

Il Potere delle Parole

**Bollettino on line di Psicologia e Attualità
MARZO 2016**



N° 58

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
info@caterinacarloni.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 della preghiera



SOMMARIO

IL QUADRO

L'ANGELUS

di Jean-François Millet

IL POTERE DELLA PREGHIERA

di Ornella Campo

LA CIVILTÀ' DEL SOLE

QUEL GRAZIE CHE APRE IL SENTIERO

EMILY DICKINSON

a cura di Elisabetta Mastrocola

L'OPINIONE

PERCHE' SI PREGA

di Leonardo Facchini

L'ANGOLO DELL'ARTE

IL POTERE DELLE PREGHIERE

a cura di Monica Buccilli

BHAKTI YOGA

SRAVANAM, l'arte dell'ascolto

PRAYER POWER

a cura di Caterina Carloni

NEWS & CORSI

*Care lettrici e cari lettori,
dedichiamo questo numero al potere immenso e speciale della preghiera.
Ecco alcune citazioni famose sulle preghiere:*

"Gli antichi dicevano che pregare è respirare. Qui si vede quanto sia sciocco voler parlare di un "perché". Perché io respiro? Perché altrimenti morrei. Così la preghiera".

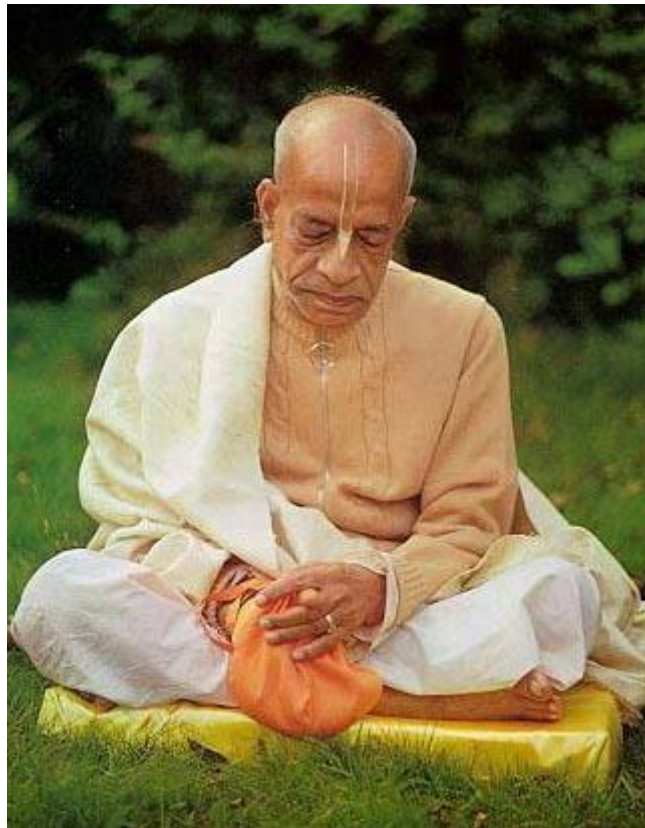
(Søren Kierkegaard)

"Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà".

(Gesù di Nazaret)

"Dio parla nel silenzio del cuore. Ascoltare è l'inizio della preghiera".

(Madre Teresa di Calcutta)



**Sua Divina Grazia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada
Maestro Spirituale della Tradizione Bhaktivedantica
assorto nella recitazione del mahamantra**

IL QUADRO



Jean-François Millet, L'ANGELUS, 1858, Museo d'Orsay, Parigi

IL POTERE DELLA PREGHIERA

di Ornella Campo

Un'antica storia Sufi racconta di un diligente e severo derviscio, serio studioso della sua religione, che meditava su profonde questioni teologiche mentre passeggiava lungo la riva di un fiume. Ad un tratto le sue riflessioni furono interrotte da un suono insistente che proveniva da un'isola al centro del fiume: qualcuno laggiù ripeteva una sacra invocazione, ma in modo decisamente sbagliato.

Il derviscio pensò che fosse suo preciso dovere, visto che aveva studiato con tanto zelo, correggere quel poveretto che sicuramente non aveva avuto la possibilità di essere guidato da un bravo maestro. Noleggiò una barca, remò fino all'isola, e vide seduto per terra un uomo vestito da derviscio, che ripeteva senza sosta l'invocazione sbagliata. Gli si avvicinò e lo fermò senza esitare. "Amico mio, stai sbagliando. La tua pronuncia del sacro verso è errata. Ed è bene che io te lo dica, perché è meritevole dare consigli, come pure riceverli e accettarli. Dunque ecco come devi pronunciare", e glielo spiegò. L'altro subito lo ringraziò con umiltà, così il derviscio zelante riprese la sua barca e tornò a remare verso la riva del fiume, contento e soddisfatto per la buona azione che aveva compiuto: d'altro canto, sapeva che la pronuncia corretta di quella sacra invocazione donava il potere di camminare sull'acqua, e anche se non gli era mai capitato di vedere quel prodigio, confidava nella possibilità che accadesse. Quando era a metà strada, sentì che il derviscio sull'isola ricominciava a intonare l'invocazione in modo sbagliato e esitante. Si fermò, considerando la possibilità di tornare indietro a spiegare ancora una volta all'altro derviscio la giusta maniera di pregare, ma non ne ebbe il tempo: l'altro, infatti, stava andando verso di lui correndo sull'acqua. "Fratello, perdonami se ti disturbo" disse, fermandosi davanti allo stupefatto derviscio "Ho difficoltà a ricordare la formula corretta, ti dispiacerebbe spiegarmela di nuovo?".

Francesca è una giovane insegnante, mamma di una bambina di sei anni, e vive una vita serena tra lavoro, famiglia, amici, mille interessi e curiosità, tra i quali non spicca la fede religiosa, rimasta un ricordo del catechismo. Un giorno, alla guida della sua auto, ha un incidente: malgrado la cintura di sicurezza allacciata, Francesca riporta contusioni che richiedono approfondimenti ed esami clinici. Inizia così un percorso che, partendo da una fatalità, conduce alla drammatica scoperta di una grave malattia, rimasta fino a quel momento silenziosa e nascosta: un tumore al seno che, a detta dei medici, potrebbe essere già così invasivo da lasciare speranze per un futuro non più lungo di sei mesi. Francesca viene messa di fronte a lastre radiografiche ed ecografiche, dalle quali vede chiaramente ciò che per lungo tempo era sfuggito a stuoli di medici ed esperti. Si rattrista, si arrabbia, si spaventa, si sente smarrita. Quando si è poco più che trentenni, non si è pronti a fare un bilancio della propria vita, non si vuole lasciare la vita, si vuole andare avanti, crescere i propri figli, vederli realizzare, poter dire loro "conta su di me, io ci sono".

Francesca è sola in ospedale, la sera prima dell'intervento dal cui esito dipendono così tante cose. Non ha nemmeno voluto mettere a parte i suoi genitori della sua angoscia, per proteggerli. Solo il marito la sostiene e l'aiuta, ma non può restare con lei in ospedale, di notte. Così lei cammina, a caso, nei corridoi silenziosi, pieni di quell'odore di ospedale e di quella luce fioca e intermittente da ospedale; cammina come alla ricerca di un rifugio, braccia sicure in cui potersi raggomitolare per spegnere il grido delle emozioni che dentro di lei si

accalcano, con al centro l'idea della figlia, della bambina che rischia di dover abbandonare, che non vuole abbandonare. In quel chiasso interiore, la cappella dell'ospedale le si apre davanti come un'oasi di silenzio, come un porto sicuro, come un abbraccio. Entra, le preghiere del catechismo tornano da sole alle labbra, si mescolano con parole che nascono dal cuore, con sentimenti, lacrime e pensieri, che gradualmente portano alla rappacificazione, all'acquietamento della tempesta. Francesca non è più sola e lo sa, percepisce chiaramente le ali protettive che l'avvolgono e in cui può finalmente trovare pace.

L'intervento riesce, la prognosi è molto più favorevole: malgrado sia sedata, Francesca sente i medici parlare e comprende perfettamente tutto quello che sta accadendo intorno a sé, notando anche i tentativi maldestri degli allievi chirurghi nel darle i punti di sutura. Quando lo racconta, loro restano stupiti e chiedono scusa. Lentamente Francesca ritorna alla vita, con la consapevolezza di avere sempre un centro interiore in cui rifugiarsi, in cui trovare il proprio baricentro durante le mareggiate dell'esistenza, e con la preghiera come chiave d'accesso a questo centro.

Sarà stato il suo angelo, il suo Sé superiore, a portarla verso quell'incidente d'auto che le salvò la vita? Francesca non lo sa. Ma questa è una storia vera.



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 CIVILTÀ' DEL SOLE

a cura di Elisabetta Mastrocola



QUEL GRAZIE CHE APRE IL SENTIERO

Ci sono momenti dell'esistenza in cui si trova conforto solo nella preghiera semplice e spontanea che viene dal cuore. Una preghiera che non ripete parole imparate a memoria, evocatrici di un sentire distante dal proprio presente.

A volte, più della parola, è l'ascolto a portarci in uno stato interiore silenzioso che calma la mente e placa l'emozione, dove non si è ancora chiesto ma già la risposta è in arrivo perché nel sincero confronto con sé stessi si è stabilito un contatto con il mondo spirituale che ha permesso di superare i limiti della separazione e dell'isolamento, e di accedere ad un'altra realtà.

Il Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov afferma:

*«La vera preghiera è un contatto con le regioni sublimi. Se riuscite a captare un solo elemento di queste regioni, tutto è improvvisamente diverso: sentite questo elemento vibrare in voi, vi purifica, vi illumina, ristabilisce l'armonia in tutto il vostro essere ...» **

La serenità ritrovata cancella la pena, risana le ferite, allevia il dolore, ma soprattutto permette un cambio di prospettiva che è l'inizio di una vera guarigione.



Se fino ad un certo punto la richiesta di aiuto è la motivazione più forte, dal momento in cui la visione del mondo sottile si fa più chiara e l'invisibile diventa percepibile, questa, la richiesta, si tramuta nel riconoscimento che Cielo e Terra sono uniti, lo sono sempre stati. L'Altrove non è lontano e impossibile. Il conforto è qui. La ricerca e la scoperta segnano l'inizio di un percorso nuovo.

Nel mondo cristiano, sono molti gli spiritualisti che si interrogano sulla traduzione del *Padre Nostro* - l'unica preghiera che Gesù abbia lasciato - perché i versi *Dacci il nostro pane quotidiano; Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori; Non ci indurre in tentazione ma liberaci dal male* suonano come pretese, se non addirittura come ordini impartiti da chi non sa di avere già tutto ... Gesù? ... Con la sua straordinaria personalità? ...

A questa perplessità risponde Padre Giovanni Vannucci, della Confraternita dei Servi di Maria, con una sua traduzione corretta della versione greca, che tiene conto del fatto che in aramaico - la lingua parlata da Gesù - gli imperativi dovevano essere verbi al presente indicativo. Padre Vannucci inoltrò la sua versione a Mario Pincherle che la pubblicò nel suo volume *Il Gesù proibito* edito dalla Macro Edizioni.

*Padre** nostro che sei nei Cieli
santo è il Tuo nome
Il Tuo Regno viene,
la Tua volontà si compie
nella Terra come in Cielo.
Tu doni a noi il pane di oggi e di domani,
Tu perdoni i nostri debiti
nell'istante in cui li perdoniamo ai nostri debitori,
Tu non ci induci in tentazione,
Tu ci fai liberi dal male.*

Sono le parole più belle, consapevoli e piene di gratitudine rivolte a Dio.

È il riconoscimento che è il Divino ad operare attraverso l'uomo, quando l'uomo lo riconosce e lo permette. E se il Divino opera attraverso l'uomo, l'uomo può "ospitare" il Divino in sé. *Può ospitare il Sé in sé.*



È la Divinità che risiede nel cuore dell'essere umano, la sua sacra e profonda essenza, a creare la vita terrena e ad accompagnare i giorni. Quando lo Spirito, il Sé superiore, penetra la materia conseguentemente nutre, perdona e rende elevata ogni azione.

Se la preghiera che *chiede* guarisce dalla sofferenza, rinfranca e ristora permettendo di sopportare con pazienza le difficoltà, di imparare a sorridere e ad essere tolleranti, la preghiera che *riconosce* guarisce dall'ignoranza e dall'incoscienza, libera definitivamente dalla paura e trasforma la speranza in certezza. A quel punto inizia una nuova tappa nell'evoluzione dell'umanità.

*Brano tratto dal CD *De la Terre au Ciel, le sens de la prière*, Éditions Prosveta

** Gesù parlava in aramaico e chiamava il Padre *ABBA*.

ABBA è composto da *AB* che significa Padre e da *BA* che significa Madre.

ABBA è Padre e Madre.

Elisabetta Mastrocola

Emily Dickinson

Le sole notizie che apprendo
sono ogni giorno
Bollettini dall'Immortalità -

I soli spettacoli che vedo
sono il Domani e l'Oggi -
forse l'Eternità.

L'unico essere che incontro
è Dio.

Unica strada
è l'Esistenza -
e se al di là di questa
ci saranno altre novità -
o più seducenti spettacoli -
te lo farò sapere



La poesia di Emily Dickinson è uno splendido esempio di preghiera di *riconoscimento*. L'autrice trasla con semplicità il mondo terreno, tangibile e finito nel mondo invisibile, infinito e imponderabile.

Il tempo definito è definito nell'Eternità. Ogni creatura vivente è Dio. Il Divino è ovunque e in tutti.

Nessun dubbio, nessun interrogativo ne frenano l'aspettativa creativa, e l'unico *se* non è che un invito alla vita che non smetterà di sorprenderla e di fare udire la sua voce sacra e solenne.

Elisabetta Mastrocola

Elisabetta Mastrocola è giornalista e scrittrice.

Pubblicazioni, attività e programmi sul suo sito www.scrittura-creativa.it.

L'OPINIONE

di Leonardo Facchini



PERCHE' SI PREGA

Mi ha colpito nella volta a sinistra dell'altare del santuario di Santa Rita, in Torino, la frase tratta dal vangelo - Mt 18,3 - " Nisi efficiamini sicut parvuli" che Gesù rivolse in risposta agli apostoli, additando un bambino in mezzo a loro, per far capire che se non si diventa fanciulli, non sarà possibile entrare nel regno dei cieli. "Non entrabit in regnum caelorum" infatti proseguì nel suo discorso, esortando a esplorare il mondo con la purezza dei loro occhi e ad agire con la loro stessa spontaneità, senza se e però.

Risulta facile per il cattolico che si reca in chiesa interpretarne il significato e predisporre alla preghiera e alle buone opere. Talvolta potrebbe anche avvertire il richiamo di voci di altre religioni, specie orientali (Induismo ecc...), qualora ne fosse a conoscenza, che conduce alla meditazione e purificazione dello spirito tramite, appunto, la preghiera. Questa infatti offre comuni opportunità per allacciare contatto, relazione e dialogo con la divinità che cancella le colpe e porge aiuto e sostegno.

Per quanto più ci riguarda da vicino, il cristiano ricerca Dio invocandolo e mettendo a nudo le sue miserie per ottenere umilmente di essere ascoltato ed, eventualmente, esaudito nei desideri. "Non cessate mai di bussare e gridare alle porte del cielo" sono soliti ripetere i sacerdoti ai fedeli.

Così nella preghiera (per eccellenza) del Padre Nostro, quando diciamo: "Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori" , ci mostriamo per quello che veramente siamo, cioè peccatori bisognosi di perdono e, per di più, promettiamo di spegnere ogni forma di odio o di rancore verso gli altri, con la speranza di essere liberati dal male. Anche quando invociamo: "Sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra" esprimiamo l'adesione al disegno salvifico del Padre eterno, ne auspichiamo l'attuazione, specialmente con i tempi che

corrono, e riveliamo la nostra disponibilità ad adoperarci per rendere più vivibile e pacifico il nostro pianeta.

La preghiera si recita, la vita si ama, ecco perché interagiscono: quanto più la seconda è in pericolo, tanto più la prima diventa fervida fino all'implorazione; basta recarsi in ospedale per sperimentarlo. Anche chi ha poca fede e forse perfino chi non ce l'ha, rivolge lo sguardo al cielo e si appella all'Essere Supremo o ai Santi protettori.

Mio padre lo fece dopo l'armistizio del 1943, implorando la Madonna di Casalucense di salvarlo dai proiettili dei tedeschi che lo rincorrevano per i sentieri di montagna e, scampato alla morte, ne rimase devoto per tutta la vita. Io sono cresciuto in mezzo ai canti delle processioni (anche quelli erano preghiere) e ora mi nutro della ricchezza spirituale di quelle tradizioni popolari. Mia madre pure cantava e mi teneva per mano, poi in chiesa si inginocchiava e pregava stringendo i grani del rosario: pregava per me e per mio fratello, ma soprattutto per me che ne avevo più bisogno.

Vi cito solo la prima strofa di una mia poesia:

*Madre diletta, fiduciosa e indomita,
quanto tempo passavi ad aspettare
che il sogno diventasse realtà
sugli scanni, in ginocchio, assorta in Dio,
amabile custode, angelo mio.
Ma intanto, piano piano, si posava
l'argento dell'età: non pazientava*



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 DELLE PREGHIERE

L'uomo moderno è confuso, privo di punti di riferimento stabili e precisi che gli consentano di vivere serenamente, colmo di angosce e timori apparentemente insormontabili, fragile ed instabile nella psiche, stremato da nevrosi di varia natura ed origine che gli sottraggono ingenti energie, si trova tristemente isolato.

René Guénon ne "La Crisi del Mondo Moderno" afferma che "...La civiltà moderna appare nella storia come una vera e propria anomalia: fra tutte quelle che conosciamo essa è la sola che si sia sviluppata in senso puramente materiale, la sola che altresì non si fondi su alcun principio di ordine superiore. Tale sviluppo materiale, che prosegue ormai da diversi secoli, è stato accompagnato da un regresso intellettuale che esso è del tutto incapace di compensare..."

Di conseguenza, l'uomo arriva a sperimentare le cose e gli avvenimenti come "esterni" a sé perché si verificano in una sfera diversa dai pensieri, desideri e intuizioni che "apparentemente" avvengono nel suo intimo.

Questa distinzione moderna tra il mondo interiore soggettivo e il mondo esterno dei fatti oggettivi, maturato nel corso della storia, è diventato il presupposto di un tipo di percezione della natura che non è mai esistito nell'antichità. La coscienza umana non è sempre stata di questo genere. Uno dei segni rivelatori più chiari di ciò sta nel fatto che la natura era sempre stata interpretata in senso animistico, cioè dotata di una dimensione spirituale, di una vita dell'anima. Perché sia possibile una percezione del genere si devono definire diversamente i limiti della consapevolezza umana, forse anzi dovremmo dire che dovrebbero essere definiti meno chiaramente. La spiritualità non era un attributo esclusivo dell'anima umana ma una qualità attribuita in eguale misura anche al fiume, al vento, al sole...

La natura veniva percepita tanto sul piano fisico quanto sul piano psichico, i due piani percepiti come interconnessi. In tal modo, e questo è il punto importante, gli avvenimenti psichici potevano essere percepiti con lo stesso grado di forza veridica degli avvenimenti fisici.

Il mondo spirituale e quello materiale non occupavano due territori completamente distinti, per cui la percezione di ciò che era materiale era molto più ricca, in quanto impregnata di qualità interiori, cioè spirituali, che oggi preferiamo considerare proiezioni soggettive.

E' importante come non mai dunque il recupero dell'inestimabile valore della preghiera, come congiunzione al divino, all'ordine superiore. Si pone la necessità imprescindibile di recuperare l'esperienza religiosa, da "religere" o yoga, unire, collegare, componente essenziale, imprescindibile nella vita dell'essere umano, nelle varie forme in cui si manifesta, ponendo e risolvendo quei problemi che escono dall'empiria e dall'esperienza razionale ma che prepotentemente fanno sentire la loro presenza nella vita sentimentale, morale, etica dell'uomo nei rapporti con il suo passato, il suo futuro, ma soprattutto nel qui ed ora il mondo in cui si trova ad essere immerso facendone parte.

La preghiera è un bisogno imprescindibile dell'uomo, non dobbiamo dimenticarlo! Innato nel suo cuore, perché Dio ci ha creato affinché entrassimo in comunione con Lui, la preghiera si inserisce in questo gioco di comunione.

La preghiera è un intimo rapporto di amicizia, un intimo trattenimento da solo a solo con Colui da cui sappiamo essere amati.

Il linguaggio della preghiera è il linguaggio dell' Amore, che va dalle parole, nella sua forma più semplice, al canto, al mormorio di un mantra per trascendere sé stessi, al silenzio, alla contemplazione.

La preghiera è un anelito, un sussulto del cuore che si innalza verso l'alto.

Come scrive Marco Ferrini nel suo libro intitolato "Divinità Umanità e Natura nella Tradizione Indiana": "...Le varie tradizioni religiose rispondono ai vari livelli di coscienza delle persone e alle loro differenti intuizioni del Sovrannaturale. Ma l'essere che non accoglie la chiamata di Dio cade vittima di un processo entropico e autodistruttivo, disperde le proprie energie psichiche nell'effimero paralizzando, chissà per quanto, la propria esigenza vitale di autosuperamento e di evoluzione verso la coscienza della propria eternità..."



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

BHAKTI YOGA

a cura di Caterina Carloni



***SRAVANAM*, l'arte dell'ascolto**

"Ogni sofferenza umana contiene in sé il germe della felicità, basta saperla ascoltare con disponibilità. La psicoanalisi è appunto questo, l'arte di ascoltare le voci interiori per giungere alla realizzazione personale".

(Erich Fromm, *L'arte di ascoltare*)

"A volte sembra che nessuno ascolti più.

Pretende che io ascolti i suoi problemi, ma non si interessa mai dei miei.. Si lamenta in continuazione.. Non mi parla mai. L'unica occasione in cui scopro cosa succede nella sua vita è quando lo sento per caso che ne parla con qualcun altro. Perché non racconta mai a me queste cose? Non posso parlare con lei perché è così critica..

Le mogli si lamentano del fatto che i loro mariti le danno per scontate. I mariti si lamentano perché le loro mogli brontolano e divagano continuamente, impiegando una vita ad arrivare al punto.

Poche motivazioni nell'esperienza umana sono tanto potenti quanto il desiderio di essere capiti. Essere ascoltati significa che veniamo presi sul serio, che le nostre idee ed i nostri sentimenti vengono riconosciuti e che, in definitiva, ciò che abbiamo da dire ha un valore.

Il desiderio di essere ascoltati e compresi è il desiderio di sfuggire all'isolamento e colmare la distanza che ci separa dagli altri, significa tendere le mani e cercare di superare il senso di separazione dal mondo, significa rivelare cosa abbiamo nella mente e nel cuore sperando di essere compresi.

Ottenere tale comprensione dovrebbe essere facile, eppure non lo è.

L'essenza di un buon ascolto è l'empatia, che si può ottenere soltanto mettendo da parte la preoccupazione per noi stessi ed immedesimandoci nell'esperienza dell'altra persona.

In parte intuizione e in parte impegno: questa è la materia prima dei rapporti umani.

L'empatia di un ascoltatore, il fatto che capisca ciò che intendiamo dire e che lo dimostri, instaura un legame di comprensione che ci unisce a qualcuno che tiene a noi confermando con ciò che i nostri sentimenti sono riconoscibili e legittimi.

Il potere dell'ascolto empatico è quello di trasformare una relazione.

Quando sentimenti profondi ma inespressi assumono la forma di parole che vengono condivise e ci ritornano chiarificate, il risultato è la rassicurante sensazione di essere compresi ed un senso di gratitudine per la condivisione di calore umano con la persona che capisce.

Se l'ascolto irrobustisce le nostre relazioni cementando i legami reciproci, esso fortifica anche la nostra autoconsapevolezza. In presenza di un ascoltatore ricettivo siamo in grado di chiarire ciò che pensiamo e scoprire ciò che sentiamo. Per questo, raccontando la nostra esperienza a qualcuno che ascolta, siamo in grado di ascoltare meglio noi stessi. Nel dialogo la nostra vita riprende forma come un'opera a quattro mani".

Così esordisce Michael P. Nichols, professore di Psicologia presso il College of William and Mary, nel suo libro "L'arte perduta di ascoltare" (Positive Press, 1997).

Può sembrare paradossale, ma proprio nell'epoca della comunicazione globale e della connessione virtuale continua, le persone non hanno mai fatto così tanta fatica a capirsi fra loro. A causa di una sempre più diffusa cultura della prestazione e della sfida, per la quale ogni scambio dialogico è una sorta di occasione per mostrare i propri "muscoli mentali", negli scambi interpersonali finiamo spesso per affermare i nostri pregiudizi invece di conoscere, capire e integrare la realtà che ci circonda.

L'ascolto, si sa, costituisce un ingrediente imprescindibile per una buona comunicazione tra gli esseri umani. Esso è la qualità principale di ogni colloquio, non solo psicologico.

Le tipologie dell'ascolto, secondo gli studiosi del settore, si suddividono in tre principali categorie:

l'ascolto passivo: il ricevente non invia nessun feedback al proprio interlocutore; si limita semplicemente ad udirlo ma le parole entrano in un orecchio ed escono dall'altro. Questa

modalità non solo lascia deluso l'emittente ma non permette di cogliere gli aspetti essenziali della comunicazione;

l'ascolto selettivo: si verifica quando il ricevente seleziona le informazioni che l'emittente invia, recependo quelle che ritiene interessanti e scartando il rimanente. In tal modo una parte importante del contenuto va perduta;

l'ascolto attivo: è l'unico che porta ad una comunicazione efficace. Questo tipo di ascolto è basato sul contatto nel "qui ed ora" e sulla restituzione di un feedback su quello che si è appena ascoltato. Chi ascolta evita il giudizio e coglie i contenuti e le sfumature (verbali e non verbali) della comunicazione. L'ascolto attivo richiede la capacità di ascoltare l'altro pienamente.

Scrivono lo psicologo e giornalista statunitense D. Goleman:

"Impariamo ad ascoltare se sappiamo afferrare in pieno quanto l'altro sta dicendo manifestando di averlo compreso con riformulazioni, se riusciamo a sottolineare gli aspetti più salienti e significativi e rispettiamo le pause dell'altro, se non imponiamo il nostro stile comunicativo ma siamo capaci di adattarci allo stile dell'altro, se evitiamo di fare domande su domande ma ci dedichiamo ad approfondire un tema alla volta, se nell'ascolto riusciamo ad essere noi stessi" (Goleman, *Intelligenza emotiva*, 1997).

Ivey e altri ricercatori hanno dimostrato che la capacità di prestare attenzione ed ascolto è costituita da quattro fondamentali dimensioni, definite dagli autori "le dimensioni cruciali dell'ascolto" (3V + B). In breve, per comunicare che si sta realmente ascoltando e prestando attenzione all'altro sono necessarie le tre "V" più un linguaggio corporeo (B) che dimostri attenzione (Ivey, Normington, Miller, Morrill e Haase, 1968).

In sintesi, un buon ascolto richiede:

il Contatto Visivo (Visual Contact): per comunicare bene con il nostro interlocutore occorre guardarlo;

il Tono della voce (Vocal quality): tono e timbro di voce rappresentano parte integrante del messaggio che ci viene trasmesso ed è pertanto utile imparare a decifrarlo;

l'Aderenza verbale (Verbal tracking): comunica meglio chi non cambia argomento e ascolta fino in fondo la storia narrata dal suo interlocutore;

il Linguaggio corporeo che dimostri attenzione ed autenticità (Body language): seppure inconsciamente, la persona con cui parliamo percepisce il nostro interessamento alle sue parole se ci poniamo di fronte a lui apertamente, se ci incliniamo leggermente in avanti, se abbiamo un viso espressivo e usiamo dei gesti incoraggianti e facilitanti.

Gli errori invece più comuni che possono pregiudicare la funzionalità di una comunicazione efficace sono stati individuati e studiati negli anni settanta da T. Gordon, un importante ricercatore della comunicazione e teorico dell'ascolto attivo. Ad esempio:

- 1) Ordinare, comandare, esigere;
- 2) Avvertire, minacciare;
- 3) Far la predica, rimproverare, dire cosa si deve o non si deve fare;
- 4) Consigliare, offrire soluzioni o suggerimenti;
- 5) Redarguire, ammonire, fare argomentazioni logiche;
- 6) Giudicare, criticare, disapprovare, biasimare;
- 7) Definire, stereotipare, ridicolizzare;
- 8) Interpretare, analizzare, diagnosticare;
- 9) Fare domande, indagare, mettere in dubbio, controinterrogare;
- 10) Eludere, distrarre, fare del sarcasmo, fare dello spirito, cambiare argomento.

Inoltre, Gordon fa osservare che queste barriere alla comunicazione contengono sempre il pronome "Tu" (Tu sei così ..., Tu non l'hai fatto ..., Tu dovresti comportarti diversamente ...) con il risultato che l'altro si sente disconfermato. I messaggi-Tu esprimono un giudizio su chi ascolta. I messaggi-Io, invece (Io sento che... Io vorrei...), palesano il sentimento di chi parla e implicano un' "assunzione di responsabilità" che predispone ad un confronto orientato alla crescita del rapporto.

Gordon consiglia anche di prestare attenzione alle nostre espressioni facciali perché queste possono sottolineare interesse o noia; di annuire di tanto in tanto col capo, dicendo "capisco", "certo", "comprendo" etc, perché questo fornisce all'interlocutore un chiaro segnale di ascolto; di riassumere con parole proprie, in alcuni momenti della conversazione, ciò che è stato detto, tipo "se comprendo bene stai dicendo che...", "vuoi dire che..."; di fare domande aperte e non chiuse, domande cioè che lasciano spazio di espressione al nostro interlocutore.

Anche le pause e i silenzi sono importanti: se la persona è a suo agio nel silenzio, è importante rimanere uniti nel silenzio; se, invece, si percepisce imbarazzo o disagio, può essere opportuno fare una domanda o un commento su qualcosa di significativo detto appena prima.

Essere se stessi, non mascherarsi, non compiacere ad ogni costo ma lasciar fluire il nostro ascolto verso tutto ciò che c'è di profondamente umano nell'altro sembra essere il vero segreto per una comunicazione empatica.

Per imparare ad ascoltare noi stessi e le nostre emozioni, un suggerimento può essere quello di ascoltare spesso della buona musica, perché, come sostiene il grande maestro Claudio Abbado: *"E' la musica che insegna ad ascoltare: se si ascolta, s'impara"*.

A questo proposito, Daniel Levy, uno dei più valenti pianisti del nostro tempo e raffinato interprete di Liszt, Schumann e Chopin, ha recentemente pubblicato un libro dal titolo *"Echi del Vento, storia di un viaggio al centro del suono"* (Academy of euphony editore). L'autore utilizza la parola "eufonia" per indicare un suono bello e benefico, spiegando: "Nulla di più sbagliato pensare che ascoltare sia cosa inutile. E' raro che la capacità d'ascoltare sia innata. Al contrario, l'ascolto s'impara e si perfeziona col tempo. Impariamo a leggere, a scrivere, a parlare, ma nessuna materia ci insegna ad ascoltare. Con l'udito abbiamo sempre avuto tutti l'impressione che non fosse necessario fare alcunché, che non fosse indispensabile svilupparlo, mentre è questo un senso fondamentale, non solo per i musicisti, che lo devono educare e sviluppare, ma per tutti gli esseri umani. La musica aiuta prima di tutto ad avere un bagaglio diverso: estetico, culturale ed anche energetico, sia da un punto di vista mentale che emotivo. Una specie di forte energia che serve a vedere nitidamente, ascoltare più attentamente e a prendere delle decisioni con maggiore lucidità. Ascoltare vuol dire, prima di tutto, mettersi nei panni degli altri. Capire le cose dal loro punto di vista. Ma si tratta anche di percepire ciò che forse un'altra persona non aveva intenzione di dirci, ma involontariamente trasmette con il suo stile, il suo comportamento, il suo modo di esprimersi, la postura fisica e anche con il tono di voce. Saper ben ascoltare può portare ad aprire la mente a nuove idee, a nuove soluzioni, ad arricchire la persona. È un'abilità che può essere molto utile anche per la crescita professionale e contribuisce notevolmente a essere dei bravi genitori, dei buoni figli, degli insostituibili compagni; è indispensabile ai medici, ai manager, a chi occupa posti di responsabilità".

Quando diciamo "il tuo tono non mi piace", oppure "il mio ritmo di lavoro non è quello giusto", non ce ne rendiamo conto ma stiamo costantemente adoperando termini della teoria musicale che si intrecciano con la vita quotidiana. Ci sono tante altre di parole di uso comune che hanno

un legame con la musica e l'ascolto: sintonia, dialogo, intendersi (tipico delle "corde"), assonanza, armonia e molte altre. L'ascolto è un processo attivo. Saper ascoltare è la chiave fondamentale e la risorsa umana centrale per avanzare: una necessità e una conquista.

In una bella intervista rilasciata nel febbraio 2010, il prof. Marco Ferrini, presidente e fondatore del Centro Studi Bhaktivedanta, riferendosi all'influenza del suono sulla psiche, afferma:

"L'ascolto attiene a vari stati di coscienza. Esistono diversi modi di ascoltare. L'ascolto è una modalità dell'essere. Quando noi vogliamo che qualcosa entri profondamente dentro e ci pervada, ascoltiamo in un modo. Quando invece cerchiamo solo un'informazione banale, di limitata utilità, ascoltiamo superficialmente. Se vogliamo cogliere un insegnamento profondo, una verità sulla quale siamo pronti a strutturare la nostra vita, per dare un senso alla nostra esistenza, allora ascoltiamo con differente attitudine. L'ascolto dunque ha varie profondità che corrispondono all'interesse che ci anima. Quando l'interesse è alto, sicuramente l'ascolto è molto profondo.

C'è un ascolto di informazioni che vengono dall'esterno, che pur essendo preziose non sono quelle di massimo pregio, quanto invece quelle che provengono dalla nostra interiorità, ascoltando le quali capiamo che cosa veramente ci interessa, quali fra le tante nostre possibilità desideriamo far crescere e quali invece potare, sacrificare, affinché crescano i rami più importanti. Nelle scelte importanti c'è un ascolto profondo e quello della nostra voce interiore è sicuramente l'ascolto più significativo. Purtroppo vediamo che la gente ha perduto non solo l'arte dell'ascolto, ma anche l'opportunità di essere educata ad ascoltare. La preghiera è ascolto, la meditazione è ascolto, più meditiamo in profondità, più ascoltiamo i nostri bisogni veri che sono quelli spirituali, ontologici e un minuto o pochi minuti di questo ascolto possono trasformare la vita e donarci quell'orientamento illuminato che noi cerchiamo da sempre verso la felicità".

E poi aggiunge:

"I *Veda* sono per definizione Ascolto. Il loro nome tecnico è *Shruti* che vuol dire: ciò che si ascolta. Il *Veda* quindi si ascolta, non si legge, lo si apprende ascoltando. Le *Upanishad*, che sono il corpo filosofico dei *Veda*, sono "ciò che si ascolta ai piedi del Maestro". L'ascolto ha sicuramente un ruolo di primo piano. Il luogo è l'*Atman*, il *Sé*, per dirla in termini junghiani. Le *Upanishad* dicono che l'orecchio non ascolta, come l'occhio non vede e come la pelle non sente: è il *Sé* che compie tutte queste funzioni. Il *Sé* è immobile, non fa attività, è definito testimone. Il luogo dell'ascolto è sicuramente il *Sé*, è anche il luogo dove le dinamiche si mettono in moto e fanno succedere gli accadimenti, è la qualità di coscienza che fa accadere le cose. Nel bene e nel male i filtri del *Sé*, i filtri mentali, la struttura psichica, possono riflettere dal mondo distorsioni o raggi di luce imperfetti. Il luogo della memoria, dove possono rivivere e vengono evocati e quindi fatti germinare i semi della conoscenza, sia essa artistica, scientifica, filosofica o religiosa, è il *Sé*, l'unico centro creativo che si manifesta nel mondo attraverso il piano immanente con l'ausilio dell'intelletto, dell'ego, dei sensi. La centrale è il *Sé*, l'*Atman*, o il *Brahman* per utilizzare una terminologia vedica" (M. Ferrini, Università degli Studi di Siena, 2010).

La Bhagavad-gita descrive un metodo per sviluppare la capacità di ascolto delle proprie voci interiori. Esso è riportato nel capitolo sesto, e consiste nella pratica del *dhyana-yoga*:

"Lo spiritualista deve sempre impegnare il corpo, la mente e il sé nella relazione col Supremo, deve vivere da solo in un luogo appartato e controllare la mente con attenzione. Inoltre deve essere libero dai desideri e da ogni senso di possesso" (Bhagavad-gita VI.10).

La concentrazione della mente sul Supremo si chiama *samadhi*, o estasi.

"Per praticare lo *yoga* ci si deve ritirare in un luogo appartato e preparare uno strato di erba *kusa* sul terreno, coprendolo poi con una pelle di daino e con un panno morbido. Il seggio non dev'essere né troppo alto né troppo basso e deve trovarsi in un luogo sacro. Lo *yogi* deve poi sedersi immobile e praticare lo *yoga* per purificare il cuore controllando la mente, i sensi e le attività, e concentrando la mente su un unico punto" (Bhagavad-gita VI.11-12).

"Bisogna tenere il corpo, il collo e la testa dritti su una linea retta e fissare lo sguardo sulla punta del naso. Così, con la mente quieta e controllata, completamente liberi dalla paura e dal desiderio sessuale, si deve meditare su di Me nel cuore e fare di me il fine supremo dell'esistenza" (Bhagavad-gita VI.13.14).

Un bellissimo canto devozionale di un grande Acarya della Tradizione Bhaktivedantica, Govinda dasa Kaviraja, recita:

"Il forte desiderio di Govinda dasa è di impegnarsi nei nove metodi della *bhakti*, cioè di **ascoltare** (*sravana*) e di cantare le glorie di Shri Hari, di ricordarLo sempre, di offrirGli preghiere, di servire i Suoi piedi di loto, di servire il Signore Supremo nel ruolo di servitore, di adorarLo con fiori e incenso, di servirLo come un amico e di dedicarsi completamente a Lui" (Govinda dasa Kaviraja, *Bhajahu re mana*, IV shloka).

L'ascolto delle storie che riguardano il Signore Supremo e i suoi eterni compagni è quindi considerato uno dei più importanti e basilari metodi yoga per riconnettersi alla Fonte della Vita, alla dimensione spirituale originaria da cui tutti noi proveniamo.

In una conferenza tenuta a New York il 1 dicembre 1966 dal titolo "Conosci la verità ascoltando con sottomissione", Sua Divina Grazia Bhaktivedanta Swami Prabhupada, il Maestro fondatore dell'ISKON, spiega:

"Sri Krishna ha descritto i *mahatma*, le grandi anime, che adorano il Signore Supremo con il metodo del *kirtana*. *Kirtana* significa cantare o più esattamente *kirtana* significa descrivere. Si può descrivere con la musica. Si può descrivere con le parole. Si può descrivere con i discorsi. Qualsiasi tipo di descrizione viene detta *kirtana* e se non si ascolta, non si può descrivere. Se non si conosce niente del Signore Supremo, come si può descriverLo? Dunque l'ascolto, *sravanam*, è il primo dei nove metodi di servizio di devozione al Signore.

Il Signore ci ha dato il potere dell'ascolto. Se si ascolta da fonti autorevoli, si diventa perfetti semplicemente ascoltando. Perciò si consiglia il primo principio: l'ascolto. Nel passato gli studenti ascoltavano i *Veda* dal maestro spirituale. Nella *Bhagavad-gita* vedrete che Arjuna ascolta da Krishna. Non studia la filosofia *Vedanta* sul campo di battaglia, semplicemente ascolta. Questo è il metodo.

Si può ascoltare in qualsiasi luogo. Perfino su un campo di battaglia si può ascoltare da una fonte autorevole. Il metodo per acquisire la conoscenza è l'ascolto.

Ascoltare significa ricevere la conoscenza, non inventarla. Il percorso vedico consiste nel ricevere oralmente con sottomissione la conoscenza da maestro spirituale a studente, come afferma anche la Bhagavad-gita: "*evam parampara-praptam imam rajarsayo vidum*": "In questo modo la conoscenza veniva tradizionalmente trasmessa da maestro spirituale a discepolo" (IV.2).

L'ascolto è così potente che semplicemente ascoltando da una fonte autorevole si può diventare veramente perfetti. Naturalmente, si deve ascoltare con sottomissione: "*Jnane prayasam udapasya namanta eva*". Questo verso dello *Srimad-Bhagavatam* (X.14.3) suggerisce di non essere arroganti. Il metodo vedico è *sravanam*, ascoltare dalle autorità. Dobbiamo abbandonare questo metodo sciocco di cercare di comprendere la Verità Assoluta con i nostri

sforzi e diventare sottomessi. Essere sottomessi significa essere consapevoli della propria imperfezione.

Gli studenti erano soliti frequentare la scuola del maestro, conosciuta come *gurukula*.

Ogni *brahmana*, ogni anima realizzata, ogni *vipra* o persona esperta nella conoscenza della letteratura vedica, aveva con sé dei *brahmacari*, giovani che praticano il celibato. Essi seguivano tutte le regole della vita da *brahmacari*, vivevano con il maestro spirituale ed egli insegnava loro la vera conoscenza tratta dalla letteratura vedica. Questo è il metodo. Arjuna ascolta da Krishna, la Persona perfetta. Si deve ascoltare da Krishna o da un Suo rappresentante. Il Suo rappresentante è un devoto di Krishna. Arjuna diventò un rappresentante di Krishna. In che modo? Perché, come Krishna ha detto, *bhakto'si*: "Tu sei Mio devoto." Nessuno può diventare un rappresentante di Krishna, Dio, senza essere Suo devoto. Restate nella vostra posizione e ascoltate la *Bhagavad-gita*. Alcuni di voi sono medici, altri ingegneri, uomini d'affari, impiegati, non ha importanza. Rimanete nella vostra posizione. Restate americani, restate cristiani. Non ha importanza, non riceverete alcun danno dall'ascolto della *Bhagavad-gita*. Otterrete la conoscenza, diventerete cristiani migliori, diventerete americani migliori. Vedete? Non stiamo cercando di trasformare gli americani in indiani o gli indiani in americani o i cristiani in indù. Non è questa la nostra missione. Predichiamo la scienza di Krishna, la scienza di Dio, la coscienza di Krishna. Tutti possono apprendere questa scienza. Come? Con questo metodo. Qual è questo metodo? Solo ascoltare con sottomissione cercando di comprendere molto bene. Questo è tutto. Ascoltate la *Bhagavad-gita* con sottomissione. Allora comprenderete Dio così bene che nonostante Egli sia in conquistabile, Lo conquisterete con questo semplice metodo".

Parlare è una necessità, ascoltare è un'arte", diceva Goethe; ma è un'arte oggi un po' dimenticata perché, pur trattata già nell'antichità da eminenti filosofi e pensatori, si è persa nei secoli come attività poetica non-utile, superflua in un mondo come il nostro, che mira alla concretezza e a risultati rapidi.

Plutarco, nella sua famosa opera "L'arte di ascoltare", dedicata al giovane Nicandro in occasione del suo ingresso nell'età virile, si rivolge ai giovani perché sappiano maturare senza cedere al disordine delle emozioni, invitandoli alla pacatezza e alla riflessione.

Il grande filosofo greco, che nell'ultima parte della sua vita fu Sacerdote al santuario di Apollo a Delfi, mette in guardia contro le belle parole vuote, contro i discorsi apparentemente affascinanti ma privi di sostanza, usati per abbindolare gli ingenui e coloro, appunto, che non sanno ascoltare: "*Messi dunque da parte l'ambizione e il piacere dell'udire, dobbiamo ascoltare chi parla con animo pacato e ben disposto, come se fossimo stati invitati ad un banchetto sacro o alla cerimonia iniziale di un rito religioso*".

E conclude: "*La natura ha dato a ciascuno di noi due orecchie ma una sola lingua perché dobbiamo ascoltare il doppio di quanto parliamo.....*"

Glorie e ringraziamenti a tutti i grandi Maestri del passato e del presente che insegnano con le parole e con l'esempio a risvegliare la nostra coscienza divina, piena di Felicità e Consapevolezza. Lodi a tutti coloro che Li ascoltano e mettono in pratica gli Insegnamenti ricevuti.

Nothing is impossible for the one who receives the mercy of Guru and Gauranga.



Shрила Matsyavatara das, rappresentante italiano della Tradizione Bhaktivedantica

Prayer Power

Before beginning Japa

By Iskondesiretree.com

Before beginning your Japa session, remember your Gurudeva, Srila Prabhupada and the disciplic succession and offer prayers to them.

Such meditative prayers may include:

I am by nature the eternal servant of Krsna. But because of my bad fortune, I have been inimical towards Krsna from time immemorial. Identifying with my body, I have been continuously wandering in the cycle of birth and death in the material world, suffering the burning three-fold miseries. As a result of some unimaginable good fortune I have attained the mercy of my spiritual master, and now I know that I am Krsna's eternal servant. I am an infinitesimal spiritual being completely apart from the gross and subtle body. I have obtained the good fortune of serving the lotus feet of Sri Guru. Under his order, I am following in his footsteps to serve the lotus feet of Sri Chaitanya Mahaprabhu, Sri Sri Jagannatha -

Baladeva - Subhadra, Sri Sri Radha- Shyamsundara and Sri Sita Ram Lakshman Hanuman - Pancaratra Pradipa.

Oh Vaishnava Thakura, alone I have no strength to chant the holy name of Lord Shri Hari, I beg you, therefore, please be merciful and with a particle of faith, give me the treasure of the holy name of Krsna - Sri Bhaktivonoda Thakura.

O My Lord, O Supreme Personality of Godhead, will I again be able to serve your eternal servants, who finds shelter only at your lotus feet? O Lord of my life, may I again become their servant so that my mind may always think of your transcendental attributes, my words always glorify those attributes, and my body always engage in the loving service of your lordship? Srimad Bhagavatam 6.11.24

O name that destroys the many sufferings of them who take shelter of You, O Name that is the form of delightful and intense spiritual bliss, O Name that is a festival of happiness for Gokula, O perfect and complete Holy Name of Lord Krsna, I bow down and offer my respect to you - Srila Rupa Goswami.

During Japa:

Often the mind will distract us during our chanting; prayers like the following can help us greatly during such frustrating times:

O fool! O rascal mind! This body is under constant attack from innumerable attachments and diseases and death is certain. What remedial measures have you taken? Just drink the medicine of Krsna's name, which is the cure for all diseases! - Mukundamala.

O mind, why are you giving up the nectar of Krsna's name to talk of such things as family problems, security and all? What can I say to you? Just chant the holy name - Madhurya Kadambini.

O Radha Krsna, you are like two great oceans of mercy. Please be merciful unto me, I take shelter of you and surrender unto you. Although I am a sinner and an offender, please engage me in your divine loving service - Sanat Kumara Samhita.

O Hari! My merciful Lord! All glories to You, the Lord of Radha! Many times I have avoided you, but these times please take me as your own - Songs of Vaisnava Acharyas

End with Prayer:

At the end of your chanting session, we suggest that you offer the result to Nama Prabhu with a personal prayer. The following prayers are also beautifully appropriate:

I commit thousand of offences day and night, O Madhusudana, but please think of me as your servant and kindly forgive them - Pancaratra Pradipa.

O Lord of my heart, please hear my prayer. You are the Supreme Lord. Please do not reject me. Even if I commit offenses, still you are my only protector. Please give me some insignificant service and consider me your own servant - Prema Bhakti Candrika.

After this, we suggest that you offer your heartfelt obeisances to Nama Prabhu, Srila Prabhupada and your spiritual master and beg your blissful day of service for their pleasure.

Simply by remembering the spiritual master, the devotees of the Lord, and the Personality of Godhead one invokes their benedictions, destroys all difficulties and very easily fulfills his own desires.

One receives one-hundredth portion of religious merit (punya phala) of an elevated person by thinking of him.

Hari Naam Prabhu ki Jai

Sri Guru Vandana

The lotus feet of the spiritual master are the abode of pure devotional service. I bow down to those lotus feet with great care and attention. My dear brother (my dear mind)! It is

through the grace of the spiritual master that we cross over this material existence and obtain Kṛṣṇa.

Make the teachings from the lotus mouth of the spiritual matter with your heart and do not desire anything else. Attachment to the lotus feet of the spiritual master is the best means of spiritual advancement. By his mercy all desires for spiritual perfection are fulfilled.

He who has given me the gift of transcendental vision is my lord, birth after birth. By his mercy divine knowledge is revealed within the heart, bestowing prema-bhakti and destroying ignorance. The vedic scriptures sing of his character.

O spiritual master, ocean of mercy and friend of the fallen souls, you are the teacher of everyone and the life of all people. O master! Be merciful unto me and give me the shade of your lotus feet. May your glories now be proclaimed throughout the three worlds.

Sri Tulasi - Kirtana

O Tulasi, beloved of Kṛṣṇa. I bow down before you again and again. My desire is to obtain the service of Sri Sri Radha Kṛṣṇa.

Whoever takes shelter of you has his wishes fulfilled. Bestowing your mercy on him, you make him a resident of Vrindavana.

My desire is that you will also grant me a residence in the pleasure groves of Sri Vrindavana dhama. Thus, within my vision I will always behold the beautiful pastimes of Radha and Kṛṣṇa.

I beg you to make me a follower of the cowheard damsels of Vraja. Please give me the privilege of devotional service and make me your own maid servant.

This very fallen and lowly servant of Kṛṣṇa prays, "May I always swim in the love of Sri Radha and Govinda.

Sri Tulasi Pranama: I offer my repeated obeisances unto Vrinda, Srimati Tulasi Devi, who is very dear to Lord Keshava. O goddess, you bestow devotional service to Lord Kṛṣṇa and possess the highest truth.

Sri Tulasi Pradaksina Mantra: By the circumambulation of Srimati Tulasi Devi all the sins that one may have committed are destroyed at every step, even the sin of killing a brahmana.

Per tradurre in Italiano il precedente articolo vai a: <https://translate.google.it/?hl=it>



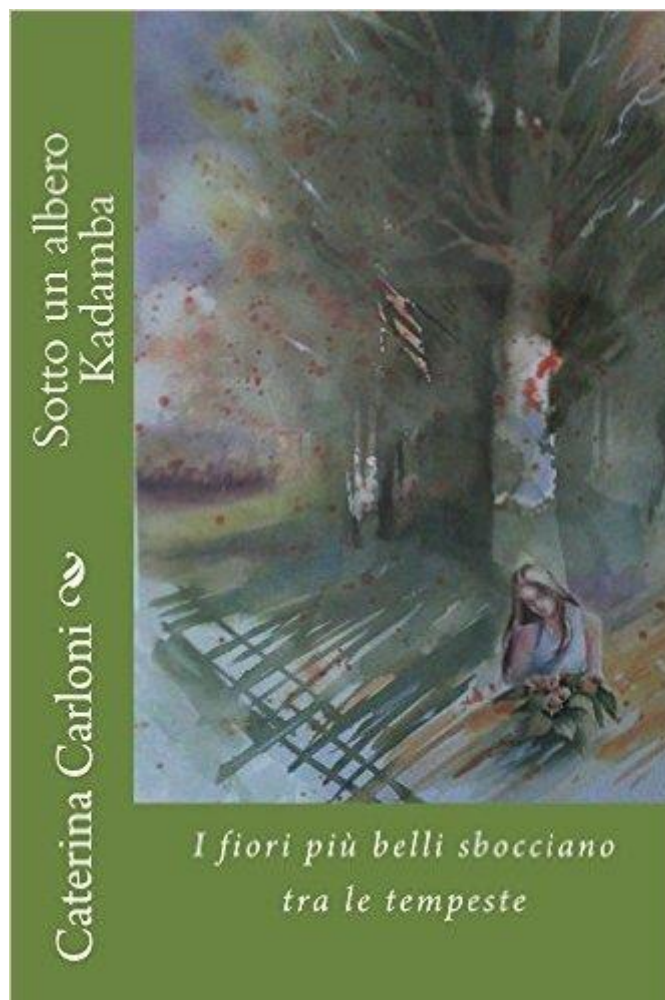
*Caterina Carloni, psicologa e psicoterapeuta ad orientamento psicosomatico.
Pubblicazioni, attività e corsi su www.caterinacaroni.it*

NEWS E CORSI



- **NUOVI CORSI ONLINE 2016.** Per info su programmi, orari e costi, visita il sito <http://www.caterinacarloni.it/corsi-online>
- **Nuovi Corsi di YOGA NIDRA.** Per info su programmi, orari e costi, visita il sito <http://www.caterinacarloni.it/corsi-di-yoga-nidra/>
- **Dal 25 al 27 marzo 2016 SEMINARIO RESIDENZIALE DI PRIMAVERA** tenuto dal prof. Marco Ferrini del Centro Studi Bhaktivedanta. Info su <http://www.centrostudibhaktivedanta.org/it/blog/calendario.html>

E' uscito il libro
SOTTO UN ALBERO KADAMBA
disponibile sia in versione kindle che cartacea.



Autore: Caterina Carloni
Distribuito da Amazon
Costo: 15 euro
Pagine 72

Il libro contiene quattro raccolte di poesie scritte con uno stile anticonvenzionale dai toni lirici e brillanti: *Allegro Non Troppo*, *Le poesie dell'impiegato*, *Come la Luna*, *Sotto un albero Kadamba*.

Il motivo conduttore delle opere è la singolarità degli alberi *kadamba*, grandi piante diffuse nel subcontinente indiano e nella Nuova Guinea, che si dice aspettino il rombo dei monsoni e l'arrivo dei temporali per fiorire in tutta la loro bellezza.

Così nascono spesso le migliori idee.

Così l'anima intona i suoi canti più belli.

Le poesie dell'autrice riflettono le sfumature più profonde e commoventi degli stati d'animo tipici di chi sopporta e affronta le dure battaglie esistenziali e rimandano il lettore ad un mondo dove è possibile trovare gioia, divertimento e speranza anche in mezzo alle tempeste della vita.



Distribuito da Amazon Prime su:

http://www.amazon.it/s/ref=nb_sb_noss?_mk_it_IT=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Dstripbooks&field-keywords=sotto+un+albero+kadamba

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



INNO ALLA VITA

di Beata Madre Teresa di Calcutta

*La vita è un'opportunità, coglila.
La vita è bellezza, ammirala.
La vita è beatitudine, assaporala.
La vita è un sogno, fanne una realtà.
La vita è una sfida, affrontala.
La vita è un dovere, compilo.
La vita è un gioco, giocalo.
La vita è preziosa, conservala.
La vita è una ricchezza, conservala.
La vita è amore, godine.
La vita è un mistero, scopriilo.
La vita è promessa, adempila.
La vita è tristezza, superala.
La vita è un inno, cantalo.
La vita è una lotta, vivila.
La vita è una gioia, gustala.
La vita è una croce, abbracciala.
La vita è un'avventura, rischiala.
La vita è pace, costruiscila.
La vita è felicità, meritata.*

