



CSB

OBIETTIVO

Imparare a osservare gli eventi e affrontarli con la consapevolezza che l'esperienza non è tanto in quel che succede, ma in quello che si fa in rapporto a quel che succede. La felicità interiore è una scelta, l'infelicità anche.

ESERCIZIO

N° 2

**LA PSICOLOGIA DELL'INDIA:
SCIENZA DELLA COSCIENZA**

**QUAL È LA RELAZIONE TRA
COSCIENZA, MENTE E ANIMA?**

LETTURA

[...] La Psicologia dello Yoga descrive il procedimento di trasformazione dell'energia da negativa a positiva, così come per la qualità del pensiero. Insegnamenti da praticare nella vita che favoriscono una visione del mondo, consentendo l'importante e delicata operazione di trasformazione interiore. Senza una corretta visione, senza essere stati educati alla vita, senza aver sviluppato la conoscenza necessaria, non si può effettuare alcun vero cambiamento. Occorre un periodo di apprendimento durante il quale ci si pone nella condizione adatta a far accadere una trasformazione. Ogni evento può essere reso positivo, è la nostra percezione che lo descrive negativamente, soprattutto a causa dei condizionamenti. Si tratta di imparare a spostare il punto di vista da cui osservare, senza alcun artificio, né trucco. Bisogna acquisire quel punto di vista e per la sua acquisizione è necessario un metodo creativo, evitando di scadere in una pratica automatica, meccanica, dogmatica e quindi sterile, tale da non dare i frutti sperati. Certi principi bisogna viverli, bisogna "essere" quei principi. Elevando il nostro livello di coscienza ci mettiamo in condizione di comprendere la natura finalistica di quel che accade. Dobbiamo superare la visione dell'immediato, che è superficiale e parziale, e svilupparne una che ci consenta di cogliere lo scopo di tutto.



CSB

OBIETTIVO

Imparare a osservare gli eventi e affrontarli con la consapevolezza che l'esperienza non è tanto in quel che succede, ma in quello che si fa in rapporto a quel che succede. La felicità interiore è una scelta, l'infelicità anche.

ESERCIZIO

N° 2

Lo Yoga ci insegna a guardare all'universo come a un progetto unitario. Quel che i greci chiamavano "kosmos" è un insieme ben ordinato di energie, sebbene ci sia chi lo vede caotico, incomprensibile, contraddittorio, doloroso, aggressivo, erosivo, casuale. Per gli antichi saggi vedici non è così: è un progetto che, come tutti i progetti, ha una sua finalità, un suo scopo pratico. Il nascere e il morire sono lezioni e coloro che le apprendono non hanno più bisogno di ripetere l'esperienza. Avendo scoperto la propria natura immortale, non hanno più nessuna ragione di reincarnarsi, a meno che non si tratti di anime speciali, con missioni altrettanto speciali da compiere. Chi invece pensa al mondo fisico come all'unica realtà esistente, rimane incagliato nei principi altalenanti degli opposti: felicità e dolore, tristezza e gioia, malessere e benessere, gioventù e vecchiaia, nascita e morte. Si tratta come sempre di innalzare il livello di consapevolezza, il che si ottiene applicandosi seriamente, decidendo deliberatamente di fare questo percorso, di investire tutto quello che di più nobile abbiamo nella realizzazione di un livello superiore di coscienza. La capacità di trasformare un evento negativo in positivo, dipende dal punto di vista che assumiamo, e questo a sua volta dipende dal livello di coscienza che viviamo. Con un basso livello di coscienza tutto diventa ostacolo e non saremo capaci di modificare niente, rimanendo completamente appiattiti sulla realtà relativa o travolti da quel che capita. Se invece la coscienza si eleva, saremo in grado di trasformare qualsiasi situazione in un accadimento positivo e costruttivo. La capacità trasformatrice degli eventi è direttamente proporzionale alla nostra elevazione spirituale. [...]

Marco Ferrini (Pensiero Azione Destino Potere e Uso del Pensiero, Ed. CSB)



CSB

ESERCIZIO

N° 2

- ✓ Quando ti capita di voler avere il controllo su ogni circostanza, su ogni cosa e sugli altri?
- ✓ Come reagisci quando realizzi di non poter controllare tutto e tutti?
- ✓ Descrivi un evento in cui hai vissuto un senso di impotenza.
- ✓ Quali tuoi limiti hai visto nel voler piegare le circostanze alle tue aspettative?
- ✓ Col senno di poi, cosa hai realizzato da quell'esperienza?
- ✓ Quanto riesci a padroneggiare la tua abilità nel gestire quel che accade, anziché volerlo controllare?