, ma solo una consapevolezza che deve crescere e un particolare che deve essere conosciuto, e a questo scopo, possono venirci in aiuto gli Iniziati.

Il testo sacro cinese "I KING" (Il libro dei mutamenti) riporta nell'Esagramma numero 64 *UE TSI - Prima del Compimento* - la sentenza:

Prima del compimento : riuscita.

Ma se la piccola volpe,

Quando ha quasi compiuto il **trapasso**,

Finisce con la coda nell'acqua,

Allora non vi è nulla che sia propizio.

Il trapasso, la trasformazione, deve essere definitiva e completa, altrimenti il lavoro è vano e tutto può essere perduto. *Cenerentola* è felice ma non è pronta, non ha capito, non sa chi è, non conosce neanche il proprio nome ... La sentenza dell'esagramma pare suggerire l'idea che se il cambiamento auspicato arrivasse in un momento di difficoltà o meglio, quando il soggetto non è ancora maturo per gestirlo, potrebbe perderlo e magari dovrebbe ricominciare daccapo tutto il suo faticoso lavoro di emancipazione e di liberazione. Allora, cosa si può fare?

Un ulteriore aiuto arriva da un'interessante interpretazione di Ramtha che nel suo libro "Quando le fiabe diventano realtà" spiega perché, secondo le leggi della meccanica quantica, la *mezzanotte* in questione non possa essere superata.

- *Ma devi essere a casa alle dodici ...* È la raccomandazione della fatina.

La faticosa *mezzanotte* deve essere rispettata perché, dopo tale ora, la chimica del cervello cambia e tutto torna come prima; ossia, ciò che non è stato modificato completamente nel pensiero e nella convinzione personale, ritorna esattamente com'era all'inizio del processo di trasformazione, vanificando qualsiasi seppur minimo progresso.

L'autrice, partendo dalla potenza del sogno/desiderio della protagonista, dalla sua accettazione e dal suo mantenimento, e passando attraverso un determinato, preciso e complesso procedimento arriva alla dimostrazione che la realizzazione può verificarsi solo bandendo definitivamente *il bisogno di creare una realtà fantastica da quello che già è ed è statico nella sua vita perché la chiave è un nuovo atteggiamento che si stabilizza quando una nuova mentalità prende definitivamente il posto della vecchia*. A mezzanotte, se Cenerentola non scopre la sua identità, e non diventa la nuova e vera sé stessa - ed è difficile che le accada perché sembra ancora tanto inconsapevole - tutto torna come prima ... La carrozza è di nuovo una zucca e il suo vestito lucente è un mucchietto di stracci ... Come può mostrarsi al Principe coperta da tanta miseria e malata di quella povertà che allontana e abbandona?

Si potrebbero trovare altri rimedi, altre cure. E se non si riuscisse?

Come non disperare se il tentativo fallisse ancora una volta, ancora tante altre volte?

Ci si dovrebbe arrendere e rinunciare per sempre alla salvezza, alla felicità, a gustare il nettare del senso della vita? Nessuno sarà mai pronto a questo, perché nessuno nasce senza portare in sé il seme della coscienza destinato a nascere, crescere, fiorire e maturare in tutto il suo splendore.

Omraam Mikhaël Aïvanhov propone un'altra argomentazione, mettendo l'accento su un convincimento specifico, sulla certezza interiore che il desiderio si realizzerà e che **la guarigione arriverà, quando si conquisterà il potere della giusta attitudine all'attesa.**

Dal volume "Il riso del saggio"

«È questa attitudine all'attesa che ci rende capaci di percepire gli avvenimenti del mondo invisibile, le correnti che lo attraversano e le presenze che ci apportano le loro benedizioni. Mi direte che non vedete nulla. Può essere, ma esistono persone che vedono. E poi, è così necessario vedere? Se non vedete, potete sentire, e questo è molto più importante. Ascoltare parlare di attesa, evidentemente è qualcosa di insopportabile e anche di insensato per l'uomo "moderno" che è al contrario immerso nelle sue preoccupazioni materiali, sempre pressato di arrivare subito al dunque. Ecco perché le sue orecchie interiori sono atrofizzate, non ascolta l'invito alla festa, e dunque non vi parteciperà. Mentre il discepolo si prepara alla venuta del Signore: con il suo pensiero costruisce in sé stesso gli strumenti ricettivi e, grazie alla sua attesa, ha

la speranza di non essere assente, o sordo o cieco quando il Cielo si aprirà, quando lo Spirito arriverà. È come il controllore in cima alla torre, attento al minimo avvistamento».

Un'attitudine all'attesa da interpretare come l'attività costruttiva del pensiero capace di elaborare in sé la totale ricettività alle amorevoli energie che, nutrendo e sostenendo il mondo, lo armonizzano e lo guariscono da qualsiasi anomalia. È un aprirsi ad una ricettività e ad una disponibilità assolute e ad una dedizione senza condizioni alla Vita dove, finalmente, una coscienza limpida illumina la consapevolezza della reale identità umana.

Non a caso, la scarpina di Cenerentola è di cristallo. Il piede, la parte del corpo in contatto continuo con la terra, in questa occasione indossa un'inconsueta, bizzarra e scomoda calzatura, forse come emblema di trasformazione e/o di rivelazione?! Tutte le cellule del corpo, tutto il corpo nella sua interezza, e tutti i corpi devono diventare trasparenti per essere completamente penetrati dalla Luce ...



Ruth Sanderson, Tutt' Art@

E se Cenerentola, che non può superare la mezzanotte perché il processo di trasformazione non è completato, porta però con sé quel seme - la scarpina che la farà riconoscere, a dispetto dei tentativi di fallimento della matrigna - come testimonianza che il sogno non solo non è stato abbandonato, ma è per di più cresciuto e pronto a fiorire, significa che nella sua attesa è stata presente. Ha ascoltato, ha visto, ha sentito. La trasformazione è compiuta e lei è riconosciuta. E nel riconoscimento c'è la guarigione. Quando sappiamo chi siamo ritroviamo il nostro nome, il nostro Sé. Tutto torna al posto giusto, e la salute e il benessere ritrovano la loro dimora nella nostra casa.

Elisabetta Mastrocola

## LE NOSTRE SCELTE NELLA RETE DELLA VITA



*Le nostre scelte nella Rete della Vita* è il titolo dell'ultima opera di Bruno E.G. Fuoco, giurista e docente di corsi di formazione di azione amministrativa e di educazione civica in ambito olistico, e segue il percorso divulgativo già iniziato dall'autore con i suoi precedenti volumi.

Il libro viene alla luce in un momento quanto mai opportuno e si segnala, già dalle prime pagine, come un'ulteriore risposta evolutiva alle domande inquietanti che l'attuale società è chiamata a rivolgere a sé stessa.

La trasformazione epocale che alcuni intellettuali, filosofi e spiritualisti non esitano a definire *fine di una civiltà*, ha urgente bisogno di trovare dei nuovi

modelli civili e culturali, economici e politici, individuali e collettivi, e sempre più numerose sono le voci che indicano la soluzione in un progetto mondiale di fratellanza e di cooperazione.

L'autore raccoglie, a tale proposito, le riflessioni e le affermazioni delle menti più brillanti, collocandole in una dimensione attuale e cangiante con la consapevolezza che l'attuazione di una comunità responsabilmente umana e fraterna si costruisce, sia giuridicamente che naturalmente, percorrendo un sentiero articolato che richiede impegno, studio, volontà, abnegazione, rispetto dell'essere umano e dell'ambiente, fiducia e desiderio del Bene; tutti requisiti che sottintendono la conoscenza totale di come l'uomo è strutturato, di cosa l'uomo realmente sia. Ed è una conoscenza che parte dal cuore e al cuore ritorna.

Il tesoro lasciato dai grandi saggi del passato e arricchito dai contemporanei risplende nelle pagine del testo e si contestualizza in un programma cognitivo educativo - rivolto al singolo e al gruppo - che Fuoco ha elaborato con chiarezza e precisione per aiutare il lettore a districarsi nel labirinto dell'esistenza con la luce di una rinnovata coscienza capace di trasformare il labirinto in una Rete vitale organizzata e benevola, dove poter rintracciare quella maglia preziosa e unica che lo identifica, lo rappresenta e lo collega alla comunità, perché tutti noi siamo anelli della stessa grande Rete della Vita.

Le parole dell'autore tracciano un solco significativo nel pensiero costruttivo valorizzando l'immagine di unità che abbraccia singoli e popoli, atei, laici e credenti, tutti portatori di realtà diverse e qualche volta persino apparentemente contrastanti,

ma tutti cellule armoniche di un unico e grande organismo, di un'unica e grande famiglia umana.

*Le nostre scelte nella Rete della Vita*

*Autore Bruno E.G. Fuoco*

*Editore Youcanprint*

pp. 241

€ 18,00

Elisabetta Mastrocola



**Elisabetta Mastrocola è giornalista e scrittrice.**

**Publicazioni, attività e programmi sul suo sito [www.scrittura-creativa.it](http://www.scrittura-creativa.it).**

# L'OPINIONE

di Leonardo Facchini



## IL MONDO BELLO DI FIABE E BURATTINI

Ho visto un uomo su una panchina muovere e dare voce a un bambolotto davanti a sua figlia, e questa: " Papà vengo pure io sull'altalena con il mio fratellino".

In una piazzetta vicino al mare c'era un teatrino di burattini nei panni di re, cavalieri, servitori e regine che i bambini, incantati, ascoltavano dialogare e partecipavano alle loro dispute e zuffe come se fossero al cospetto di esseri viventi in un mondo meravigliosamente vero e animato.

Con gli occhi e le esclamazioni esprimevano tutto il loro stupore tra gli sguardi compiaciuti delle madri, mentre io ripercorrevo il mio passato fino alla mia infanzia (e quella dei miei figli), assaporando le sensazioni del loro pensiero animistico (come lo definiva lo psicologo svizzero Jean Piaget), nel quale anche bambolotti, pupazzi e altri oggetti tendono ad avere la coscienza o un modo proprio di sentire.

Riscoprivo vive nei ricordi le immagini della befana che volava sul manico di scopa, così come sempre è stata raffigurata, per portarmi i giocattoli e io non riuscivo mai a vedere, nonostante gli sforzi di rimanere sveglio. Sentivo la voce di mia madre ripetermi leggende di santi e prodigi di fate, e a me veniva di pensare a lei.

Riascoltavo i racconti di mio padre, tra apologo e parabola, sulla cicala fatua e canterina e sulla formica previdente e laboriosa; quelli sul leone, re della foresta temuto e rispettato che, ormai debole e in punto di morte, venne preso a cornate dal toro, a morsi dal cinghiale e perfino a calci dall'asino, tanto che prima di chiudere gli occhi sospirò: "Per questo disonore mi pare di morire due volte".

Tutto ciò rafforzava il nostro legame affettivo e serviva a premunirmi nelle situazioni quotidiane, anche se in me prevaleva lo spirito di avventura e libertà di Tom Sawyer che sperimentavo nei dintorni di casa con i miei piccoli amici, giocando a nascondino ed esplorando i vecchi ruderi di guerra.

Diversi anni dopo, mia moglie adagiando nel letto i figlioletti, seguiva le orme di mia madre narrando le fiabe di principi ed emarginati ( Cenerentola), di Cappuccetto rosso e il lupo, di ragazze e matrigne persecutrici ( Biancaneve e i sette nani), di castelli incantati, di Pinocchio il cui naso cresceva a dismisura ad ogni bugia.

Poi, intonando la solita cantilena "Ninna nanna, ninnaò questo bimbo a chi lo dò" li addormentava in sogni felici accanto a un orsacchiotto di peluche che vegliava.

Io raccontavo le favole di Fedro: " Il lupo e l'agnello; la volpe e l'uva" ecc... a sottolineare che gli uomini, come gli animali hanno vizi e virtù.

La fiaba narrata o rappresentata in un semplice teatrino di burattini si conforma pienamente al pensiero dei bambini, fino al graduale sviluppo di quello ipotetico-deduttivo degli 11-12 anni, ne amplia la fantasia in un'atmosfera di magia che resta indelebile nell'animo come il "fanciullino" del Pascoli, ne favorisce la crescita emotiva e lo stesso sviluppo cognitivo e morale. Per esempio tanti bambini, tra i quali il sottoscritto a suo tempo, si sono avvalsi dell'identificazione con il leone o del forte e buon orsacchiotto per vincere le paure di fronte a particolari situazioni, altri, con l'esercizio dell'immaginazione hanno affinato le qualità creative in campo letterario o scientifico. Quanto agli adulti, come dicevo sopra, possono conservare un lembo del mondo magico infantile o, agganciandosi a forme di animismo primitive, scadere in superstizioni, illudendosi di poter avere poteri sugli eventi o sull'esito di talune condotte con il ricorso ad amuleti o a rituali. Se chi adotta questi sistemi scagliasse una pietra, si formerebbero montagne.

Ad ogni modo, la più grande fiaba della vita è la vita stessa,

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.

# ***SCIENZA BHAKTIVEDANTICA***

a cura di Caterina Carloni



# RIEMPITE I VOSTRI ORECCHI CON IL MESSAGGIO TRASCENDENTALE

Lezione tenuta a Los Angeles il 17 giugno 1972

di Sua Divina Grazia  
A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada  
Fondatore - *Acarya*  
dell'Associazione Internazionale per la Coscienza di Krishna

*bile batorukrama-vikraman ye  
na srinvatah karna-pute narasya  
jihvasati dardurikeva suta  
na copagayatya urugaya-gathah*

"Chi non ha mai ascoltato il racconto degli atti e delle prodezze di Dio, e non ha mai cantato a voce alta gli inni che onorano il Signore, possiede orecchi simili ai buchi nella testa di un serpente e una lingua che non è migliore di quella delle rane."  
*Srimad-Bhagavatam* 2.3.20

*Urukrama* si riferisce a Krishna. *Krama* è l'attività. *Uru* significa grandiosa. *Vikraman* sono le attività valorose, molto coraggiose. Coloro che non ascoltano delle attività valorose di Krishna si sentono appagati dalle insignificanti attività di questo mondo materiale. Le persone danno credito a un uomo comune che dichiara di essere diventato Dio. Come ha fatto a diventare Dio? Con la meditazione. E quali sono le sue attività straordinarie? Con la semplice meditazione è diventato Dio? Questa è stupidità. Dio deve agire in modo meraviglioso, altrimenti che Dio è? Un uomo comune è diventato Dio solo perché ha una barba folta? Com'è stupida questa idea. Le persone non sanno chi è Dio perché non hanno sentito parlare di Lui, di quanto sia potente, di quali atti coraggiosi sia capace.

Quando Krishna aveva sette anni sollevò un'enorme collina, la Collina Govardhana, e la sorresse con un dito per sette giorni. Questo è Dio. Krishna ebbe sedicimila mogli. Chi può mantenere sedicimila mogli? Si riesce a malapena a mantenerne una. Per questa ragione Krishna è chiamato *Urukrama* "Colui che compie attività grandiose". Quando aveva sedicimila mogli, Egli si espandeva in sedicimila forme affinché nessuna si sentisse trascurata. Krishna fornì sedicimila palazzi, in ognuno dei quali c'erano molte migliaia di servitori e servitrici, ed ogni moglie fu benedetta con dieci figli. Questo significa *urukrama*, attività grandiose. Sri Ramacandra uccise Ravana il quale era così potente che tutti gli esseri celesti dei sistemi

planetari superiori erano terrorizzati da lui. Ravana era diventato potentissimo. Suo fratello regnava in Brasile. C'era un passaggio sotterraneo da Ceylon al Brasile. Lo apprendiamo dal *Ramayana*. Demoni potentissimi.

Oggi chi è capace di realizzare un collegamento sotterraneo da una nazione all'altra? Tutt'al più si riesce a costruire un tunnel tra una città e l'altra. A quel tempo Ravana poté invece far costruire un collegamento sotterraneo tra un Continente e un altro. In Brasile si trovano tuttora grandi quantità d'oro. Ravana usò queste miniere d'oro per costruire la sua città, Svarna-nanka, "Ceylon d'oro", com'era nota a quel tempo. Già a quel tempo, egli aveva una conoscenza avanzata della scienza materiale ed era anche un grande conoscitore della letteratura vedica. Grande devoto di Siva, fu grazie alle sue benedizioni che ottenne enormi ricchezze, diventando così potente da osare di rapire la moglie di Ramacandra. Questo demone potentissimo fu ucciso da Ramacandra, che raggiunse il regno di Ravana su un ponte di pietre. Le pietre galleggiavano sull'acqua. Dov'era finita la legge di gravità?

La legge di gravità come gli scienziati se la immaginano non agisce quando interviene Urukrama, Dio, la Persona Suprema. Questo era il Suo volere: "Non ci sia la legge di gravità. Le pietre galleggino sull'acqua." Questo si chiama *urukrama*. Noi accettiamo Sri Ramacandra come Dio, Sri Krishna come Dio, non questi insignificanti cani e gatti. Non abbiamo niente a che fare con questi insignificanti cani e gatti. Tutti i mascalzoni affermano: "Io sono Dio." Non è vero. Poiché le persone non sanno chi è Dio, dovete instillare nei loro orecchi il messaggio di Dio. Questo è il vostro compito. Come abbiamo letto nel verso precedente, i mascalzoni sono paragonabili ai cani, ai maiali, ai cammelli e agli asini. Non sanno niente di Dio e i fori dei loro orecchi sono simili ai buchi sulla testa di un serpente.

Quelli di voi che si sono impegnati con grande serietà nella coscienza di Krishna si sono assunti un compito di grande responsabilità: introdurre nei loro orecchi le nobili attività di Dio. Altrimenti i fori dei loro orecchi rimangono buchi nella testa di un serpente. Come ho spiegato ieri, nessuno mette le mani o le gambe nei buchi del serpente. Se questi fori restano vuoti, privi dell'ascolto delle grandiose attività del Signore, valgono quanto i buchi dei serpenti. Le persone hanno deciso: "Dio non c'è. Dio è morto. Dio non è una persona. È zero." Non hanno quindi l'opportunità di ascoltare ciò che Lo riguarda.

I fori degli orecchi sono fatti per ascoltare il messaggio di Dio, ma le persone non lo fanno. La vostra missione è andare di casa in casa, di villaggio in villaggio, di città in città per iniettare nei loro orecchi: "Ascoltate." Organizzate danze, canti melodiosi e distribuzione di *prasada*. Perché? Per iniettare le parole di Krishna nei loro buchi da serpenti. Questa è la vostra missione. È un dovere, specialmente per coloro che hanno adottato il *sannyasa*. *Sat-nyasa* significa sacrificare ogni cosa per il Supremo.

In realtà, non abbiamo niente da sacrificare, ma dobbiamo sacrificare l'idea di essere Dio. Così è. Che cosa avete da offrire in sacrificio? È solo un bluff - sacrificare. Non possiamo sacrificare. Che cosa abbiamo da sacrificare? Non si tratta di sacrificare, ma di abbandonare la mentalità da cani: "Io sono il Signore, io sono Dio, io sono il goditore." La mentalità da cani deve essere sacrificata. Che cos'altro potete sacrificare? Che cosa avete? Parliamo di rinuncia, ma non si tratta di rinuncia. Non avete niente, dunque a che cosa potete rinunciare?

Arrivate nudi e ve ne andate nudi. Solo per un'idea falsa e illusoria pensate: "Questo è mio, questo è mio, questo è mio."

In realtà, quando nascete, non portate niente con voi e quando ve ne andate non portate via niente. Le cose erano qui e qui rimarranno. Venite e andate. Dov'è allora il sacrificio? Dove è la rinuncia? Sono solo illusioni. *Isavasyam idam sarvam (Isopanisd Mantra 1)* Tutto appartiene a Dio; niente vi appartiene. Allora che senso ha rinunciare? E che senso ha godere? Non potete godere della proprietà altrui e non è neanche molto bello se dite: "Ci rinuncio." Supponete di entrare nella Banca d'America. Se dite: "Ci rinuncio." Che rinuncia è? La Banca d'America è vostra? Questa è pazzia. Non potete godervi la Banca d'America. Se cercate di goderne, allora siete dei criminali. E se dite: "Ci rinuncio," allora siete dei pazzi. Questa è la vostra posizione. Le persone continuano invece ad avere due idee fisse.

I *karmi* pensano: "Io sono il goditore. Sono il Signore di tutto ciò che vedo. L'America è mia. Voi non potete entrare." Questa è la posizione dei *karmi*. A torto si dichiarano proprietari di ciò che non appartiene loro. Sono dei ladri, dei malviventi. C'è la storia di alcuni ladri che avevano accumulato della refurtiva e poi, fuori città, se la dividevano. Uno disse: "Dividiamo il bottino onestamente." Ma il bottino è roba rubata e parlano di "moralità". Il diavolo cita le Scritture. Così voi americani siete venuti dall'Europa, avete rubato questa proprietà e ora parlate di moralità. Niente ci appartiene. Non ci può essere moralità se non ci si arrende a Krishna. Tutto è immorale per una persona non cosciente di Krishna.

Perciò la *Caitanya-caritamrita (Antya 4.176)* dice:

*'dvaite' bhadrabhadra-jnana, saba—'manodharma'  
ei bhala, ei manda,—ei saba 'bhrama'*

In questo mondo materiale fatto di dualità, diciamo: "Queste cose sono buone e queste sono cattive." *Bhadra* significa buone. *Abhadra* significa cattive. Le cose però sono sempre le stesse. Vederle buone o cattive è solo una speculazione mentale. Qui la cosiddetta moralità e l'etica sono tutte sciocchezze, perché voi cercate di dominare la proprietà di qualcun altro. Dov'è quindi la vostra moralità? Le opinioni di moralità, immoralità, buono, cattivo sono semplicemente costruite. Finché una persona non si arrende a Krishna non c'è questione di etica o moralità. Nella nostra lezione di filosofia oggi discutiamo la moralità di Huxley. Sono tutte proposte di un pazzo. Non c'è moralità se non ci si arrende a Krishna.

Possiamo comprendere le cose nella loro realtà se accettiamo il messaggio di Urukrama, Krishna, se ascoltiamo ciò che riguarda le Sue attività. Non dovrete sprecare neanche un attimo in discorsi privi di senso. Avete avuto così tanti libri su Krishna. Cantate Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare oppure leggete i libri e ne discutete tra voi. Noi non leggiamo alcun altro libro scritto da mascalzoni, che fabbricano moltissime idee. Leggiamo il *Bhagavatam*, la *Srimad Bhagavad-gita*, la *Brahma-samhita*. Si tratta di libri autorizzati, non scritti da un mascalzone qualsiasi. Che cosa possono scrivere questi mascalzoni? Sono imperfetti. Non sprecate il vostro tempo. Semplicemente ascoltate sempre, lasciate scorrere il messaggio di Urukrama. Non sprecate un solo momento. Questa dovrebbe essere la vostra regola di vita.

Rupa Gosvami avverte che un devoto avanzato dovrebbe sempre stare attento a controllare se sta sprecando il suo tempo. *Avyarthakalatvam*. Uno degli scopi dei devoti è di stare attenti a non sprecare il proprio tempo. Non sprecate il vostro tempo. Concentratevi sempre sulle attività del Signore, Krishna. Sempre, ventiquattr'ore al giorno. Caitanya Mahaprabhu dice *sada*. *Sada* significa sempre, ventiquattr'ore al giorno. *Kirtaniyah sada harih*: ascoltate e cantate sempre le glorie di Krishna. Altrimenti gli orecchi sono come i buchi di un serpente. In modo analogo, *jihvasati dardurikeva*. *Jihva* è la lingua e *dardurikeva* significa come quella di una rana - *kaka-kanh, ka-ka-kahn*. No. Urugaya: dovremmo cantare le gloriose attività del Signore. Questo dovrebbe essere il motto della nostra vita. Ora leggi il commento.

**Pradyumna Dasa:** "Spiegazione: Il servizio di devozione offerto al Signore si pratica utilizzando ogni parte del corpo. È la potenza dinamica e spirituale dell'anima. Il devoto s'impegna dunque pienamente nel servizio del Signore. Questo servizio di devozione diventa possibile quando i sensi si sono purificati a contatto col Signore; si può allora servirLo facendone un uso. Bisogna considerare impuri o materiali i sensi e le loro attività solo finché mirano al piacere materiale; se invece sono purificati agiscono esclusivamente al servizio del Signore. L'Essere Supremo è dotato di tutti i sensi e il Suo servitore, poiché è parte integrante di Lui, possiede i Suoi stessi sensi. Il servizio al Signore è l'uso completamente puro dei sensi, come lo descrive la *Bhagavad-gita*.

Il Signore trasmise il Suo insegnamento ad Arjuna con tutti i Suoi sensi e Arjuna lo ricevette con tutti i suoi sensi, il che permise uno scambio perfetto, che sfociò nella comprensione sensibile e logica tra maestro e discepolo. La conoscenza spirituale non è una scarica elettrica trasmessa dal maestro al discepolo, come sostengono stupidamente alcune persone avidi di pubblicità. Tutto è logico e coerente e gli scambi tra maestro e discepolo sono possibili solo quando il discepolo ascolta veramente e con sottomissione. Il *Caitanya-caritamrita* afferma che bisogna ricevere l'insegnamento di Sri Caitanya con l'intelligenza e con i sensi per poter capire logicamente la grandezza della Sua missione."

**Prabhupada:**

*sri-krishna-caitanya-daya karaha vicara  
vicara karile citte pabe camatkara*

Questo è il linguaggio esatto. L'autore del *Caitanya-caritamrita*, Kaviraja Gosvami, dice: "Applica la tua logica alla misericordia di Sri Caitanya. Te lo chiedo. Prendilo in considerazione. Non accettarlo ciecamente. Se accoglierai la misericordia di Sri Caitanya con una determinazione consapevole, la troverai meravigliosa." (*Cc. Adi 8.15*) Il nostro Movimento per la Coscienza di Krishna non ha lo scopo di imporre qualcosa a qualcuno con la forza, ma se sfortunatamente qualcuno non capisce, non è colpa nostra. Una persona deve avere l'intelligenza per capire. Di per sé dal punto di vista logico e filosofico la coscienza di Krishna è perfetta. Vai avanti.

**Pradyumna Dasa:** "I sensi di una persona ancora contaminata dalla materia sono pienamente impegnati in occupazioni materiali. Se l'orecchio non è impegnato nell'ascolto dalla *Bhagavad-gita* e dello *Srimad-Bhagavatam*, ascolterà certamente ogni sorta d'immondizie."

**Prabhupada:** Sì, questo è il segreto. Abbiamo gli orecchi e abbiamo anche il suono. Leggiamo questo libro. Se non riempiamo i nostri orecchi con questi suoni trascendentali, si riempiranno di immondizia. Non possono restare vuoti. O li riempiate con il messaggio trascendentale, oppure li riempiate d'immondizia. Due vie. Se fate in modo che i vostri orecchi siano sempre pieni del messaggio trascendentale di Krishna, non ci sarà spazio per l'immondizia. Il nostro tentativo è di ascoltare per ventiquattr'ore. *Kirtaniyah sada harih*. Ventiquattr'ore. Ogni volta che avete tempo, leggete i libri e discutete tra voi. Non vi riempiate gli orecchi di cose inutili, perché impediranno il vostro avanzamento. Vai avanti.

**Pradyumna Dasa:** "Il puro devoto che ha veramente ascoltato da una fonte perfetta il messaggio della *Bhagavad-gita* e dello *Srimad Bhagavatam* ha quindi il dovere di diffonderlo in modo vigoroso su tutta la Terra affinché tutti possano ascoltarlo. Molti desiderano trasmettere un messaggio, ma poiché non conoscono la saggezza vedica, dicono soltanto stupidaggini che altri ascoltano stupidamente. La gente riceve le notizie profane del mondo diffuse da centinaia e migliaia di mezzi d'informazione. Bisogna insegnare a tutti gli uomini ad ascoltare argomenti trascendentali e i devoti del Signore hanno la responsabilità di diffonderli con forza affinché tutti possano udirli.

Le rane gracidano molto forte, ma con il loro gracidare incitano i serpenti a divorarle. La lingua umana è fatta per cantare gli inni vedici e non per gracchiare come le rane. Anche la parola *asati* in questo verso è significativa. Indica una donna che si prostituisce. Certamente una prostituta non è mai celebrata per le sue virtù femminili. Così, la lingua, che deve servire alle persone per cantare gli inni vedici, sarà considerata una prostituta se proferisce soltanto assurdità materiali."

### Impegnare la Lingua

Sì, la nostra vita spirituale comincia con la lingua.

*atah sri-krishna-namadi  
na bhaved grahyam indriyaih  
sevonmukhe hi jihvadau  
svayam eva sphuraty adah*

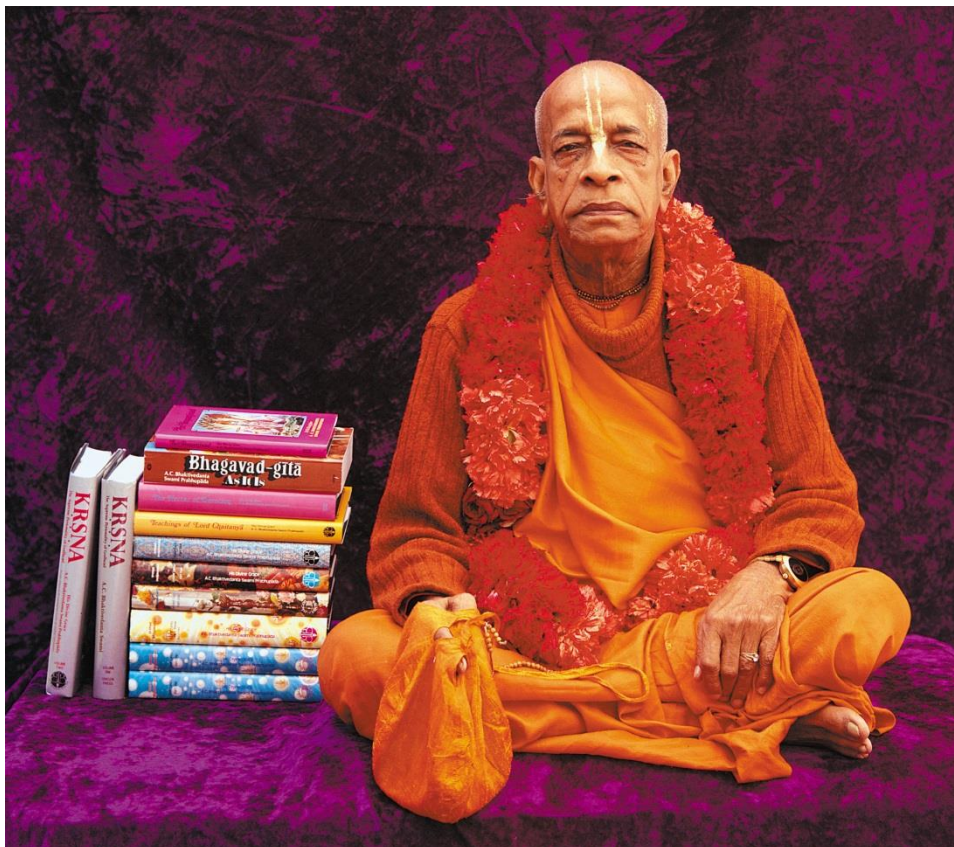
"[Poiché il nome, la forma e le qualità di Krishna sono tutti assoluti] i sensi materiali non possono apprezzare il santo nome, la forma, le qualità e i divertimenti di Krishna. Un'anima condizionata si risveglia alla coscienza di Krishna e fa servizio usando la lingua per cantare i santi nomi del Signore e gustare i resti del Suo cibo, si purifica e arriva gradualmente a comprendere chi sia veramente Krishna." (*Bhakti-rasamrita sindhu* 1.2.234)

Questi deboli sensi materiali non possono capire chi sia Krishna, che cosa siano il Suo nome, la Sua forma, i Suoi divertimenti, la Sua parafernalìa, le Sue parole. Non ne sono capaci, ma quando un senso, la lingua, è impegnato nel servizio devozionale, allora si può comprendere Krishna. La lingua, s'impegna nel servizio di devozione cantando Hare Krishna. Ci è stata data proprio per questo. Il cane o il gatto non possono cantare Hare Krishna, ma voi potete farlo.

Dio ve ne ha dato l'opportunità. Proprio come una donna casta è destinata a suo marito, la lingua casta è fatta per cantare Hare Krishna e gustare il Suo *prasada*. Per diventare perfetti basta che riusciate ad impegnare la vostra lingua nel cantare Hare Krishna e nel gustare il *prasada*. È semplice, non è difficile.

Ogni volta che avete tempo, cantate Hare Krishna, e se avete fame prendete il *prasada* di Krishna. Vivete qui, in pace. Non parlate di cose inutili e la vostra vita sarà un successo. È difficile? Noi cerchiamo di darvi il *prasada* di Krishna. Vi diamo l'opportunità di cantare Hare Krishna. Questo è il nostro dovere. Traetene vantaggio e fate della vostra vita un successo. Altrimenti c'è *jihvasati dardurikeva*. La lingua della rana è molto impegnata a gracidare, ma il suo gracidare chiama la morte: "Per favore vieni, sono qui." Parlando di cose inutili dall'alba al tramonto permettiamo alla nostra lingua di ridurre la durata della nostra vita, ma se parliamo di Urugaya, Dio, la Persona Suprema, la nostra vita non ci può essere portata via, né può essere ridotta. Sarà eterna, basta fare queste due cose. Se impegniamo la lingua nel servizio trascendentale al Signore possiamo vedere direttamente Dio.

Vi ringrazio moltissimo.



© The Bhaktivedanta Book Trust International. All rights reserved.

*Caterina Carloni, psicologa e psicoterapeuta ad orientamento psicosomatico.  
Pubblicazioni, attività e corsi su [www.caterinacaroni.it](http://www.caterinacaroni.it)*

# **NEWS E CORSI**



- **DA MERCOLEDI' 7 OTTOBRE RIPRENDONO I CORSI DI YOGA NIDRA!** Appuntamento alle 15 con il corso intermedio e alle 19 con il corso avanzato! Programma e informazioni su [www.caterinacarloni.it](http://www.caterinacarloni.it) e su [www.ilpoteredelleparole.it](http://www.ilpoteredelleparole.it)
- Dal 30 ottobre al 2 novembre **SEMINARIO RESIDENZIALE D'AUTUNNO** del Centro Studi Bhaktivedanta. Info su [www.centrostudibhaktivedanta.org](http://www.centrostudibhaktivedanta.org)

# CORSI di YOGA NIDRA

2015-2016



Lo Yoga è la scienza dell'armonizzazione psico-fisico-spirituale. Si basa su esercizi semplici ed efficaci che migliorano e riequilibrano gradualmente lo stato di salute del corpo apportando un profondo senso di benessere anche a livello mentale ed emotivo. **Yoga Nidra** (da yoga=unione e nidra=sonno) è una tecnica di rilassamento profondo cosciente. Durante la pratica di *yoga nidra* la coscienza funziona ad un livello di consapevolezza più profondo ed agisce sui piani più sottili dell'esistenza migliorando la qualità della concentrazione, incrementando la creatività e la capacità di problem solving, favorendo l'autostima e l'autocontrollo.

"Si dice che una persona è situata nella realizzazione spirituale, ed è chiamata *yogi*, quando si sente pienamente soddisfatta grazie alla conoscenza e alla realizzazione acquisita. Tale persona è situata nella Trascendenza e possiede il controllo di sé. Vede ogni cosa- il sasso, la zolla di terra e l'oro - con occhio equanime."

*Bhagavad-gita 6.VIII*

I corsi di **YOGA NIDRA** sono articolati in incontri di un'ora e mezzo che comprendono:

Approfondimenti teorici (*yama e niyama*)  
Esercizi posturali di rilassamento (*asana*)  
Controllo della respirazione (*pranayama*)  
Tecniche di concentrazione (*pratyahara e dharana*)  
Esercizi base di meditazione (*dhyana*)

**Corso Intermedio:** tutti i mercoledì dalle 15 alle 16.30

**Corso Avanzato:** tutti i mercoledì dalle 19 alle 20.30

Il programma prevede inoltre incontri mensili di approfondimento su temi di attualità interpretati alla luce delle scritture vediche e della Tradizione Bhaktivedantica.

Conduttrice:

**dr. Caterina Carloni**

psicologa e psicoterapeuta, Ph.D. in Hindo-Vedic Psychology,  
specialista in medicina psicosomatica.

**SEDE DEL CORSO:**

**ASSOCIAZIONE IIRIS**

Viale dell'Oceano Atlantico, 13

Roma EUR (Fermata Metro Laurentina Linea B)

Tel. 06.45445779 cell. 339.5258380 fax 06.45419906

[www.caterinacarlioni.it](http://www.caterinacarlioni.it) [www.ilpoteredelleparole.it](http://www.ilpoteredelleparole.it)

**Inizio corsi: mercoledì 7 ottobre 2015**

**COSTO: € 50 mensili**

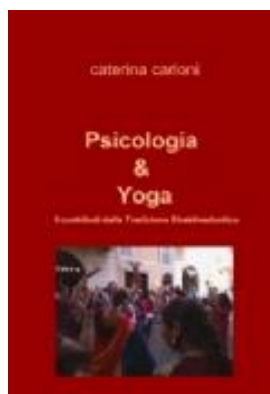
**PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:**

[info@caterinacarlioni.it](mailto:info@caterinacarlioni.it)

tel. 339.5258380

**E infine un po' di pubblicità per l'editor...**

**E' uscito il nuovo libro**



## **Psicologia & Yoga**

**I contributi della Tradizione Bhaktivedantica**

**Autore: Caterina Carloni**

**Libro MEDICINA E SALUTE 232 pagine**

**Edizioni LaFeltrinelli/ [ilmiolibro.kataweb](http://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#!](http://reader.ilmiolibro.kataweb.it/v/1137224/Psicologia_%20Yoga#!)**

**[WWW.CATERINACARLONI.IT](http://WWW.CATERINACARLONI.IT)**

***Studio di medicina psicosomatica***

***Viale dell'Oceano Atlantico, 13 - 00144 Roma EUR***

***06.45445779 - 3395258380 - fax 06.45419906***

***[www.caterinacarloni.it](http://www.caterinacarloni.it)    [info@caterinacarloni.it](mailto:info@caterinacarloni.it)***

***Psicoterapia individuale ad orientamento psicosomatico***

***Consulenza di coppia***

***Sportello di ascolto***

***Arteterapia***

***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***



# L'AGO DI GARDA

di Gianni Rodari

C'era una volta un lago, e uno scolaro  
un po' somaro, un po' mago,  
con un piccolo apostrofo  
lo trasformò in un ago.

"Oh, guarda, guarda -  
la gente diceva  
- l'ago di Garda!"

"Un ago importante:  
è segnato perfino sull'atlante".

"Dicono che è pescoso.

Il fatto è misterioso:  
dove staranno i pesci, nella cruna?"

"E dove si specchierà la luna?"

"Sulla punta si pungerà,  
si farà male..."

"Ho letto che ci naviga un battello".

"Sarà piuttosto un ditale".

Da tante critiche punto sul vivo  
mago distratto cancellò l'errore,  
ma lo fece con tanta furia  
che per colmo d'ingiuria,  
si rovesciò l'inchiostro

formando un lago nero e senza apostrofo.

