



CSB

## OBIETTIVO

Se intendi conseguire la libertà dai condizionamenti, causa di sofferenza, è necessario acquisire la conoscenza delle dinamiche interiori e dell'interazione con l'ambiente esterno, capendo chi è colui che è condizionato e soffre, quali sono le cause e quanto esse dipendano da te per risolverle.

Vid significa conoscere, ma anche vedere. I compilatori dei Veda, gli antichi saggi veggenti (rishi), descrivono ciò che hanno conosciuto attraverso il sapere intuitivo, la visione interiore (darshan) e propongono la ricerca dell'essenza spirituale andando oltre all'influenza della prakirti (la materia), per accedere allo spazio luminoso del Sé, dell'anima.

# ESERCIZIO N° 1

---

LA LETTERATURA VEDICA:  
FONTE DI OGNI CONOSCENZA FISICA  
E METAFISICA

COME CONOSCERE E TRASFORMARE  
SE STESSI?

## DOMANDE

Brihadaranyaka Upanishad IV.1.5.:

*“Quando si dice che qualcuno è in un certo modo, qualche altro è in un altro modo, si deve intendere che si diventa tali a seconda delle proprie azioni, del proprio comportamento. In verità si dice anche che l'uomo è fatto di desiderio: ma qual è il desiderio, tale è la volontà, quale è la volontà, tale è l'azione, qual è l'azione, tale è il risultato che ne consegue.”*

Nell'inconscio si accumulano tutte le impressioni (samskara) che registriamo nel corso di tutte le esperienze della vita, e non solo di quella attuale. Il moderno termine “inconscio” corrisponde al sanscrito “karmashaya”, che letteralmente significa “serbatoio del karma”. Vi si trova di tutto, come nelle soffitte delle ville antiche, dove generazione dopo generazione veniva riposto o gettato ciò che non serviva, e alla fine non si sapeva più cosa contenessero. L'oceano della profondità inconscia è oscuro, pressoché inesplorato e apparentemente immoto, ma costituisce la base energetica delle increspature sulla superficie della mente, dove le dinamiche inconscie vengono percepite nelle forme di pulsione e pensiero. I Veda ci indicano la via per sviluppare la facoltà di discernimento di ciò che è realmente, e non meramente secondo il nostro modo individuale e condizionato di pensare.



**CSB**

# ESERCIZIO

## N° 1

---

**VISUALIZZA UN EVENTO,  
UNA SITUAZIONE O  
CIRCOSTANZA VISSUTA,  
IN CUI RICONOSCI DI AVER AGITO  
SPINTO DA UN DESIDERIO CHE HA  
INFLUENZATO I TUOI PENSIERI,  
LA TUA VOLONTÀ E LE TUE AZIONI.**

- ✓ Qual era la natura e la qualità di quel desiderio?
- ✓ Eri pienamente consapevole della scelta e delle possibili conseguenze?
- ✓ Quanto ti sei sentito responsabile e quanta responsabilità hai attribuito agli altri?
- ✓ Hai compreso la relazione tra te, il contesto esterno, le cose, le persone e i fatti?

Dopo aver risposto a queste domande, scrivi una lettera rivolta a chi ti ha fatto soffrire o hai fatto soffrire, non importa che sia ancora in vita o meno, e poi liberatene (nessuno tranne te potrà leggerla).

- Descrivi i fatti.
- Come ti sei sentito in quella circostanza?
- Quali conseguenze vi sono state nella tua vita?
- Quale sviluppo degli eventi avresti desiderato?
- Ripartisci il tuo e suo fardello di responsabilità in misura equanime, in base ai ruoli.

Leggi ad alta voce quanto emerso dalla tua lettera, visualizzando il tuo interlocutore. Poniti in modo benevolo, costruttivo, grato per aver contribuito alle tue realizzazioni e al processo di trasformazione interiore, consentendoti di chiudere nel modo migliore la comunicazione rimasta in sospeso tra voi.