

# *Il Potere delle parole*

Bollettino on line di Psicologia e Attualità  
GIUGNO 2015



**N° 55**

**ORGANO D'INFORMAZIONE SOCIALE E CULTURALE**

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:*

## ***Vita semplice e pensiero elevato***

### **SOMMARIO**

#### **IL QUADRO**

##### **LA PASSEGGIATA**

*di Marc Chagall*

#### **VIVERE SEMPLICEMENTE, SEMPLICEMENTE VIVERE**

*di Ornella Campo*

#### **LA CIVILTÀ' DEL SOLE**

##### **LE PICCOLE COSE SONO GRANDI**

##### **... E CAPPUCETTO ROSSO TROVO' IL SUO DIAMANTE**

*a cura di Elisabetta Mastrocola*

#### **L'OPINIONE**

##### **ANCHE I SEMPLICI E GLI ONESTI FANNO PARTE DEL MONDO**

*di Leonardo Facchini*

#### **SCIENZA BHAKTIVEDANTICA**

##### **IL CERCHIO DEL MONDO**

**(estratto di un articolo pubblicato su Orizzonti Vedici, giugno 2013)**

*a cura di Caterina Carloni*

#### **NEWS & CORSI**



*Care lettrici e cari lettori,  
vi auguriamo una bella estate piena di sole e di serenità, offrendovi un numero  
dedicato alle piccole grandi cose della vita.  
Per introdurre la lettura dei nostri articoli ho scelto per voi una bella poesia di  
Alda Merini.*

## *La Semplicità*

*La semplicità è mettersi nudi davanti agli altri.  
E noi abbiamo tanta difficoltà ad essere veri con gli altri.  
Abbiamo timore di essere fraintesi, di apparire fragili,  
di finire alla mercé di chi ci sta di fronte.  
Non ci esponiamo mai.  
Perché ci manca la forza di essere uomini,  
quella che ci fa accettare i nostri limiti,  
che ce li fa comprendere, dandogli senso e trasformandoli in energia,  
in forza appunto.*

*Io amo la semplicità che si accompagna con l'umiltà.  
Mi piacciono i barboni.  
Mi piace la gente che sa ascoltare il vento sulla propria pelle,  
sentire gli odori delle cose,  
catturarne l'anima.  
Quelli che hanno la carne a contatto con la carne del mondo.  
Perché lì c'è verità, lì c'è dolcezza, lì c'è sensibilità, lì c'è ancora amore.*

*Alda Merini*



# *IL QUADRO*



*Marc Chagall, "La passeggiata", 1917*

# VIVERE SEMPLICEMENTE, SEMPLICEMENTE VIVERE

di Ornella Campo

C'era una volta un uomo che viveva in una casa straordinaria, simile a quella descritta in tante fiabe: non solo era possibile mangiarne dei pezzetti, ma era anche calda in inverno e fresca in estate. Offriva riparo e nutrimento, e in modo stupefacente si rigenerava quando subiva un danno, così che le sue risorse sembravano infinite ed eterne. Tuttavia, l'uomo non si rendeva conto della singolarità della casa: invece di rispettarla e curarla, la demoliva, la avvelenava, la modificava a suo capriccio. Quando si rese conto che la casa stava perdendo la capacità di rigenerarsi, era già sull'orlo della sua distruzione: comprese così all'improvviso che quella era la sua unica casa, la sua unica fonte di sostentamento, e che avrebbe dovuto restare tale anche per i suoi figli e i suoi nipoti. Questa consapevolezza indusse l'uomo a non considerarsi più il proprietario della casa, ma l'ospite gentilmente accolto.

Il mondo è la casa di tutti noi, di tutta l'umanità. Una casa di cui dobbiamo prenderci cura, ognuno come può, nelle piccole e nelle grandi cose. Eppure, al contrario, continuiamo a pensare che il nostro pianeta non abbia bisogno di attenzioni, malgrado il *Global Footprint Network* ci avvisi ogni anno che il consumo di risorse supera la capacità del pianeta di rigenerarle.<sup>1</sup>

*La semplicità è l'essenza dell'universalità (Gandhi).*

Per anni gli economisti hanno parlato di crescita infinita e risorse inesauribili, con un aumento costante del reddito e del profitto, sorvolando sul fatto che l'aumento di ricchezza per un gruppo di persone implicasse l'impoverimento di tutti gli altri. Abbiamo finto di credere che potesse davvero realizzarsi un *Equilibrio di Nash*<sup>2</sup>, ovvero il principio in base al quale il semplice perseguimento del proprio interesse genera un vantaggio per la collettività. In risposta a questo approccio economico sono nati, in anni recenti, i movimenti di *downshifting* e di *decrescita*, che rivalutano l'importanza della "semplicità volontaria" per andare nella direzione di un maggior rispetto dell'ecosistema e di un recupero di una dimensione dell'esistenza meno legata

---

<sup>1</sup> [http://www.footprintnetwork.org/it/index.php/GFN/page/earth\\_overshoot\\_day/](http://www.footprintnetwork.org/it/index.php/GFN/page/earth_overshoot_day/)

<sup>2</sup> [https://it.wikipedia.org/wiki/Equilibrio\\_di\\_Nash](https://it.wikipedia.org/wiki/Equilibrio_di_Nash)

al profitto e qualitativamente più appagante in termini di relazioni e attività gratificanti.

Sir K. Robinson, in un suo discorso del 2006 alla conferenza TED<sup>3</sup>, spiega come troppo spesso le persone "sopportino" il loro lavoro, invece di apprezzarlo, e passino la vita ad aspettare il weekend, quando possono dedicarsi alle attività che rispecchiano i loro "talenti". I ritmi di lavoro e le richieste di produttività stanno portando a considerare gli individui come semplici pezzi di un ingranaggio, e il modello della produzione industriale - lineare, rigida, segmentata e standardizzata - viene applicato anche ad ambiti molto distanti da essa, come l'educazione.

Scegliere la "semplicità volontaria" significa eliminare il superfluo, senza intaccare la qualità della propria vita, ma anzi arricchendola di relazioni e attività più in sintonia con se stessi e con le proprie inclinazioni personali.



**Ornella Campo è psicologa e psicoterapeuta specializzata in Ipnosi Ericksoniana. È presidente dell'Associazione Areté di Palermo: [www.assarete.it](http://www.assarete.it).**

---

<sup>3</sup> [http://www.ted.com/talks/sir\\_ken\\_robinson\\_bring\\_on\\_the\\_revolution?language=en#t-230253](http://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_bring_on_the_revolution?language=en#t-230253)

# LA CIVILTÀ' DEL SOLE

a cura di Elisabetta Mastrocola



## LE PICCOLE COSE SONO GRANDI

*«Da quando mi sono ritirato mi succede molto spesso di evocare, solo per il mio piacere, questa o quell'epoca della mia infanzia, questo o quell'avvenimento del mio passato. E mi chiedo: che cosa è rimasto? Molto. Mi sento ricco di ricordi. Ma non di quelli che avrei rievocato un tempo. I ricordi, che ora fanno parte della mia esistenza, sono i raggi del sole, la pioggia che gocciola sui vetri, il gusto di un gelato, le lunghe camminate solitarie nei quartieri di Parigi, con alcune soste nei vecchi bistrot dove i clienti si rivolgevano la parola senza conoscersi. Ciò che nella mia vita è stato importante è il calore del sole sulla pelle, quello della legna che brucia nel camino d'inverno, e soprattutto i mercati ... Se ho imparato qualcosa nella mia vita è che tutto questo è buono e importante. Il resto sono solo chiacchiere e cibo per la stampa»*

*George Simenon*

*Brano tratto da Les petits hommes*

Arrivare alla fine di una lunga vita - e nel caso del famoso scrittore, una vita di successi e riconoscimenti - capaci di distinguere ciò che ha valore da ciò che non ne ha, e di scegliere il vero, la natura con il fuoco, la pioggia, il gelato, la legna - tutti componenti di un ecosistema semplice e genuino - è il segnale di una completezza che contiene in sé la saggezza e la poesia nate nel grembo della terra e riadagiate nel cuore della terra. Le parole di Simenon disegnano la scena meravigliosamente.

Passare attraverso la ricchezza, la fama, l'agio sociale, senza lasciarsene sedurre, per approdare alle gioie intime ed essenziali, marca il superamento di una tappa illustre lungo il percorso evolutivo.

La parola *semplicità*, nella sua concezione più alta, sottolinea e annuncia una grande e completa profondità, foriera di un laborioso lavoro di selezione e perfezionamento, il cui risultato finale è il frutto della purezza e della trasparenza che libera il cammino, permettendo all'energia di circolare e animare i corpi, e agli occhi di vedere come mai avevano visto.

Nel momento in cui l'individuo si eleva ai piani sottili dell'esistenza - piani eterni, sempre e ovunque presenti - evadendo dalla nebbia che gli nascondeva la verità, scopre la bellezza di una realtà viva e luminosa. Ogni creatura, ogni elemento, ogni oggetto appaiono luminescenti, palpitanti e colmi di significato. Tutto è vivo ed emana calore, amore, dolcezza e intelligenza. Il paradiso terrestre, i meravigliosi giardini delle fiabe, i palazzi splendidi sono qui e anche noi facciamo parte di questa incantevole immagine; solo però se abbiamo fatto la cernita delle offerte proposte dal mondo, altrimenti rimarremo isolati, con gli occhi chiusi e la mente fissa e inchiodata ai limiti della separazione. Il distacco dall'immensità del mondo rimarrà inalterato, lasciandoci persi nel labirinto di una complessità tossica e ingannevole.

Sarà l'intuizione improvvisa, allora, a liberarci dalle catene paralizzanti di una vita spenta, e lo farà gettandoci nel cuore l'emozione scaturita dalla vista di un fiore che grida gioioso il suo colore brillante e ci penetra con il suo profumo avvolgente, abbattendo, come non sarebbe capace di fare il generale della più grande armata, la funesta sordità di una giornata grigia, povera e inutile. Una giornata che sarebbe andata perduta.

Ma noi, invece, grazie a quell'intuizione, la riscattiamo e la rimetteremo in vita - non come l'appena citato generale mortifero, ma come il bagnino di spiaggia, che insuffla aria nei polmoni dello scampato annegato, e lo salva, così da rimettere in moto la ricerca della semplicità.

Salvata quella giornata, che è il giorno dei mille anni, di ieri, di oggi, di domani, lo spazio intorno a noi riprende forma, i suoni tornano musicali e le parole potenti.

La terra è una casa da amare e rispettare, da proteggere e custodire, dove condividere la pace e l'abbondanza. È un dono. Se la rispettiamo, essa sa come sistemare le cose. Se ci fidiamo, lei ci istruisce, e lo fa con semplicità, perché non ha bisogno di artifici. Lei è sincera.

Come scrive Simenon, le cose importanti, il calore del sole, il fuoco nel camino, la goccia che scrive sul vetro, assumono un valore primario. Tutto il resto svanisce.

Cosa percepisse veramente lo scrittore, se provò solo un benessere fisico e psichico - che non è poco - non è dato sapere; ma forse anche lui, attraverso quelle care cose, intuì quel di più, che si nasconde al nostro sguardo, quando questo è ancora limitatamente circoscritto al parziale, e seguendo l'intuizione aprì una porta, e il mistero gli si spalancò davanti, facendo crollare le quinte e rivelando la verità.

Elisabetta Mastrocola

## ... E CAPPUCETTO ROSSO TROVO' IL SUO DIAMANTE



Courtesy 123RF - Royalty Free  
foto di Emanuelle Bonzami

Interpretata da un punto di vista spirituale, la semplicità è la capacità di unificare la propria vita interiore. Chi si lascia attraversare da ogni genere di pensieri, sentimenti e desideri contraddittori alimenta in sé l'oscurità e il disordine. Non deve quindi stupirsi se un giorno non riuscirà a capire qual è la sua situazione. Da dove trae, il diamante, il suo splendore e la sua resistenza? Dal fatto che è privo di mescolanza, che è puro carbone. Aggiungetegli un altro elemento e non sarà più un diamante. Così, colui che, invece d'unificare la sua vita interiore, cerca indistintamente d'assaporare

tutto, toccare tutto, sperimentare tutto, diventa una sorta di pietra opaca che si oppone al passaggio della luce. Il vero discepolo deve dirigersi verso un unico obiettivo, verso un solo ideale, un solo desiderio, un solo nutrimento, simbolicamente parlando. Sarà questa unità a dargli la purezza, lo splendore e la forza del diamante.

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Pensieri quotidiani - 16 maggio 2015

L'indicazione data al discepolo spirituale è sicuramente utile per tutti, credenti, osservanti e atei, perché ognuno può constatare quanto la dispersione in attività contraddittorie sottragga energia e chiarezza. Il che non significa rinunciare ai divertimenti, alla passioni, agli amori, alla bellezza ... È, semplicemente, essere coscienti delle contraddizioni che creano disarmonia e confusione, per imparare a riconoscerle ed evitarle, cogliendo così l'alternativa per poter cercare e scegliere stimolanti possibilità creative e benefiche. Quando si è confusi è difficile capire, e allora, la semplicità arriva in soccorso. Se le cose vanno male, se tutto sembra remare contro, le cause non sono così oscure come si pensa. C'è qualcosa di essenziale, importante e urgente che è stato tralasciato o trascurato.

La favola di Cappuccetto Rosso evidenzia, fra i suoi tanti simboli, la negligenza nel proteggere sé stessa e la non curanza nel rispettare l'impegno preso. La bambina si attarda lungo la strada, attratta dalle tante distrazioni piacevoli e si accorge del sopraggiungere dell'oscurità solo quando è troppo tardi. Al buio è difficile vedere e riconoscere chi incontra e fatalmente, ma non tanto fatalmente, cade fra le fauci del povero lupo. Il cacciatore, buono in questo caso, salverà lei e la nonna, con grande gioia della madre ... La riflessione al legame generazionale diventa inevitabile ...

Se Cappuccetto non si fosse allontanata da sé stessa, non avrebbe rischiato la vita e non l'avrebbe fatta perdere al lupo. La favola non lo dice, ma probabilmente la piccola fece tesoro dell'esperienza, diventando saggia e arguta, tanto da essere capace di trovare uno splendido diamante che portò sempre con sé, a memoria dello scampato pericolo e della preziosa salvezza.

E noi, quante volte siamo stati Cappuccetto Rosso?

Elisabetta Mastrocola

**Elisabetta Mastrocola è giornalista e scrittrice.**

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

# L'OPINIONE

di Leonardo Facchini



## ANCHE I SEMPLICI E GLI ONESTI FANNO PARTE DEL MONDO

Stando a ciò che si sente in giro, ci si potrebbe chiedere se nel mondo d'oggi esistano ancora i semplici e gli onesti.

Io penso di sì perché le sfaccettature della vita tra il bene e il male sono tante e variegate, ma diverse di esse attribuibili alle virtù dei citati soggetti.

### *I semplici*

Certo, sarebbe auspicabile che tutti potessimo svolgere, ad ogni livello d'importanza, un dialogo per un proficuo scambio di idee e di proposte con opportuna dote di schiettezza e di semplicità. La stessa che si riflette negli occhi delle mamme rivolti ai figli; così squisiti e sinceri, quanto vigili e previdenti verso l'ambiente circostante.

Quella del vecchio contadino "con le scarpe grosse e il cervello fino" apparentemente sempliciotto, a prima vista, ma dalle competenze, sulla campagna, di esperto dottore.

Mi è capitato di incontrarne uno che mi ha spiegato come la terra va coltivata, non con dannosi e nocivi prodotti chimici, ma con modico letame e a stagioni alterne per non sottoporla a eccessivo sfruttamento e a rischio di improduttività.

Non bisogna quindi scambiare la semplicità delle persone con l'ingenuità indifesa dei bambini, perché essa è un autentico modo di essere che si manifesta spontaneamente, con umiltà mai ostentata e rifugge, specie se maturata nel tempo, da artifici, piaggerie e soprattutto ipocrisie. Fa subito presa sulla gente, che ne resta sedotta e si apre, a sua volta, alle confidenze per trovare franche risposte e consigli dettati dal cuore; contrariamente alla supponenza che è scostante e attira antipatia. Al mio paese, quando qualcuno stava troppo sulle sue o si dava arie di persona colta, gli si diceva:

"Parla come t'ha fatto mammeta (tua madre)". La semplicità, infine, non teme il giudizio perché non ne subisce effetti e condizionamenti ed è, quindi, davvero "straordinaria" virtù.

### *Gli onesti*

Per onesti intendo quelli che si comportano con "honos", onore, ovvero rispetto nei confronti della giustizia e del prossimo, dell'ambiente in genere, compreso quello naturale. Proprio come i semplici, hanno un acuto senso civico e di responsabilità nel mantenimento di un vivibile ecosistema. La coscienza degli uni e degli altri si ribella all'inquinamento, allo spargimento di rifiuti e agli sprechi di ogni genere e si indigna verso quelli che assistono indifferenti a tali spettacoli. Il mondo è di tutti e non monopolio di chi lo rovina!

Speriamo che non sia troppo tardi per i potenti della terra a intervenire per porre rimedio ai disastri ecologici già compiuti con dissennato utilizzo delle risorse energetiche.

Dal castello di Elmau, nella fiabesca Baviera, alle pendici della Zugspitze, la montagna più alta della Germania, intorno al tavolo del G7 è stata trovata un'intesa che mira a contenere entro 2 gradi l'aumento della temperatura, attraverso una progressiva riduzione delle emissioni di carbonio, entro il 2050, fino al 70 per cento dei livelli attuali. Poi tutti fuori, con il loro seguito, nel verde della primavera, seduti su una lunga panca gomito a gomito a respirare l'aria salubre del luogo e a bere boccali di birra.

Beata natura, che non sfiorisca mai la tua bellezza!

Da Moncalieri, a poca distanza dal Monviso, dall'Osservatorio del Collegio Carlo Alberto, il meteorologo e climatologo prof. Luca Mercalli informa la Cancelliera Angela Merkel che l'accordo raggiunto ha un significato di poco conto, poiché da anni viene ripetuto che 2 gradi sono la soglia di sicurezza per evitare cambiamenti catastrofici. Pertanto esorta a mettersi subito all'opera, cercando, prima di tutto, il fondamentale contributo dei "colossi" emergenti Cina e India, per finire al concorso altrettanto importante del Canada e del Giappone, paesi notoriamente riluttanti.

E noi comuni cittadini cosa possiamo fare?

Confidare nello sviluppo dell'energia verde e delle tecnologie sempre più avanzate per l'impiego, ma nel frattempo seguire l'esempio dei semplici e degli onesti, le cui schiere, se si infoltiscono, possono procurare enormi benefici.

Per quanto mi riguarda, mi sto rallegrando e, nello stesso tempo preoccupando, a veder giungere in città diverse specie di uccelli dalla campagna e dai piedi delle Alpi: allora aveva ragione il contadino quando diceva che l'uso indiscriminato dei prodotti chimici andava eliminato?

Leonardo Facchini

## GIOVANI D'OGGI

*Di Leonardo Facchini*

*I giovani d'oggi  
hanno negli occhi i colori del cielo  
e limpidi riflessi dell'aurore.  
Come gabbiani volano fra i raggi  
del sole e danzano e gridano al vento.  
Rincorrono le idee  
come sott'acqua pesci i cormorani  
che ignari si ritrovano talvolta  
spiaggiati con le piume e l'ali intrise  
di lordume e petrolio;  
in un mondo irreale  
capace d'inquinare  
perfino il mare che inneggia alla vita,  
perché pulsa di lei... e l'acqua dei fiumi  
che abbevera gli orti  
e seda l'arsura.  
I giovani d'oggi  
sanno intonare canzoni d'amore  
nelle strade del male,  
sognando che un giorno  
possa nascerci un fiore.*

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**

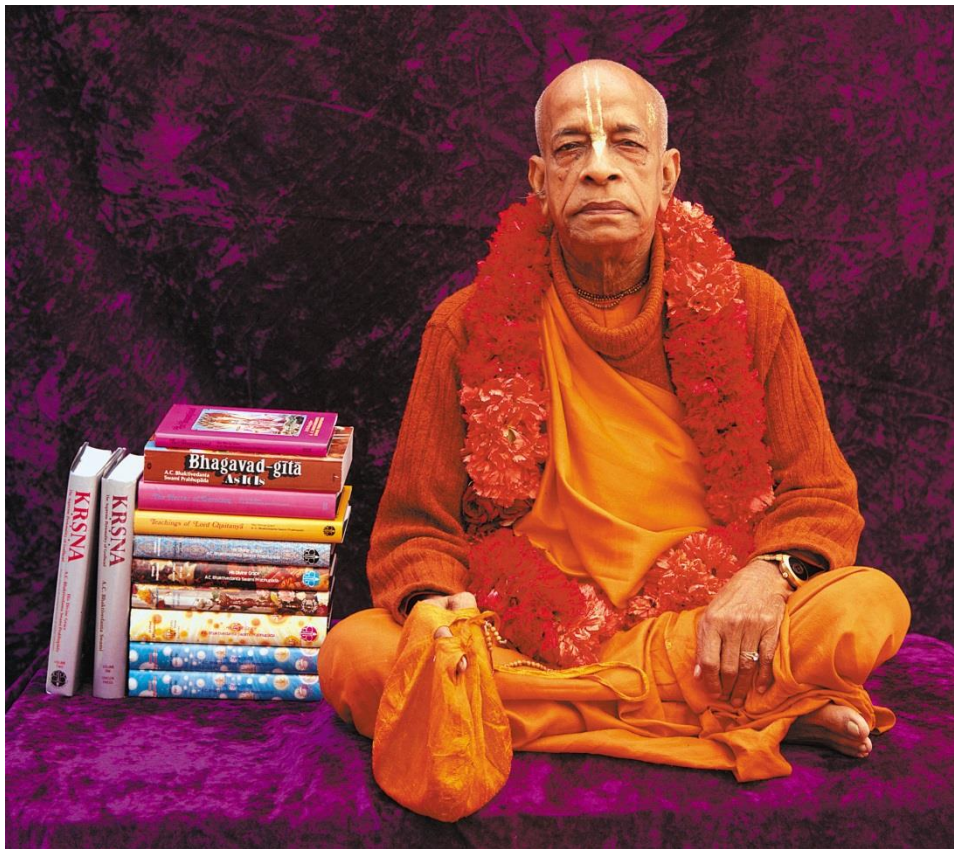
a cura di Caterina Carloni



*Un dato incontrovertibile che emerge dalle ultime ricerche scientifiche condotte in tutto il mondo sull'utilità e sull'efficacia della psicoterapia è costituito dall'importanza imprescindibile della qualità del rapporto paziente-terapeuta nel produrre modificazioni di personalità. Questi dati aprono un nuovo orizzonte di studio e di riflessione sul valore dei sentimenti e degli affetti nel promuovere la trasformazione delle coscienze, oltre a spiegare l'effetto positivo di tante terapie non convenzionali e di tante figure paraprofessionali nel trattamento e nella prevenzione della sofferenza psichica. Ben lontano dal sentimentalismo e dalla passione fisica, questa grande fonte di cambiamento e di elevazione della coscienza, che nella Tradizione Vedica è chiamata Bhakti, si trova all'interno di ognuno di noi e rappresenta un potere speciale di integrazione e sviluppo della personalità.*

# Vivi Semplicemente e Canta Hare Krishna

*La seguente conversazione tra Sua Divina Grazia A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada e due suoi discepoli ebbe luogo a New Vrindavan, nel West Virginia, nel giugno del 1976*



Sua Divina Grazia  
A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada

**Srila Prabhupada:** La civiltà occidentale è una civiltà sbagliata che aumenta artificialmente le necessità della vita. Per esempio, prendiamo l'energia elettrica. La luce elettrica ha bisogno di un generatore e per farlo funzionare ci vuole il petrolio. Appena la scorta di petrolio finisce si ferma tutto. Per avere il petrolio però dovete

cercarlo con grande impegno e perforare profondamente la Terra, qualche volta in mezzo all'oceano. Questo è *ugra-karma*, un lavoro orribile. Si può ottenere lo stesso scopo coltivando semi di ricino, da cui estrarre l'olio da mettere in una ciotola con uno stoppino.

Ammettiamo che con l'elettricità avete migliorato il sistema d'illuminazione, ma per ottenere questo miglioramento dalle lampade ad olio di ricino alle lampade elettriche è necessario un duro lavoro. Dovete andare in mezzo all'oceano a trivellare per estrarre il petrolio e in questo modo perdete il vero scopo della vostra vita. Siete in una posizione pericolosa, in un continuo susseguirsi di nascite e morti nelle varie specie di vita. Come riuscire a liberarsi da questo ciclo di nascite e morti - questo è il vostro problema. E questo problema è destinato ad essere risolto quando si ha la forma umana. Avete un'intelligenza abbastanza sviluppata per realizzarvi, ma invece di usarla per questo scopo la impiegate per passare dalla lampada ad olio alla lampada elettrica. Questo è tutto.

**Discepolo 1:** La gente potrebbe dire che i tuoi suggerimenti non sono pratici. Inoltre, con l'elettricità si fanno molte altre cose oltre che illuminare. La maggior parte delle nostre comodità moderne dipende più o meno dall'elettricità.

**Srila Prabhupada:** In questa vita puoi anche vivere comodamente, ma nella prossima potresti diventare un cane.

**Discepolo 2:** La gente non ci crede.

**Srila Prabhupada:** Che ci creda o no, questo è vero. Per esempio, un bambino non sa che diventerà un giovanotto, ma sua madre e suo padre lo sanno. Se il bambino dice: "No, non diventerò un giovanotto," questo è infantile. Il padre e la madre sanno che il bambino diventerà un giovane uomo e che dovranno educarlo in modo che possa sistemarsi adeguatamente. Questo è il dovere di colui a cui è affidato il figlio. Nello stesso modo, quando parliamo di trasmigrazione dell'anima, un mascalzone può dire: "Non ci credo," ma essa resta una realtà. Un mascalzone, un pazzo, può dire che non è vero che ci sia la trasmigrazione, ma la realtà è che dovrà accettare un altro corpo in base alla qualità del suo impegno in questa vita.

**Discepolo 2:** E se qualcuno dice: "È difficile trascorrere la vita a coltivare i semi di ricino e in generale è molto difficile coltivare. È più facile andare in una fabbrica per otto ore, tornarsene a casa con il denaro e divertirsi." Srila Prabhupada: Puoi divertirti, ma divertendoti dimentichi il vero scopo della vita. È una cosa intelligente? Ti è stato dato il corpo umano per migliorare la tua prossima vita. Supponi di diventare un cane nella tua prossima vita. È un successo? Devi conoscere la scienza della coscienza di Krishna. Allora, invece di diventare un cane, diventerai simile a Dio.

**Discepolo 1:** Una volta, nella proprietà di John Lennon a Londra, dicesti che il trattore è la causa di molti guai oggi. Ha tolto tutto il lavoro ai giovani e li obbliga ad andare in città a cercare lavoro e qui vengono coinvolti nella gratificazione dei sensi. Ho notato che la vita in campagna è più semplice, più serena. È più facile occuparsi della vita spirituale.

**Srila Prabhupada:** Sì. La vita in campagna agita meno e affatica meno la mente. Basta che lavori un po' per procurarti il cibo e per il resto del tempo puoi impegnarti nella coscienza di Krishna. Questa è la vita ideale. [Srila Prabhupada mostra un fiore]. Guardate le fibre più piccole di questo fiore. Si possono fare in una fabbrica fibre così piccole? E com'è brillante il loro colore! Basta che osservi un fiore per diventare cosciente di Krishna. C'è una macchina chiamata "natura" e tutto deriva da questa macchina, ma chi l'ha costruita?

**Discepolo 1:** A Londra hai detto che le persone non sanno che i fiori sono dipinti da Krishna - con il pensiero.

**Srila Prabhupada:** Sì. Pensi che se non ci fosse di mezzo un artista i fiori potrebbero venire così belli? Questo è sciocco. Che cos'è la natura? È la macchina di Krishna. Tutto viene fatto dalla macchina di Krishna. Perciò migliorate il vostro modo di vivere a New Vrindavan. Vivete all'aperto, producite i cereali necessari per nutrirvi, producite il vostro latte e lasciatevi il tempo per cantare Hare Krishna. Vita semplice e pensiero elevato è la vita ideale. Se invece incrementate artificialmente i bisogni della vita - le vostre cosiddette comodità - e dimenticate la vostra vera occupazione nella coscienza di Krishna, commettete un suicidio.

Noi vogliamo bloccare questa politica suicida. Naturalmente non chiediamo alle persone di fermare lo sviluppo della tecnologia moderna. Presentiamo solo la semplice formula data da Sri Caitanya Mahaprabhu: cantate Hare Krishna. Potete cantare anche nelle vostra fabbrica tecnologica. Qual è la difficoltà? Potete continuare a premere i pulsanti della vostra macchina e nello stesso tempo cantare Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare / Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare.

**Discepolo 2:** Se però le persone cominciano a cantare, a poco a poco abbandoneranno la tecnologia?

**Srila Prabhupada:** Naturalmente.

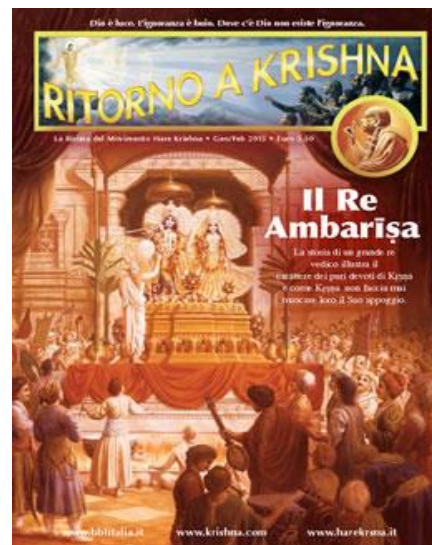
**Discepolo 2:** Allora tu spargi i semi della loro distruzione.

**Srila Prabhupada:** No. Non della distruzione, piuttosto della costruzione. La ripetizione delle nascite e delle morti, il continuo cambiamento di corpo - questa è la

distruzione. Con il nostro metodo invece vivrete per sempre. *Tyaktva deham punar janma naiti [Bg. 4.9]*: non otterrete nuovamente un altro corpo materiale. Senza la coscienza di Krishna *però tatha dehantara-praptih [Bg. 2.13]*: dovrete accettare un altro corpo, il che significa sofferenza. Allora, qual è la cosa migliore? Accettare corpi materiali, uno dopo l'altro, o non accettare più corpi materiali? Se con questo corpo poniamo fine alla nostra sofferenza, è una cosa intelligente, ma se ci creiamo un altro corpo per continuare a soffrire, questa non è una cosa intelligente. Se però non comprendete Krishna, dovrete accettare un altro corpo. Non c'è alternativa.

Tratto da [www.harekrsna.it](http://www.harekrsna.it)

Abbonati a  
***Ritorno a Krishna***  
la rivista ufficiale  
del Movimento ISKCON  
Tel. 035 903833 –  
e-mail: [info@bbitalia.it](mailto:info@bbitalia.it)



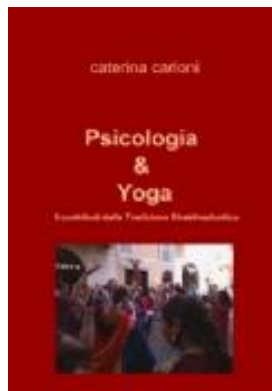
***Caterina Carloni, psicologa e psicoterapeuta ad orientamento psicosomatico.  
Pubblicazioni, attività e corsi su [www.caterinacarloni.it](http://www.caterinacarloni.it)***

# NEWS E CORSI



- *Dall'8 al 16 agosto seminario residenziale a Volterra condotto da Marco Ferrini. Per info segui il link:  
<http://www.centrostudibhaktivedanta.org/it/blog/calendario/seminari/754-8-16-agosto-2015-seminario-esperienziale-di-marco-ferrini-a-volterra-pi.html>*
- *Ventennale della fondazione del Centro Studi Bhaktivedanta. Vieni a festeggiare con noi sabato 4 luglio!  
Per info segui il link:  
<http://www.centrostudibhaktivedanta.org/it/blog/calendario/seminari/756-20-anni-con-il-centro-studi-bhaktivedanta-4-luglio-2015.html>*

**E infine un po' di pubblicità per l'editor... E' uscito il suo nuovo libro**



**Psicologia & Yoga (rif:508974)**

**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 teach, 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_&_Yoga#!)**

**[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 e di gruppo ad orientamento psicosomatico*

*Consulenza di coppia e mediazione familiare*

*Sportello di ascolto*

*Arteterapia*

*Tecniche di rilassamento psicocorporeo*

*Corsi di Yoga Nidra*

*Medicina naturale*

*Floriterapia*

*Percorsi brevi di autoguarigione*

*Scrittura creativa*

*Consulenze a distanza*

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





*Coraggio uomo. Sappi apprezzare questa villeggiatura, questo mutare una volta tanto, come l'aria, il punto di vista... ti aiuta a deporre la spoglia, per qualche istante a fingerti Dio.*

*(Paul Klee)*