



Priscilla Bianchi

I 15 SEGRETI PER UNA VITA STRAORDINARIA

Storie e insegnamenti dai testi sacri dell'India



EDIZIONI ENEA

LA SCIENZA DELLA RELAZIONE

Conosco me stesso e conoscerò l'universo

LA CRISI COME OPPORTUNITÀ DI CRESCITA

Trasformo il male in bene

NOI E LA MORTE

*Sono un'anima immortale, non sono mai nato
e mai morirò*

L'ARTE DELL'AGIRE

Affilo l'ascia, la pausa nell'azione

LA CONOSCENZA SEGRETA

Sono libero di scegliere se apprendo i segreti del vivere

L'ARTE DELL'EQUILIBRIO

Come il funambolo imparo l'equilibrio

VOLERE È POTERE

Come mi pongo, così divento

UNA NUOVA ECOLOGIA

Rispetto Madre Terra e la onoro

COME MIGLIORARE LE NOSTRE RELAZIONI

Incontro e vedo il lato migliore di ognuno

LA RELAZIONE CON IL DIVINO

*Sono una scintilla del grande Sole, un frammento
del Divino*

CHE TIPO PSICOLOGICO SEI?

Sono me stesso, faccio ciò che amo

TU NON SEI SOLO

Nel mio cuore abita l'Anima Suprema

AL DI LÀ DEL BENE E DEL MALE

Tutto è Uno e tutto è perfetto

LA CHIAVE PER REALIZZARSI

Creo ciò che ho nel cuore

IL SEGRETO SUPREMO

Mi abbandono al Divino

Priscilla Bianchi

I 15 segreti per una vita straordinaria

Storie e insegnamenti dai testi sacri dell'India



EDIZIONI ENEA

© 2018 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: maggio 2018

ISBN 978-88-6773-069-8

Questo libro è la raccolta dei 15 libri
pubblicati nella collana “Scienza della Relazione”

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign
Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea
Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano
info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna
forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni
destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato
su carta riciclata FSC®

*Questo sapere è il re fra tutte le scienze, il segreto tra i segreti.
È la conoscenza più pura, e poiché ci fa realizzare direttamente
la nostra vera identità è la perfezione del dharma.
È eterno e si applica con gioia.*

BHAGAVAD-GITA, IX, 2

Indice

13	Introduzione
15	1. LA SCIENZA DELLA RELAZIONE
17	Premessa
19	1. La relazione
23	2. Perché la cultura dell'India
27	3. Contesto storico, letterario e culturale della Bhagavad-gita
31	4. Il Canto del Glorioso Signore
35	5. Il re e la corte: struttura della Bhagavad-gita
39	6. Il pensiero olistico della Bhagavad-gita
45	7. Gajendra, il re degli elefanti
49	8. I quattro Kumara
55	9. Dhruva, il giovane principe
61	10. I saggi della foresta Naimisha
65	Conclusioni
67	2. LA CRISI COME OPPORTUNITÀ DI CRESCITA
69	Premessa
71	1. Lo scoramento di Arjuna
75	2. L'uomo senza rito tra crisi evolutive e crisi esistenziali
79	3. Crisi e passaggi del vivere
83	4. Il campione di cartapesta
87	5. Autosabotaggio: come gettare le basi per un'esistenza problematica
89	6. Obiettivi fuori portata
93	7. Polizze assicurative contro la crisi
97	8. Due modi di prevenire e affrontare la crisi: la storia di Hiranyakashipu e Prahlada
103	9. Autosuggestione, disistima e senso di colpa
107	10. Attaccamento, dipendenza e autonomia affettiva
113	11. Crisi di coppia: come alimentarla, come risolverla

123	12. Aiuta gli altri e sarai aiutato
125	Conclusioni
127	3. NOI E LA MORTE
129	Premessa
133	1. La concezione del tempo
137	2. Riflessione sulla vita e sulla morte attraverso il Garuda Purana
141	3. Re Parikshit si prepara alla morte
145	4. Reincarnazione: il primo insegnamento della Bhagavad-gita
155	5. Il karma e il principio universale di azione e reazione
163	6. Near death experience: esperienza di pre-morte
167	7. La storia di Ajamila
171	8. La discesa agli inferi di Naciketa
177	9. Re Citraketu e il figlio desiderato
183	10. La morte a tavola
187	Conclusioni
189	4. L'ARTE DELL'AGIRE
191	Premessa
193	1. Tempo per agire e tempo per prepararsi ad agire
195	2. Il segreto dell'azione secondo la Bhagavad-gita
201	3. Azione e autoconsapevolezza
205	4. Shibi e la colomba: l'azione nel contesto della collocazione sociale
211	5. La nascita di Vyasa: agire in situazioni speciali
215	6. La storia di Shakuntala: tempo, luogo e circostanza
223	7. Temperamento, predestinazione e libero arbitrio
229	8. Azione, inazione, reazione: dal Tao ai Veda
235	9. Il peso della motivazione
239	Conclusioni
241	5. LA CONOSCENZA SEGRETA
243	Premessa
245	1. I tre metri della conoscenza: La moglie del brahmana e la mangusta e I quattro eruditi stolti
251	2. La curiosità uccise il gatto
255	3. Il lago della morte
261	4. Cultura e qualità della vita
265	5. Reale e virtuale: dal sapere specialistico alla conoscenza come modalità di ricerca e di vita
271	6. Piacere e responsabilità di educare

275	7. Conosci te stesso
283	8. Amore e conoscenza
289	9. La conoscenza segreta della Bhagavad-gita
297	Conclusioni

299 **6. L'ARTE DELL'EQUILIBRIO**

301	Premessa
305	1. Esigenze del corpo e voli dell'anima
309	2. Lo Yoga come arte dell'equilibrio
319	3. La storia dello yogi Saubhari
321	4. La virtù sta nel mezzo
327	5. Responsabilità e cedevolezza
331	6. Disciplina e flessibilità
337	7. Prendersi cura di sé e prendersi cura degli altri
343	8. Sita e il cerbiatto: ragione e passione
349	9. Attività lavorativa e tempo libero
353	10. Vivere nel presente, tra passato e futuro
357	Conclusioni

359 **7. VOLERE È POTERE**

361	Premessa
363	1. La storia di Bilvamangala
367	2. Corpo tangibile e corpo sottile
373	3. Come pensiero e desiderio plasmano la realtà
379	4. Yayati e l'esistenza caprina
383	5. Il potere del pensiero
387	6. Sopra tutto la volontà
389	7. Leggi universali e campo psichico
395	8. Caratteristiche della volontà
399	9. Satyakama e l'amore per la verità
401	10. Le fasi dell'atto volitivo
409	11. Il pensiero negativo e il meccanismo dell'autosabotaggio
415	12. Volere è potere: crea la tua realtà
419	Conclusioni

423 **8. UNA NUOVA ECOLOGIA**

425	Premessa
429	1. Madre Natura: matrice divina o crudele matrigna?
435	2. Gaia e l'identità planetaria
441	3. Ecospiritualità, il Divino negli elementi

451	4. L'ecologia mistica di San Francesco
455	5. Natura, Dio e uomo nella visione cosmoteandrica
459	6. La storia della collina Govardhana
465	7. Quando i fiumi erano dee
469	8. La storia di Ganga
475	9. La storia di Matsya
479	Conclusioni
481	9. COME MIGLIORARE LE NOSTRE RELAZIONI
483	Premessa
487	1. La relazione con se stessi
491	2. Le relazioni e la società
495	3. Buoni confini fanno buoni vicini
499	4. Re Ambarisha e il saggio Durvasa
503	5. Che fatica essere liberi
507	6. L'offesa recata a Shiva
513	7. Le relazioni professionali
519	8. Confronto e conflitto
523	9. Il furto di Indra
529	10. Rapporti umani e qualità della vita
533	Conclusioni
537	10. LA RELAZIONE CON IL DIVINO
539	Premessa
541	1. Il sacro come mistero tremendo e affascinante
545	2. Frammenti divini
549	3. Sentieri alla scoperta della spiritualità
555	4. I molteplici volti della Divinità e la dottrina degli avatara
559	5. Gusti spirituali
563	6. Shanta rasa. Markandeya Rishi e la dissoluzione cosmica
567	7. Dasya rasa. Hanuman e le erbe celesti
571	8. Sakhya rasa. Arjuna e il rapimento di Subhadra
575	9. Vatsalya rasa. Yashoda e il bambino divino
579	10. Madhurya rasa. Krishna e la danza con le gopi
583	11. San Francesco e Caitanya Mahaprabhu
591	Conclusioni
593	11. CHE TIPO PSICOLOGICO SEI?
595	Premessa
597	1. Psicologie e personalità

601	2. I guna, costituenti della Natura
605	3. Tipi psicologici secondo i guna
609	4. La compassione di Bharata
613	5. La prostituta Pingala
617	6. Krishna e il serpente Kaliya
621	7. Le virtù appartenenti alla sfera di sattva
631	8. La promessa di re Dasharatha
635	9. Attitudini relazionali con persone influenzate da tamas, rajas e sattva
641	10. Oltre i guna
647	Conclusioni

649 **12. TU NON SEI SOLO**

651	Premessa
653	1. Oltre le barriere della solitudine
657	2. La Divinità nel cuore
661	3. A tu per tu con l'Anima Suprema
665	4. Il Testimone interiore
669	5. L'aiutante provvidenziale
673	6. Capire chi siamo
679	7. Entusiasmo
683	8. Coraggio
687	9. Appagamento
691	10. Pace
695	11. Verso la meditazione
703	Conclusioni

705 **13. AL DI LÀ DEL BENE E DEL MALE**

707	Premessa
709	1. L'intreccio bene-male nell'esistenza umana
715	2. Jekyll o Hyde?
719	3. La liberazione di Shishupala
725	4. Le ere cosmiche e il dharma
735	5. Indra e Vasu
739	6. L'eterna lotta tra deva e asura
745	7. La sconfitta di Ravana
749	8. Kama, il demone interiore
753	9. Indole divina e indole demoniaca secondo la Bhagavad-gita
757	10. La zangolatura dell'oceano di latte
767	Conclusioni

767	14. LA CHIAVE PER REALIZZARSI
769	Premessa
771	1. Gli ostacoli sono dentro di noi
775	2. Realizziamo ciò in cui crediamo
779	3. Quel che ci accade è per la nostra crescita
783	4. Il viaggio del quarto re
789	5. I Veda e la fede
793	6. La fede secondo la Bhagavad-gita
801	7. Uomo che vai, credo che trovi
809	8. Krishna e il brahmana Sudama
813	9. Il discepolo segreto
815	10. Il fantasma liberato
819	11. Yudhishthira e il cane
823	Conclusioni
825	15. IL SEGRETO SUPREMO
827	Premessa
829	1. L'arte di affidarsi
835	2. L'abbandono al maestro
839	3. Il discepolo ubbidiente
843	4. Il testimone divino
847	5. Il dubbio che alimenta la fede
851	6. Il sari infinito
855	7. La storia di re Bali
859	8. La resa del sé
865	9. L'abbandono di Arjuna
871	10. Il segreto supremo
875	Conclusioni
879	Indice DVD AUDIO MP3
887	Indice delle storie e fonti
891	Bibliografia

Introduzione

Quindici segreti, come piccole perle sapientemente infilate e collegate le une alle altre, compongono il gioiello di una vita straordinaria che in molti vorremmo indossare. Ma non si improvvisa, non si compra dall'orefice già pronto, non si regala, è frutto di una conoscenza interiore, di una consapevolezza profonda.

Tale conoscenza viene da molto lontano, annunciata da millenni nei testi sacri delle più antiche ed elevate civiltà della nostra Terra, eppure tanto vicina, racchiusa e pronta per essere svegliata nelle profondità del nostro cuore.

Piccoli ma profondi segreti perché spesso non servono tante parole, talvolta una breve frase o il racconto di una storia cambiano una vita.

Dai testi sacri dell'India la raccolta di queste perle preziose, e proprio nelle storie la magia della trasformazione del cuore perché è lì, nel cuore, che si gioca la nostra vita.

La lettura offre conoscenza e nutrimento all'intelletto, aiuta a porre fine a dubbi che confondono, a portare ordine nella mente, a saper conoscere e distinguere.

L'ascolto delle storie, grazie agli audiolibri che sono parte integrante del progetto, guarisce il cuore e penetra l'inconscio purificandolo da memorie di dolore e sofferenza, permette di interiorizzarne l'essenza e produrre il cambiamento di quei comportamenti che limitano la nostra felicità e il nostro benessere.

Le domande a fine capitolo offrono l'opportunità di comprendere più a fondo il contenuto del testo e al tempo stesso stimolano ad avviare un percorso introspettivo per conoscersi meglio.

Questo libro è rivolto a quattro categorie di persone:

- a coloro che soffrono e ricercano la pace interiore;
- a coloro che amano la conoscenza e si pongono mille quesiti che necessitano di risposte che migliorino la vita;
- a chi si trova in posizioni di responsabilità e gestisce aziende e persone, e sa che le relazioni sono il fondamento del successo, anche economico;
- a chi ricerca il Divino in sé e in ogni cosa e sa che tale intima relazione è il fondamento della più profonda gioia.

Tali categorie di persone sono descritte nella *Bhagavad-gita* che proprio ad esse si rivolge per offrire loro “la conoscenza segreta”. Inoltre può essere di grande utilità per terapeuti ed educatori.

Ringrazio di cuore la cara amica Priscilla che, attraverso la sua conoscenza dei testi sacri dell’India, dei quali offre traduzioni inedite dal sanscrito, rende possibile il sogno di offrire, a tutte le persone che lo desiderano, un percorso semplice e “naturale” per il risveglio di quanto c’è di più prezioso e potente nel cuore... per guarire, per conoscere, per essere persone di successo e dalla beatitudine interiore.

Catia Trevisani

Primo segreto

LA SCIENZA DELLA RELAZIONE

Conosco me stesso e conoscerò l'Universo

Premessa

Questo libro è il primo di una serie destinata a persone che si accingono a intraprendere uno specifico percorso formativo messo a disposizione dalla Scuola SIMO. Ritengo utile nonché opportuno scrivere una breve premessa in modo che sin dall'inizio il lettore/studente abbia ben chiaro l'orizzonte di senso che si intende offrire attraverso tale tipo di studio e di ricerca. Ci si potrebbe chiedere, infatti, leggendo il titolo del libro, che cosa abbia a che fare un'opera come la *Bhagavad-gita*, e più in generale la cultura dell'India classica, con la scienza delle relazioni.

In molti ormai affermano, da psicologi a fisici quantistici, che lo stile di vita della stragrande maggioranza delle persone della nostra era è uno stile di vita frammentato e generatore di frammentazione. Ma cosa significa questo, al di là delle parole?

In sintesi, che non siamo più capaci di cogliere il legame, il rapporto, la relazione tra noi e il creato che ci fa da macro-contesto, tra noi e gli elementi della natura, tra noi e gli altri e, paradossalmente, perfino tra noi e noi.

Ricordo di aver letto, alcuni anni fa su di un articolo di giornale, che negli Stati Uniti, a seguito di un'indagine fatta in un certo numero di scuole primarie, risultava che la maggioranza dei bambini credeva che il latte, alla stregua della Pepsi, venisse prodotto industrialmente e finisse poi nei supermercati. Solo pochi sapevano che quella particolare bibita bianca proveniva in origine dalle mucche. Un dato come questo, se non sconvolgente, è quantomeno preoccupante, perché conferma che oggi, soprattutto nelle grandi città dove il processo di alienazione dell'individuo è di molto favorito, sin dalla nascita si vive per così dire sganciati, sconnessi, rimbalzando qua e là come cellule impazzite non più consapevoli del proprio contesto, della propria origine, della propria missione. E se partiamo dal presupposto, assolutamente vero, che tutto è relazione e che la comunicazione nient'altro è se non ciò che fondamentalmente concorre a sostanziare le nostre relazioni, ecco che la conclusione arriva di conseguenza: com'è possibile instaurare buone relazioni e diventare veicoli di una comunicazione sana, costruttiva ed efficace se non siamo nemmeno consapevoli dell'ambiente naturale, sociale e umano nel quale viviamo e operiamo ogni giorno?

Anche nell'ambito più ristretto delle relazioni familiari, da cui derivano oggi forse molti più disagi che gioie della vita, spesso scarseggiano la consapevolezza e la conoscenza profonda dell'altro, e ciò produce immancabilmente tutta una serie di

dinamiche frustranti e dolorose. Chi opera nel sociale lo sa bene; a tal proposito riporto, di seguito, un brano significativo:

Ora sono in pensione, ma fino a pochi mesi fa ero un industriale molto noto e rispettato nel mio campo. Ho vissuto di grandi privilegi. Sono stato un uomo potente e temuto. Non ho mai avuto bisogno di parlare se non per dare ordini, non ho mai sentito la necessità di ascoltare né di comunicare granché, neanche con i miei dipendenti o con i miei familiari. Eppure la mia esistenza è filata via senza grandi scossoni. E non mi sarei nemmeno reso conto di questa mia incapacità, se non quando, qualche settimana fa, la mia seconda figlia, quarantenne, mi ha telefonato per informarmi che si stava separando dal marito. Ho pensato che fosse un momento terribilmente difficile della sua vita. Mi sono sentito in dovere di andare a trovarla, di non lasciarla da sola ad affrontare il suo problema. Ma, mi creda, non sapevo cosa dirle. Quelle robe lì, come si dicono? Sa che cosa sono stato in grado di fare? L'unica che mi è sempre riuscita alla perfezione: ho messo mano al portafoglio, ho tirato fuori il blocchetto degli assegni, le ho chiesto in che cosa potevo esserle utile. Mi sono vergognato di me stesso... (Crepet P., *La gioia di educare*, pag. 138)

Nella realtà in cui viviamo questo triste episodio, come sottolinea l'autore del libro, non costituisce un fatto eccezionale, bensì un modo di essere e di agire assai diffuso e, come ancora prosegue Crepet, qui almeno siamo di fronte a qualcuno che, seppure in ritardo, si è reso conto della propria lacuna, ma in quanti giungono alla fine della vita senza aver acquisito una consapevolezza di quanto siano fondamentali le relazioni e la comunicazione? Aggiungerei: quanti genitori conoscono ed educano davvero i propri figli? Quanti figli conoscono e valorizzano i propri genitori? Quanti mariti e quante mogli conoscono profondamente i rispettivi coniugi? Più ampiamente: quante persone sono consapevoli delle dinamiche della vita e della relazione con loro stesse, con il mondo e con gli altri?

Ecco, nel cercare risposte a queste domande e volendo intraprendere un percorso affascinante di ricerca, di scoperta, di realizzazione della nostra natura più intima che ci possa fornire strumenti preziosi e concreti per vivere meglio la nostra dimensione di umani, il pensiero dell'India antica e, in modo particolare, i contenuti che troviamo nella *Bhagavad-gita*, costituiscono un punto di riferimento irrinunciabile e di inestimabile valore. Utilizzando quest'opera grandiosa come *guideline* per il nostro corso di studio, unitamente ad altri contributi letterari e scientifici, potremo ricominciare a vedere in maniera unitaria e non più frammentata, ricomponendo, tessera dopo tessera, l'immenso puzzle della vita nella sua accezione più ampia.

Buon viaggio!

1

La relazione

Gli esperti del settore, in modo particolare sociologi e psicologi, dicono che viviamo in un'era di analfabetismo emotivo-relazionale. Ancora infantili abbiamo tra le mani computer supertecnologici in grado di collegarci con il resto del mondo e, virtualmente parlando, di farci allacciare relazioni con centinaia di persone. Ma non è sufficiente. La relazione è una pianta delicata che per nascere e crescere necessita di cure speciali. Ebbene, attualmente pare che questo tipo di scienza rara, quella che insegna, appunto, a coltivare relazioni, non si apprenda più da nessuna parte, con tutte le catastrofiche conseguenze che ben conosciamo. Sì, perché quella del relazionare, come quella del vivere in senso più ampio, è una scienza, e come tale si può insegnare e apprendere, fermo restando che insieme alla teoria occorre anche una buona pratica.

Negli ultimi decenni la nostra società ha conosciuto numerosi cambiamenti, alcuni positivi, altri molto meno funzionali alla crescita del singolo e della comunità. Siamo diventati molto abili a controllare e gestire cose all'esterno di noi, ma per quanto riguarda la conoscenza e la "gestione" della nostra interiorità, rispetto a civiltà dorate che ci hanno preceduto abbiamo fatto evidenti passi indietro. Oggi, infatti, tanti individui, giovani e meno giovani, si trovano in difficoltà quando hanno a che fare con le proprie emozioni, con i propri sentimenti, con la loro scarsa capacità di comunicare e, in sintesi, con la loro vita relazionale.

Per poter trarre vantaggio dalle numerose potenzialità offerte nell'era attuale, le persone dovrebbero essere messe in grado di orientarsi, di acquisire conoscenze teoriche e strumenti pratici per poter meglio conoscere e guidare le dinamiche del loro vivere, in particolar modo per quanto riguarda gli ambiti emotivo e relazionale, in cui l'educazione è praticamente assente, con rare eccezioni. Si può tentare di apprendere qualcosa con il "fai da te" – peraltro oggi molto di moda – accumulando esperienze dolorose, cicatrici emotive o traumi veri e propri, ma questa non è l'opzione migliore, sebbene molti la scelgano in mancanza di valide alternative.

Se da una parte le relazioni costituiscono il sale della vita, oggi sono, statistiche alla mano, la principale fonte di sofferenza, causa di conflitti, confusione, scelte errate, e il peso che ne deriva è grande.

Le conseguenze delle difficoltà relazionali incidono trasversalmente in ogni sfera della vita quotidiana: l'affettività, il lavoro, la salute, l'economia, le scelte sociali.

Intervenire sulla capacità umana di relazionare significa dunque, in ultima analisi, contribuire concretamente a migliorare la qualità della vita.

La relazione non è solo quel contesto umano in cui due o più persone entrano in contatto, ma è anche l'ambito in cui prende forma la concezione che l'individuo ha di se stesso. L'identità personale, infatti, nasce sia da una percezione intima di se stessi, sia dall'interazione con gli altri: il loro giudizio, la loro valutazione, la loro comunicazione.

Attraverso la relazione un individuo prende coscienza di sé, diviene consapevole dell'altro e di sé assieme agli altri. Comprendiamo allora come avere abilità di relazione è importante non solo per stare bene con gli altri, ma anche per imparare a conoscersi e a stare bene con se stessi. Tale presa di coscienza è all'origine dei valori, dell'etica, della libertà di scelta e dell'emancipazione sociale.

Vivere significa avere relazioni. Il nostro concepimento avviene grazie a una relazione e, da quel momento in poi, fino alla morte, la nostra vita è un intreccio di relazioni. Potremmo affermare che l'ambito relazionale raccoglie in sé tutti gli altri ambiti della nostra vita, e non è perciò separabile da nessuno di questi.

Aristotele diceva che l'essere umano è un "animale sociale", nel senso che il nostro bisogno intrinseco di scambio con gli altri è naturale e insopprimibile. Non a caso la solitudine, o la tendenza a rimanere in disparte, vengono identificate come qualcosa di spiacevole, di problematico, a volte di patologico; a meno che, ovviamente, la solitudine non sia la scelta di una persona particolarmente evoluta.

Il trend attuale non incoraggia molto al "gioco di squadra", ma stimola una modalità piuttosto individualistica, alimentando un *modus vivendi* basato sull'ego e sul narcisismo. Ora che, infatti, almeno nella nostra parte di mondo, le necessità primarie sono generalmente soddisfatte, l'individuo soffre di forti condizionamenti sociali, che in numerosi casi lo vedono protagonista e vittima di una vita senza dubbio troppo carica di aspettative irragionevoli e di obiettivi difficili da raggiungere. L'ottenimento di questi obiettivi – secondo studi attuali riassumibili nella sicurezza professionale, nel benessere economico e nella fruizione di piaceri mondani – non di rado prevede l'immolazione delle relazioni sul loro altare, a partire da quelle che riguardano il rapporto tra coniugi e più in generale tra familiari.

Nelle civiltà antiche, dove sensibilità e buon senso erano presenti a un livello imparagonabilmente più alto di adesso, si era ben consapevoli dell'importanza delle relazioni. Come vedremo nella *Bhagavad-gita*, quando Arjuna si trova a dover combattere nell'imminente battaglia di Kurukshetra, che avrebbe sterminato milioni di re, capifamiglia e leader sociali, comprende che se cancella la rete relazionale nella quale è inserito, rinunciando alla gioia della condivisione, tutto il resto ha veramente poco significato. Rivolgendosi con sgomento a Krishna dice, infatti: "Io non aspiro alla vittoria, o Krishna, né al regno, né ai piaceri; a che mi giova il regno, o Govinda, a che le gioie o la vita? Coloro per i quali io desidero tutto questo: regno, gioie e piaceri, proprio loro son qui schierati in battaglia, pronti ad abbandonare ricchezze e vital!" (*Bhagavad-gita*, I.32-33).

Noi abbiamo bisogno degli altri: condividiamo con gli altri, ci realizziamo insieme o attraverso gli altri, ci riconosciamo negli altri, ci dedichiamo agli altri, investiamo tempo, energie, speranze e amore negli altri. Non a caso nella famosa piramide dei bisogni elaborata dallo psicologo A.H. Maslow, almeno tre bisogni su cinque sono da mettere in relazione con gli altri: bisogno di sicurezza, di affetto e di stima. Ma questo “altri” dovremmo concepirlo in modo ampio, in una prospettiva che includa non soltanto il rapporto con altri umani, ma anche quello con la natura e con l’ambiente circostante, quello con il Divino, quello con noi stessi.

Il famoso motto delfico “conosci te stesso” è più che attuale, soprattutto se ricordato per intero, senza fermarsi alle prime tre parole come generalmente si fa: “Uomo, conosci te stesso e conoscerai l’universo e gli dei”. Come sostengono le *Upanishad* con millenni di anticipo, nel cuore dell’uomo è racchiuso tutto l’universo e anche la Divinità: il macro contiene il micro e viceversa, e questo ci dà un’idea di come ritrovare noi stessi significhi ridare senso a tutto, perché noi non siamo separati dagli altri, dal resto dell’universo, dalle piante, dagli animali, dal rapporto con le profondità del nostro io. Siamo parte del tutto, scintille di un grande fuoco, frammenti completi in sé di un intero, gocce dello stesso oceano; per questo siamo in relazione con il tutto.

Oggi l’uomo soffre. Perché? Perché è frammentato, ha perso la consapevolezza della propria unità e dell’appartenenza a un disegno unitario, ha smarrito il suo rapporto con la natura, troppo spesso tramutata barbaramente in qualcosa da sfruttare e violentare, ha ripudiato la propria relazione con il Divino, ergendosi egli stesso a divinità. Ma l’uomo, in quanto parte del tutto, è in relazione con il tutto, e quando si allontana dal resto – anche se tale allontanamento è, fortunatamente, solo apparente e temporaneo – e si muove da solo in preda al proprio delirio di onnipotenza come una monade impazzita, va incontro a quei mali oscuri oggi diffusi in modo preoccupante, primo fra tutti la depressione. Interessante, a questo proposito, comprendere l’evoluzione etimologica della parola inglese *health*, dal significato di salute: deriva da *hale*, che a sua volta origina da *whole*, “intero”, appartenente alla stessa radice del greco *olos*, su cui si costruiscono le parole olistico e olistico. Da ciò desumiamo che la salute, quella vera e completa, prevede un’integrità, un’armonia tra le parti. Dunque, un individuo può dirsi sano se gode non soltanto di salute fisica, ma anche di salute affettiva e relazionale, di salute sociale, di salute economica, di salute ambientale.

Rimanendo in ambito linguistico-etimologico facciamo un rapido zoom sulla parola relazione, per approfondirne la portata di significato. Il termine deriva dal latino *relatio-relationis*, che a sua volta si genera da *relatus*, participio di *referre*. Se andiamo a leggere sul dizionario della lingua latina, i significati di questo verbo, ne troviamo alcuni particolarmente eloquenti in merito all’essenza della relazione:

- *Portare di nuovo, riportare, tornare*. La relazione è qualcosa cui si ritorna, una sorta di porto sicuro, un punto di riferimento, un rifugio. Quando una relazione funziona, la distanza fisica – specie se di breve durata – è tutto sommato di relativa impor-

tanza, perché in ogni caso, il nostro cuore, i nostri pensieri, i nostri sentimenti tornano spesso là dove sanno di trovare un'adeguata dimora e un soddisfacente nutrimento.

- *Ricambiare, contraccambiare.* In questo caso si mette in evidenza il concetto di scambio, di reciproco dare e avere, tipico della relazione. In una relazione sana e costruttiva, ciascun individuo dovrebbe infatti sia dare che ricevere: ciò è fondamentale per la buona salute e il mantenimento di un rapporto.
- *Premere, importare, giovare.* La relazione dovrebbe essere qualcosa che riteniamo importante, qualcosa che ci sta a cuore e che ci fa bene. Oggi sappiamo che purtroppo non sempre è così, ma tenere in mente cosa dovrebbe essere per noi una relazione, ci aiuta a orientare i nostri scambi in quella direzione.

Quanto scritto in questo capitolo ha soltanto lo scopo di stimolare, di introdurre una tematica di enorme ampiezza e importanza e di spiegare le motivazioni che sottendono a una collana che può diventare un corso di studi sulla Scienza della Relazione. Attraverso questo tipo di lettura, o di studio, sarà possibile approfondire questo argomento tanto vitale per ciascuno di noi, leggendolo e interpretandolo da molteplici prospettive.

Chi sarà interessato al corso di studi, attraverso i tutoraggi relativi ad ogni libro, potrà condividere riflessioni e punti di vista.

Vediamo, ora, perché per intraprendere questo avventuroso viaggio abbiamo pensato di utilizzare una speciale mappa di riferimento: quella dell'antica civiltà vedica.

2

Perché la cultura dell'India

A chiunque faccia professione di studi orientalisti è capitato e capita assai spesso di sentirsi rivolgere una domanda, intonata per lo più all'ironico compatimento col quale fu pronunciata la classica interrogazione del cardinale Ippolito d'Este all'Ariosto: "Ma come diavolo vi è saltato in mente di dedicarvi a un ordine di studi così esotico e bizzarro?". (Mascitelli D., *Perché studi l'Oriente? Una testimonianza di Giorgio Levi della Vida*)

Più precisamente, nel nostro caso, può accadere che ci venga chiesto: "Perché proprio la cultura dell'India?".

Alcuni credono che l'interesse per l'India sia dovuto a un'attrazione per i suoi aspetti più superficiali, a quell'irresistibile alone esotico da mille e una notte che avvolge come in una nebulosa un po' tutto il mondo orientale. Altri, più eurocentricamente impostati, si domandano perché andare a cercare in India ciò che è possibile trovare in ambito greco-romano o ebraico-cristiano, ignorando che nel subcontinente indiano è possibile trovare le tracce più antiche della storia e del pensiero dell'uomo e recuperare il più completo capitale di saggezza dell'umanità. Evidentemente entrambe le visioni, che muovono da un comune substrato di non conoscenza e pressapochismo, mancano di tutta una serie di dati archeologici, scientifici, linguistici, letterari, filosofici, psicologici e spirituali grazie ai quali è invece possibile comprendere i numerosi perché di una scelta culturale e pratica in direzione dell'antica civiltà indiana.

Chi dedica la vita all'approfondimento e all'insegnamento di una cultura immensa come quella dell'India classica, non lo fa perché semplicemente rincorre erudizione e tantomeno interessi superficiali, ma perché ha in mano dati concreti per poter affermare che la civiltà dell'India corrisponde alla culla della civiltà umana, è quel *fil rouge* che attraversa in modo trasversale tutta la nostra storia, quella cornice nella quale ogni cosa prende senso; è la matrice di ogni pensiero filosofico e spirituale, del linguaggio mitico e simbolico, di ogni grande valore che sfugge all'inesorabile azione del tempo.

Ogni cosa, ogni luogo, ogni avvenimento ha un suo significato psichico al di là di quello apparente; perché ad ogni immagine esteriore corrisponde un'immagine interiore che evoca in noi una realtà molto più vera e più profonda di quella vissuta dai nostri sensi. [...]

Di questi miti eterni, capaci di far strada all'anima, simboli di qualcos'altro, in Occidente ne abbiamo sempre di meno, rimpinzati artificialmente come siamo dei miti moderni dello spettacolo, della moda o dello sport che finiscono là dove cominciano e non hanno in sé alcun segreto. Eppure è solo guardando con quegli altri occhi che la realtà della vita quotidiana, la realtà della materia, recede per far posto a quella che non viene percepita dai sensi, ma che non è per questo meno vera. (Terzani T., *Un altro giro di giostra*, pagg. 403-404)

Non si tratta, dunque, di scaramucce da tifoseria: tu sei eurocentrista, io sono orientalista, o filo-vedico, o induista. È una questione di cultura – quella vera – di apertura mentale e di buon senso.

Quanto ai termini India, induismo e induista ritengo opportuno aprire una parentesi. L'antico impero persiano confinava a est con il fiume Sindhu, oltre il quale si estendeva ciò che restava della civiltà vedica. Poiché i persiani pronunciavano la spirante *s* come *h* (vedi anche, ad esempio, *soma* come *homa*; *asura* come *ahura*), il fiume Sindhu, l'area circostante e per estensione i suoi abitanti vennero chiamati *Hindu*. Quando i greci giunsero in India con Alessandro Magno, nel 326 a.C., adottarono questo nome, facendo però cadere la *-h*: si passò dunque a *Indos-Indoi*, che in latino divenne *Indus*. Da qui *India*, nome che fu confermato nel 1947, all'atto dell'unificazione indiana, ma che come possiamo ben comprendere non esiste nella lingua originaria degli Aari e soprattutto, oltre a essere nato da un errore ed essere stato attribuito a posteriori, si fonda su di un etimo che non designa affatto la cultura o la religione di un popolo, bensì una mera collocazione geografica.

Il vero nome della cosiddetta India è invece *Bharata* o *Bharata Varsha*, risalente a Bharata Maharaja, re celebrato nel *Mahabharata* – opera magna di cui parleremo più avanti – e capostipite dell'antica popolazione vedica. Sotto di lui, ricettacolo di ogni virtù, si riuniva il subcontinente bharatiano nella sua interezza, che allora comprendeva anche gli attuali Pakistan, Bangladesh, Nepal, Afghanistan, Persia e le zone meridionali delle attuali Cina e Russia.

Che il nome originario per l'India sia Bharata è attestato nel *Veda* più antico, il *Rigveda*, in cui leggiamo: *vishvamitrasya rakshati brahmedam bharatam janam*: che [questo mantra] di Vishvamitra protegga la gente di Bharata. Di *Bharata Varsha* si parla anche nel *Bhagavata Purana* e nella *Bhagavad-gita*, dove già all'inizio Sanjaya, rivolgendosi al re Dhritarashtra, lo chiama “discendente di Bharata”.

Tornando a “perché l'India”, per citare ancora Mascitelli, è indubbio che

qualunque scienza di tipo umanistico che abbia come oggetto la storia e l'evoluzione della società e della cultura umana sarebbe per lo meno zoppa, se non anche orba, quando non prendesse in considerazione gli esiti degli studi orientalisti; così come questi non possono prescindere da una visione globale degli eventi e degli avvenimenti.

La prospettiva sulla vita, sull'uomo e sul mondo che ci offre la civiltà dell'India tradizionale ha un orizzonte di senso pressoché infinito, abbraccia in un unico respiro passato, presente e futuro; gli episodi della storia immanente lasciano sempre intravedere sullo sfondo, in tutta la sua ampiezza, la realtà eterna e trascendente e ogni barriera tra fede e scienza, terra e cielo, umano e divino, si sgretola lasciando il posto a comprensioni, panorami e valori senza confini e senza tempo.

Secondo segreto

LA CRISI COME OPPORTUNITÀ
DI CRESCITA

Trasformo il male in bene

Premessa

Prendiamo in considerazione un tema estremamente rilevante per ciascun singolo individuo: la crisi, con le emozioni e le motivazioni che la precedono e la accompagnano.

Il termine è uno di quelli che, potendo, molti rimuoverebbero dalla loro memoria e dal loro vocabolario, visto che di solito gli viene attribuita un'interpretazione negativa, e ad esso si collegano tutta una serie di episodi dolorosi o quantomeno di particolare disagio. Tuttavia, come spesso accade guardando qualcosa con maggior spirito analitico, se ci avviciniamo alla parola crisi e studiamo meglio il suo significato etimologico, scopriamo che racchiude in sé qualcosa di prezioso. Già il greco *krisis*, ad esempio, ci ricorda che siamo di fronte non semplicemente a un *empasse*, bensì a un *cambiamento*. Affrontare una crisi dovrebbe dunque comportare un qualche cambiamento nella nostra vita, più o meno significativo.

In genere siamo portati a replicare schemi di pensiero e copioni comportamentali che ormai si sono tenacemente installati nel nostro sistema, a causa proprio della loro continua ripetizione. Ben difficile sarebbe sradicare certe abitudini, certe modalità di pensare, desiderare, agire, se non fossimo sollecitati da cause di forza maggiore, che possono provenire dall'esterno o dall'interno. Non ci rendiamo conto, reiterando i processi della nostra esistenza, che alcuni vecchi schemi sono ormai inadeguati, oppure sono la causa primaria delle nostre difficoltà, della nostra sofferenza, dei nostri guai. Il sentiero è stato battuto più e più volte, e percorrendolo di nuovo non ci condurrà certo verso una meta differente. Se dunque tale sentiero si è trasformato in un vicolo cieco, ma inconsapevolezza, ostinazione o pigrizia ci fanno muovere ancora nella stessa direzione, la crisi giunge come segnale forte e inequivocabile a dirci che è giunta l'ora di modificare la rotta esistenziale.

Il cinese per crisi integra il già pregnante significato del greco, portandoci, attraverso i due ideogrammi che traducono la parola, a un bivio veramente interessante: “pericolo” (*wei*) e “opportunità” (*ji*). In genere si tende a cogliere soltanto il portato negativo della crisi, quello che ha a che fare con il pericolo, il disagio, il dolore, ma nella prova è insito un premio che può conquistare soltanto chi è in grado di vederlo: l'opportunità. Ci viene offerta, insomma, la possibilità di migliorarci, di oltrepassare i nostri limiti, di viaggiare più spediti e leggeri, di modificare, come già visto, abitudini che nuocciono a noi e agli altri. Del resto anche Seneca sosteneva che come l'oro è purificato dal fuoco, l'uomo viene temprato dalle prove della vita (*Ignis aurum*

probat, miseria fortes viros), superando le quali si ritrova infatti rafforzato, rinvigorito, con nuove potenzialità da esprimere.

Se stiamo vivendo un momento di difficoltà, di crisi piccola o grande, non prendiamocela con il partner, con il vicino di casa, con i colleghi di lavoro o, più estesamente, con il destino, cerchiamo invece di fare un onesto bilancio della nostra vita, interroghiamoci sul nostro modo di essere, di sentire, di fare, chiediamoci se davvero stiamo agendo al meglio delle nostre possibilità.

Come tutto quello che ci accade, anche la crisi non arriva mai a scopo punitivo, perché qualcosa o qualcuno ha deciso arbitrariamente di infierire contro di noi e di negarci la felicità, bensì giunge per offrirci un insegnamento, per donarci una possibilità di rinnovamento, per stimolarci a scuotere via il torpore e proseguire il cammino verso la migliore versione di noi stessi.

La morte, che senza dubbio rappresenta la crisi estrema per ciascuno di noi, viene a chiudere un sipario, a tirare le fila, a ripristinare un ordine; se non ci fosse, a un certo punto andremmo in tilt, come un computer sovraccarico di dati. La morte, invece, ci offre l'opportunità del "punto e a capo", sebbene, come vedremo nel terzo libro di questa collana (*Noi e la morte. Conoscere la morte per vivere meglio*), da un segmento di vita a un altro vi sia un consistente filo conduttore. Allo stesso modo anche la crisi, per quanto nella maggior parte dei casi ci colga impreparati e quindi provochi scompiglio e sofferenza nella nostra vita, si presenta a noi come preziosa causa di un reset, diligente insegnante che ci aiuta ad apprendere una lezione da troppo tempo disattesa, senza la quale ci attende un logorante, perpetuo ristagno.

La sosta è per riprendere il cammino con maggiori visione, entusiasmo e vigore. Procediamo, allora, nella nostra ricerca.

1

Lo scoramento di Arjuna

E subito conchiglie e timpani, tamburi, grancasse e corni tutti insieme risuonarono e il frastuono divenne un tumulto. Di rimando anche il discendente di Madhu e il figlio di Pandu¹, ritti sul grande carro aggiogato a bianchi cavalli, soffiaron con forza nelle loro conchiglie divine. [...] Quel fragore, ripercuotendosi tumultuoso nel cielo e sulla terra, lacerò i cuori dei figli di Dhritarashtra². Quand'ebbe visto i figli di Dhritarashtra schierati in ordine di battaglia, mentre le armi eran pronte a colpire, il figlio di Pandu [Arjuna], che aveva una scimmia nell'insegna³, levando l'arco in alto, o re, rivolse queste parole a colui che è il Signore degli organi dei sensi: «O imperituro, arresta il mio carro in mezzo ai due eserciti, cosicché io possa osservare questi uomini schierati, desiderosi di combattere, e vedere con chi dovrò lottare in questa battaglia che mi accingo a intraprendere. Li voglio guardare bene, questi uomini impazienti di battersi, che qui si son radunati per favorir combattendo il malvagio figlio di Dhritarashtra». Sanjaya⁴ disse: «Quando l'eroe dai folli capelli⁵ ebbe così parlato al Signore degli organi dei sensi, o discendente di Bharata, questi arrestò quell'eccellente carro in mezzo ai due eserciti, di fronte a Bhishma, a Drona e a tutti quei sovrani; poi disse: “O figlio di Pritha⁶, guarda i Kuru qui radunati”». Il figlio di Pritha vide allora schierati in quel luogo padri e avi, maestri, zii materni, fratelli, figli, nipoti e compagni, suoceri e amici in entrambi gli eserciti; vedendo tutti quei parenti schierati in battaglia, il figlio di Kunti fu invaso da un'immensa compassione e, desolato, disse queste parole: “O Krishna, vedendo questa mia gente schierata, pronta a combattere, languiscono le mie membra; la bocca inaridisce e un tremore e un brivido insorgono nel mio corpo; l'arco

¹ Rispettivamente, Krishna e Arjuna.

² Fratello cieco di Pandu e padre dei cento Kaurava.

³ La scimmia nell'insegna è Hanuman, fedele servitore di Rama, grazie al cui aiuto Rama potrà sconfiggere il demoniaco Ravana e riprendersi Sita, sua sposa.

⁴ Consigliere di Dhritarashtra, il quale aveva il potere di vedere e sentire a distanza. Sarà lui a narrare i vari episodi della battaglia al proprio signore e padrone, padre dei Kaurava.

⁵ Arjuna.

⁶ Altro epiteto per Arjuna.

Gandiva mi scivola di mano, la mia pelle brucia, non riesco a star saldo e la mia mente è come smarrita; vedo funesti presagi, o eroe dai lunghi capelli, e non riesco a scoprire alcun bene nell'uccidere la mia gente in battaglia. Io non aspiro alla vittoria, o Krishna, né al regno, né ai piaceri; a che mi giova il regno, o Govinda, a che le gioie o la vita?»⁷.

Con l'aiuto di questi versi riportati direttamente dalla *Bhagavad-gita* cerchiamo di rievocare la scena e, in particolar modo, lo stato d'animo di Arjuna.

Va ricordato, anzitutto, chi è Arjuna. Non si tratta di un semplice guerriero, di un comune principe, bensì di un essere semidivino, nato da un padre celeste, Indra, sovrano dei *deva*, e da una nobile regina terrestre, Kunti.

In battaglia Arjuna è praticamente invincibile, capace di utilizzare innumerevoli tipi di armi, anche celesti; nelle sue mani l'arco⁸ diventa, per il nemico, infallibile strumento di morte. La sua precisione con le frecce è spaventosa, al punto che, durante lo *svayamvara*⁹ in cui re Draupada mette in palio la mano della bella figlia Draupadi, Arjuna riesce in un'impresa umanamente impossibile: colpire un minuscolo bersaglio posto in cima a un palo altissimo, facendo passare la freccia scagliata nel buco di un piatto che ruota dietro al palo, nel momento esatto in cui il bersaglio viene colto; tutto questo di fronte all'incredulità dei presenti e alla bruciante invidia degli altri principi pretendenti.

Il figlio di Kunti, Kaunteya, è così forte e intraprendente in combattimento che affianca il padre Indra in spaventosi scontri tra demoni ed esseri celesti e tiene testa perfino al divino Shiva, che lo mette alla prova per poi donargli anch'egli un'arma invincibile. La fama di Arjuna e del suo coraggio risuonano in tutto il *Mahabharata*, e tra gli appellativi più ricorrenti con i quali viene chiamato troviamo "braccia possenti" e "distruttore di nemici".

Siamo, nella cornice sopra descritta, nel momento in cui tutto, ancora per poco, è sospeso nell'aria: la quiete che precede la tempesta. Nel giro di pochi minuti si scatenerà la guerra più devastante di cui la storia abbia lasciato testimonianza. Sulla piana di Kurukshetra circa seicento milioni di uomini si scontreranno e perderanno la vita, spesso per mano di consanguinei.

Qui è utile aprire una parentesi, in quanto l'aspetto "parenticida" della guerra di Kurukshetra è un punto sempre molto ostico da comprendere e da accettare. Uccidere un essere vivente e, che dire, un parente, viene giustamente considerato un fatto abominevole. Vi sono, tuttavia, aspetti della realtà che sfuggono alla nostra ragione, la quale non ha quel potere assoluto che alcuni hanno voluto concederle, e talvolta deve lasciare spazio ad altri "strumenti" di comprensione.

⁷ Piano S., *Bhagavad-gita. Il canto del glorioso Signore*, San Paolo, Milano, 1994, versi 13-32, pagg. 87-91.

⁸ L'arco stesso di Arjuna, chiamato Gandiva, era un'arma celeste, che Agni, deva del fuoco, aveva donato all'eroe dopo che questi lo aveva salvato da un incendio devastante nella foresta Khandava.

⁹ Cerimonia in cui un re organizzava un torneo al cui vincitore andava in sposa la principessa.

Arjuna non viene gratuitamente incitato a uccidere amici e parenti da un “dio” sanguinario. Come già spiegato nel primo libro di questa collana, i Pandava tollerano mille soprusi da parte dei Kaurava e addirittura veri e propri attentati alle loro vite. Non rispondono mai, ma per il bene comune passano sopra anche a fatti gravissimi, tesi a ledere la loro incolumità psicofisica. Quando però in gioco non ci sono più soltanto cinque vite, ma quelle di milioni di persone, allora i Pandava, legittimi monarchi del regno, ritengono opportuno muoversi in modo diverso, sostenuti anche da Krishna, origine stessa del *dharma*, l’ordine cosmico.

Si tenta in ogni modo e fino all’ultimo momento di sventare la guerra; un intero *Parva* del *Mahabharata*, il quinto, è dedicato a questi tentativi che si riveleranno infine vani e che perciò lasceranno un’unica alternativa: combattere.

Duryodhana si delinea come un vero e proprio criminale: lasciarlo andare oltre nei suoi folli, omicidiari progetti, non avrebbe di certo costituito un atteggiamento nobile e pacifista, bensì un comportamento denotante debolezza, complicità e vigliaccheria, cosa che uno *kshatriya*, un re guerriero votato all’applicazione e alla salvaguardia della giustizia, non poteva e non doveva assolutamente permettersi.

I Pandava scendono dunque sul campo di battaglia per legittima difesa, non solo verso loro stessi e il loro regno illecitamente usurpato, ma anche verso i sudditi, poiché in qualità di re hanno il dovere e la responsabilità di proteggere i loro sottoposti da persone della crudeltà e della meschinità di Duryodhana e del suo seguito, nel quale purtroppo rientrano anche alcuni amici e parenti, che hanno scelto di schierarsi dalla parte del male.

Tutto è predisposto, i guerrieri sono schierati secondo precisi schemi di guerra, risuonano conchiglie ed altri strumenti che servono ad avvertire, minacciare, incitare.

Arjuna, come tutti gli altri eroi che militano nelle file dell’esercito guidato dai Pandava, è carico, pronto, motivato. Tutto il possibile per evitare l’infausto evento è stato fatto e ormai non resta che lanciarsi nel furore del combattimento. Ma prima, l’indomito principe della dinastia Bharata, ha un desiderio da soddisfare: guardare da vicino, in faccia, coloro che, essendosi schierati dalla parte dell’esercito Kaurava, assoldati dal malvagio cugino Duryodhana, vogliono a tutti i costi una guerra tanto sanguinaria quanto dissennata. Probabilmente Arjuna vuole guardare questi uomini negli occhi, almeno quelli che si trovano nelle prime file, per capire dal loro sguardo se davvero i loro cuori sono diventati duri come pietre. Così chiede a Krishna, che per la speciale occasione gli fa da auriga, di condurre il carro in mezzo ai due eserciti. Krishna, sorridente, accontenta il caro amico e cugino Arjuna e, attraversando l’oceanico schieramento Pandava, giunge in quella striscia di terra che per il momento ancora separa i due eserciti, portandosi più avanti che può in modo da consentire ad Arjuna di guardare in faccia il nemico. Il carro, trainato da cavalli veloci come il vento, giunge nel punto giusto, ed ecco che Arjuna vede tante persone a lui ben note; non solo note, ma molto care; non semplicemente care, ma a lui legate da una stretta parentela, o comunque da un affetto profondo.

Per Arjuna non è una sorpresa trovarsi di fronte quelle persone, ma parlarne era stato ben diverso che vederle lì, schierate in assetto di guerra, armate e con spirito

belligerante. Questa visione fa scattare qualcosa in lui, qualcosa di tanto forte quanto irrazionale che lo sovrasta e lo obbliga ad accasciarsi sul carro, sgomento, depresso, privo di forza e del suo tipico fervore *kshatriya* (sanscrito per guerriero).

Davanti a lui si trovano, nella veste di avversari da combattere, persone care più della sua stessa vita: i suoi adorabili maestri, Kripa e Drona, il nonno Bhishma, il fratello Karna, il caro amico Ashvatthama e tanti, tanti altri per i quali Arjuna sarebbe pronto a sacrificare qualsiasi cosa. Si sente sopraffatto, la sua mente vacilla, la sua mano salda suda e trema, lasciando scivolare a terra il potente arco Gandiva, terrore dei nemici. Non può farcela, non vuole più combattere, dichiara a Krishna di preferire la morte per mano dei suoi cosiddetti nemici: piuttosto che scagliarsi contro di loro si lascerà uccidere, disarmato e senza opporre resistenza.

Nel quadro che abbiamo dipinto l'eroico Arjuna si trova irrimediabilmente a fronteggiare un avversario inaspettato: un grave momento di crisi, che sembra non presentare vie d'uscita. Come vedremo, invece, grazie alle parole di Krishna, Arjuna riuscirà a modificare il proprio punto di vista e con quello anche il proprio stato d'animo, recuperando per intero il suo vigore psicofisico. Sarà però un cammino graduale, dove ogni tanto si riaffacceranno alla mente dubbi, paure, incertezze, un percorso dalla notte dell'anima allo splendore della chiara coscienza, attraverso il quale Arjuna potrà compiere un sostanziale salto evolutivo.

Riflettendo sul nome sanscrito del primo *adhyaya* (capitolo) della *Gita*, *Arjuna Vishada Yoga* (lo scoramento di Arjuna), potremmo chiederci cosa abbia a che fare la depressione con lo Yoga. Ebbene, la crisi può costituire un formidabile stimolo per conquistare una consapevolezza nuova, ritrovare il nostro collegamento alla parte più autentica di noi e, conseguentemente, all'essenza e all'origine della vita.

Spunti di riflessione e autoanalisi

- Perché un momento di crisi può rivelarsi, talora inaspettatamente, qualcosa di utile e benefico?
- Ripensa a momenti della tua vita in cui hai vissuto la crisi come pericolo e altri in cui l'hai vissuta come opportunità.
- Se sei in un momento di crisi prova a chiederti in quale tipo di opportunità potrebbe trasformarsi.
- Conosci qualche storia o esperienza di persone che benedicono momenti che inizialmente erano sembrati avversi o dolorosi?
- La crisi ha uno scopo punitivo?
- Perché l'insegnamento della *Bhagavad-gita*, descritto da grandi personaggi come uno dei testi fondamentali per l'intera umanità, inizia con un momento di forte scoramento da parte del personaggio principale, Arjuna?

2

L'uomo senza rito tra crisi evolutive e crisi esistenziali

Nel suo saggio *Parabole e catastrofi* il matematico francese René Thom mostra come esista la possibilità di descrivere matematicamente, rappresentandoli con curve geometriche, alcuni comportamenti animali. E prova inoltre come queste curve, nonostante la formula matematica che le definisce non cambi, possano arrivare a un punto di rottura: il loro andamento regolare è in tal caso interrotto da un repentino e irreversibile cambiamento di stato.

Tutto ciò, tradotto sul piano delle relazioni umane, indica come, anche quando una persona continua ad applicare uno stile di vita e una visione del mondo uniformi, a un certo punto si possano creare le condizioni per un repentino mutamento del sistema, cioè per una crisi. Detto in altri termini: la crisi arriva nonostante il fatto che il carattere non cambi [anzi, proprio perché non cambia! *NdA*].

Possiamo quindi dire che esiste un momento del percorso esistenziale personale in cui il comportamento sperimentato in precedenza non conduce più alle conseguenze previste, ma a risultati del tutto inaspettati. [...]

Nel momento della crisi, tutti i parametri individuali sono repentinamente e irreversibilmente sconvolti prima di ritrovare, su un altro piano, un andamento uniforme o, in termini psicologici, una nuova qualità di pace e di equilibrio interiore. (Marchino L., Mizrahi M., *Counseling. Trasformare i problemi in soluzioni*, pag. 9)

La crisi, come abbiamo visto precedentemente, rappresenta l'interruzione di una routine, un benefico sconvolgimento volto al crollo di strutture esistenziali obsolete, al quale dovrebbe seguire una ricostruzione, la rinascita della fenice dalle ceneri.

Possiamo distinguere due tipologie di crisi: quelle cosiddette evolutive e quelle note come accidentali. Della prima categoria fanno parte le varie fasi della vita quali nascita, adolescenza, terza età, vecchiaia e morte, con tutto ciò che esse comportano; alla seconda appartengono invece quegli episodi che ci colpiscono in tempi e modi imprevedibili: può trattarsi di una malattia, di un abbandono, di un tradimento, di un lutto, di un licenziamento, di un incidente automobilistico e di altri eventi simili.

Le crisi evolutive, al contrario di quelle accidentali, sono più o meno prevedibili, per questo di fronte ad esse aumenta il nostro grado di responsabilità. Tutti sanno che il giorno termina nella notte, e se distrattamente ci attardiamo fuori senza metterci per

tempo al riparo, subiremo con più gravi conseguenze l'impatto del buio e del freddo. In questo senso, come vedremo più avanti, è particolarmente importante giungere ai vari passaggi della vita con consapevolezza e con le emozioni e le motivazioni giuste, onde evitare esperienze dolorose e talvolta grottesche. In generale, comunque, anche le crisi più imprevedibili potranno essere affrontate con tutt'altro esito se ci troveranno ben preparati e in uno stato emotivo propedeutico alla nostra crescita.

Anche il contesto sociale e culturale nel quale viviamo è senza dubbio determinante nel predisporci o meno a comprendere, elaborare e risolvere una crisi. Riguardo a questo dobbiamo con amarezza riconoscere che tra ieri e oggi c'è una differenza abissale e che l'uomo odierno non è più educato a riconoscere né ad affrontare in maniera adeguata i momenti critici che scandiscono la sua esistenza. Leggiamo ancora, a tal proposito, dal testo di Marchino e Mizrahl:

Nella storia dell'uomo, tanto le crisi evolutive quanto quelle accidentali sono state tradizionalmente affrontate attraverso la loro ritualizzazione. Il rito è uno strumento sociale che consente di dare riconoscimento, e al tempo stesso consolazione e sostegno collettivo a chi si trova ad affrontare una fase di cambiamento. Inoltre i riti, per loro natura, sono governati da regole molto precise, che costituiscono una sorta di percorso obbligato entro i cui canoni e confini le persone, magari forzando se stesse, sono costrette a mantenersi. Questo, dando contenimento e significato al processo, lo semplifica. [...]

Nella civiltà occidentale contemporanea, che ha perduto, abolito o sclerotizzato, minandone alla base il potere taumaturgico, la grande maggioranza dei propri riti, le persone sono lasciate sole con se stesse ad affrontare anche le crisi più profonde. Non solo: [...] la situazione è aggravata dal fatto che oggi la vita reale, con il suo necessario corredo di momenti difficili, è stata bandita dall'immaginario collettivo, e sostituita dall'immagine patinata di un'esistenza illusoria, dove non c'è posto per il dolore, la malattia o il lutto. In questo contesto, gli eventi di passaggio perdono quell'aspetto di prevedibilità che per secoli li aveva resi gestibili attraverso il rito, e assumono invece le colpevoli sembianze della patologia.

Dunque non ci sono più noti e rassicuranti percorsi canonizzati che conducano dalla condizione A alla condizione B: semplicemente finisce la situazione A e il passaggio verso B deve essere gestito individualmente, rischiando di trasformarsi in un "perché?" persecutorio e senza risposta, in una perdita di senso e direzione. Se non sentiamo dentro qual è la direzione, e comunque questa non ha il sostegno della società, siamo in una sorta di deserto senza stelle e senza bussola. (Marchino L., Mizrahl M., *Counseling. Trasformare i problemi in soluzioni*, pagg. 6-8)

La questione del rito è tutt'altro che irrilevante. Uno degli scopi fondamentali del rito è proprio quello di rendere presente e consapevole la persona che sta facendo un passo importante nella propria vita, e/o che si sta trovando di fronte a un evento il quale necessita di tempo sufficiente e di una modalità adeguata per poter essere debitamente processato, registrato, elaborato e metabolizzato.

Tradizionalmente parlando tutti i passaggi esistenziali nella vita di un individuo erano ben marcati da una vera e propria procedura, che prevedeva musica, formule da recitare, fuochi da accendere, nonché un particolare *setting* che contribuisse a rendere consci di ciò che stava accadendo e a ricordarlo molto a lungo, possibilmente fino alla fine. Non poteva esserci matrimonio, nascita o lutto senza un'adeguata ritualizzazione, che a volte, per assolvere al proprio compito, assumeva anche forme, colori e suoni esuberanti, nonché tempi biblici.

Questo ci riconduce ai *samskara*, una serie di pratiche ritualistiche vediche che in italiano potremmo in breve tradurre con il termine "sacramenti". I *samskara* venivano svolti principalmente allo scopo di sancire e purificare i momenti più importanti nella vita di un individuo, proteggendo corpo e mente dagli inevitabili influssi del vivere secolare, ma il compimento di questi atti ritualistici arricchiva anche di una consapevolezza e di una sensibilità non ordinarie. Scopo dei *samskara* non era infatti soltanto quello di determinare i ritmi della vita sociale o familiare: essi erano anche mezzi per ricercare e ritrovare il collegamento con il Supremo nelle attività di tutti i giorni, come quella di andare ad abitare in una nuova casa o di concepire un figlio.

Primo tra i *samskara* era – e ancora oggi è, per chi vive questa cultura senza tempo – l'atto ritualistico che benediceva l'unione di una coppia: essendo il matrimonio il sacramento che dà vita a una famiglia, è in effetti logico che debba essere il primo al quale tutti gli altri fanno seguito. Cronologicamente, i *samskara* più rilevanti tra gli originari 48, sono poi volti a suggellare l'atto del concepimento, "presentare" il neonato agli elementi naturali due settimane dopo la nascita, introdurre il conferimento del nome, la prima assunzione di cibo solido, ovvero cereali, l'avviamento al percorso educativo, l'iniziazione alla vita spirituale e, infine, la dipartita dal corpo per consentire all'anima un viaggio di buon auspicio.

Oggi, nell'era del mordi e fuggi, si procede con passo rapido verso un'attitudine sempre più deresponsabilizzata e deresponsabilizzante. La vita viene divorata, ingoiata con una voracità inconsapevole che non lascia spazio alla valutazione e alla sedimentazione di scelte fatte e traguardi raggiunti.

Si vuole avere tutto, e tutto in fretta, come chi, seduto a un banchetto, anziché gustare con calma le varie preparazioni seguendo anche l'ordine cronologico del pasto, si avventasse sui vassoi arraffando qua e là, mescolando odori e sapori e ritrovandosi poi con indigestione e mal di testa, senza essere nemmeno in grado di sapere esattamente di quali pietanze si è nutrito.

Non è un caso che oggi certi passaggi vengano ridotti ai minimi termini e, quando è possibile, anche dribblati: non ci si sposa, oppure si convive, per evitare lunghe e noiose procedure e, soprattutto insieme ad esse, pressanti responsabilità. Quando troviamo ancora i ritualismi, spesso sono ormai svuotati di significato: ne è rimasta l'ombra, la mera forma, magari smembrata. Si possono passare tre giorni consecutivi a mangiare e a bere per festeggiare un matrimonio, ma al di là della scorpacciata e della sbornia, in quanti – sposi inclusi – avranno colto l'entità e le implicazioni di quanto è accaduto?

Per contro, proliferano e si complicano a dismisura quelle procedure che, ben lungi da significati ritualistici, hanno lo scopo, con le loro bizantinerie, di far perdere

ulteriormente tempo e di appiattare l'individuo, ridotto a consumatore, sulla dimensione impermanente delle cose.

Senza più rito né mito l'uomo di oggi annaspa disperatamente nella quasi totale inconsapevolezza, inserito in una realtà artificiale, edulcorata, che appare di plastica, dove tutti indossano maschere con ampi sorrisi, modi affettati e denti bianchi, ostentando curricula di successo. Urge ritrovarsi, ricontestualizzarsi, tornare alle nostre radici, altrimenti non ci renderemo nemmeno conto di essere sprofondati in una crisi, per il semplice fatto di aver rotolato dall'una all'altra senza esserne mai usciti.

Spunti di riflessione e autoanalisi

- Ci sono nella tua vita dei rituali quotidiani? Quali di questi sono costruttivi e di aiuto e quali si rivelano piacevoli ma alla fine svantaggiosi?
- Hai un rituale mattutino che ti aiuti a darti forza ed entusiasmo per la giornata?
- Hai un rituale serale che ti aiuti a rivedere la giornata per correggere il tiro in tempo, prima di trovarti in una posizione non desiderata?
- Ci sono dei rituali annuali che ripeti? Anniversari, compleanni, feste speciali? Potresti arricchirli e renderli in qualche modo più significativi?
- Se sei un genitore, c'è un rituale che potresti attuare col tuo bambino prima di dormire per creare un'armonia e un dialogo che resti nel tempo?
- Conosci delle storie da raccontare ai tuoi bambini che instillino fiducia e capacità di trasformare momenti critici in occasioni di crescita?

3

Crisi e passaggi del vivere

Anche se questo libro non ha lo scopo di concentrarsi specificamente su quelle che abbiamo già identificato come crisi evolutive, ovvero quelle che riguardano i vari passaggi nell'arco di una stessa vita, dire qualcosa in proposito è senza dubbio pertinente all'argomento che stiamo trattando e utile per avere ulteriori stimoli di riflessione.

Le crisi evolutive, che vanno di pari passo con le fasce di età, includono anche le diverse situazioni biologiche, sociali, economiche, relazionali ecc. che le stagioni della vita portano con sé.

Se pensiamo ad esempio al matrimonio, dovremmo considerare non solo le due macro-crisi che caratterizzano questo passo – quella del distacco dalla famiglia di appartenenza e quella della formazione di un nuovo nucleo familiare – ma anche tutta una serie di micro-crisi in esse contenute. Una tra queste è il trasloco. Forse non ci abbiamo mai pensato, ma il trasloco può mettere in crisi, e anche seriamente: dobbiamo abbandonare un ambiente con cui ormai avevamo familiarizzato, che ci dava sicurezza, che accoglieva le nostre abitudini, per avvezzarci a nuovi panorami, nuovi spazi, nuovi vicini di casa, nuove amicizie, a volte un nuovo clima. Tutto questo non è cosa da poco, e soprattutto per chi tende a mettere le radici nei luoghi dove vive, rappresenta un passo veramente difficile, che può avere risvolti anche traumatici.

Del resto, come scrive la Marcoli:

Ognuno di noi, nel corso della propria esistenza, si è trovato certamente tante volte a confrontarsi con questo improvviso spaesamento dato dalle svolte e dai grandi cambiamenti della vita, dallo scenario che improvvisamente ci cambia intorno, con la perdita delle sicurezze, del nostro equilibrio mentale precedente, costruito su una situazione diversa, e con la fatica di orientarci per cercarne uno nuovo, più adatto alla situazione attuale.

Camminavamo tranquilli, per una strada nota e familiare, ed ecco che all'improvviso, quasi a tradimento, senza che noi ce ne accorgessimo, ciò che ci circondava svanisce e il paesaggio cambia completamente. Tutto è mutato e noi non ci ritroviamo più. Perché ogni cambiamento, anche il più piccolo, introduce sempre nella nostra vita qualcosa di nuovo a cui ci è faticoso adattarci, in quanto dobbiamo modificare il nostro vecchio equilibrio, così familiare e rassicurante, costruito a

volte con grande fatica, per cercarne uno nuovo, tutto ancora da costruire, più adatto alla nuova situazione.

E le situazioni nuove, per le quali non abbiamo ancora l'esperienza che ci possa aiutare a prevedere che cosa succederà nel tempo, ci evocano inevitabilmente paura. (Marcoli A., *Passaggi di vita*, pag. 5)

In effetti molto spesso la crisi è dovuta a quella che potremmo definire la “sindrome dell'incognita”: conoscevamo bene i confini della vecchia situazione, ma non conosciamo ancora quelli della nuova e questo ci causa tensione, ansietà, paura. Si conosce quello che si lascia, ma non si conosce ciò verso cui si va e da sempre il non conoscere, la mancanza di certezza e di chiara visione, pongono in condizioni psicologiche di fragilità.

Consideriamo un altro esempio che caratterizza ancora il passaggio dall'adolescenza all'età adulta. Fino a che un individuo gioca il ruolo di figlio e rimane nei parametri di quello specifico ambito, bene o male impara a muoversi con una certa disinvoltura e trova un suo equilibrio. Esattamente come quando si impara a camminare o ad andare in bicicletta: all'inizio sembra difficile, ma poi, quando si è imparato, si sviluppa quella confidenza che non ci rende più timorosi o sconcertati di fronte a tale attività. Quando però si verifica un cambiamento che, alla stregua di un terremoto, butta all'aria i vecchi parametri e ci scaraventa, per così dire, in un'altra posizione socio-relazionale, allora se non ci siamo adeguatamente preparati, sarà come affrontare l'autunno con una maglietta a mezze maniche.

Sono in tanti, uomini e donne, che diventando genitori subiscono un autentico sconvolgimento esistenziale. Alcuni perché, ancora troppo figli loro stessi, non riescono fino in fondo ad entrare nel nuovo ruolo di mamma o di papà; altri perché sulla carta avevano fatto dei calcoli che poi, con l'arrivo del bambino, si rivelano poco esatti; altri ancora perché devono affrontare situazioni stressogene che non avevano nemmeno immaginato e che riducono il sonno, il tempo libero e le energie. L'arrivo di un figlio modifica il rapporto con se stessi, con il coniuge, con i genitori, con il lavoro e, più in generale, con la visione della vita. Per questo segna, nell'arco esistenziale di una persona, un passaggio davvero importante e delicato, probabilmente uno dei più determinanti tra le varie fasi del vivere umano. Le sempre più diffuse crisi post-parto, dettate dalla paura del nuovo ruolo e dall'assunzione di insolite responsabilità, magari viste molto al di sopra delle reali capacità su cui poter fare affidamento, confermano che oggi la consapevolezza e la preparazione che accompagnano questo evento non sono sufficienti ad affrontare la prova nel modo più adeguato.

Lasciando a trattazioni più specifiche un'analisi dettagliata di ogni singola fase della vita, a cominciare dalla nascita, prendiamo un altro esempio a chiusura del cerchio: quello della vecchiaia.

Nella nostra era il vecchio non è tenuto in considerazione come accadeva nelle culture che ci hanno preceduto. Oggi il successo è dei giovani, o almeno di quei giovani che sono belli, intelligenti, rapidi, intraprendenti e produttivi.

In passato l'età che seguiva la maturità era addirittura venerata, perché anziano era sinonimo di saggio, persona di esperienza e di conoscenza. A conferma di ciò ricordiamo il peso che nel *Mahabharata* assume il grande patriarca Bhishma, nonno dei Pandava e quindi anche di Arjuna. Per quanto anziano il suo vigore, mentale e fisico, è un fatto tanto sorprendente quanto oggettivo. Tutti si rivolgono a lui nei momenti difficili e quando ci sono da prendere decisioni importanti. Bhishma viene interpellato per offrire consigli e opinioni in varie circostanze, nonché per dare risposte definitive in materia di *dharma*, l'ordine cosmo-etico la cui natura complessa e sottile sfugge alla stragrande maggioranza dei terrestri e dei celesti. Ebbene, in questo campo pur così inaccessibile ai più, nonno Bhishma è considerato la massima autorità, e gode del rispetto e della venerazione più alta, non solo da parte degli illustri nipoti, i principi Pandava, ma perfino da parte di coloro che sono suoi avversari politici.

Oggi è raro che i nipoti tengano in così alta considerazione i propri nonni e la società in generale tende a emarginare quelle persone che ormai producono e consumano poco e di conseguenza sono diventate di scarsa o nulla utilità. I cosiddetti anziani, a volte solo da poco "over sixties", si sentono tagliati fuori da un mondo che gira troppo velocemente, da una tecnologia che, sempre più invadente, sfugge di mano, da modi di dire e di fare che non sono alla portata di tutti, tanto meno di chi non sa adattarsi o non trova più entusiasmo, energie e motivazioni per farlo.

In molti casi, essendosi ormai massicciamente diffusa l'identificazione con il corpo e con le sue prestazioni, la vecchiaia si rifugge quasi fosse qualcosa di cui vergognarsi. Si cerca in ogni modo di ritardarla o di camuffarla: si tingono i capelli diventati canuti, si tirano le rughe, si continua a vestire in un modo che contrasta con l'equilibrio e la sobrietà che a una certa età dovrebbero essere consolidate conquiste. Tutto questo, oltre che per effetto di egocentrismi e narcisismi vari, anche perché dichiararsi apertamente anziano è una sconfitta di per sé. Per gli anziani, infatti, sembrano non esserci spazi, né tempo, né ruoli.

Non si invecchia [...] solo per degenerazione biologica, ma anche e soprattutto per ragioni culturali, e precisamente per l'idea che la nostra cultura si è fatta della vecchiaia, come di un tempo inutile, che ha nella morte il suo fine, in attesa del quale, grazie alla medicina e ai servizi sociali, sopravvivono tutte quelle persone anziane che in altre epoche sarebbero già scomparse. A che servono? Che scopo hanno? (Galimberti U., *I miti del nostro tempo*, pag. 57)

A proposito di età che avanza e di passaggi critici, ricordo, proprio due anni fa, di aver condiviso una riflessione insieme a mia madre, prossima alla pensione. È risaputo che anche il momento del distacco dall'attività professionale viene vissuto da molti in modo traumatico e può rappresentare una problematica psicologica, relazionale e sociale non indifferente. Viene meno una routine, e ciò talvolta spiazza, facendo precipitare l'individuo in un vuoto di senso, o in un senso di vuoto.

Buona parte delle crisi evolutive potrebbero essere anticipatamente risolte se si comprendesse una verità molto semplice, ovvero che ogni stagione dà i suoi frutti i quali, se saputi apprezzare, hanno tutti un gusto unico e speciale. I problemi esistono per coloro che si ostinano a voler raccogliere le ciliegie a gennaio, o le castagne a maggio.

La giovinezza ha il suo sapore frizzante, la maturità il suo aroma di pienezza, la vecchiaia può valorizzare e mettere a frutto in tanti modi diversi l'esperienza di una vita, e finalmente trovare quella serenità e quell'equilibrio che negli anni precedenti non era stato possibile raggiungere.

Vivere, o meglio sopravvivere, nel ricordo del passato o nella proiezione del futuro, non è saggio e nemmeno conveniente. Dobbiamo imparare a sintonizzarci sul nostro "ora" e riuscire ad assaporare ogni momento con l'entusiasmo e la gratitudine di chi è ancora ravvivato da curiosità, spirito di ricerca e autentica conoscenza di quel fiume in corsa che è la vita.

Indice



In allegato al libro vi è un DVD AUDIO contenente 216 tracce in formato MP3, 192 Kbps, 44 KHz, Stereo. L'indice della tracce corrisponde all'indice del libro. Per ascoltare questi audiolibri è necessario un lettore MP3.
Lettura di Catia Trevisani. Durata totale: 52 ore e 12 minuti

1. LA SCIENZA DELLA RELAZIONE (2 ore e 42 minuti)

- 01 Premessa (6'58")
- 02 Cap. 1 La relazione (15'07")
- 03 Cap. 2 Perché la cultura dell'India (8'10")
- 04 Cap. 3 Contesto storico, letterario e culturale della Bhagavad-gita (9'59")
- 05 Cap. 4 Il Canto del Glorioso Signore (7'53")
- 06 Cap. 5 Il re e la corte, struttura della Bhagavad-gita (14'07")
- 07 Cap. 6 Il pensiero olistico della Bhagavad-gita (19'20")
- 08 Cap. 7 Gajendra, il re degli elefanti - storia (10'35")
- 09 Cap. 7 Gajendra, il re degli elefanti - commento (4'47")
- 10 Cap. 8 I quattro Kumara - storia (8'59")
- 11 Cap. 8 I quattro Kumara - commento (10'32")
- 12 Cap. 9 Dhruva, il giovane principe - storia (15'40")
- 13 Cap. 9 Dhruva, il giovane principe - commento (10'01")
- 14 Cap. 10 I saggi della foresta Naimisha - storia (6'37")
- 15 Cap. 10 I saggi della foresta Naimisha - commento (6'13")
- 16 Conclusioni (7'36")

2. LA CRISI COME OPPORTUNITÀ DI CRESCITA (3 ore e 15 minuti)

- 01 Premessa (6'28")
- 02 Cap. 1 Lo scoramento di Arjuna (11'19")
- 03 Cap. 2 L'uomo senza rito tra crisi evolutive e crisi esistenziali (14'21")
- 04 Cap. 3 Crisi e passaggi del vivere (12'41")
- 05 Cap. 4 Il campione di cartapesta (12'24")
- 06 Cap. 5 Autosabotaggio, come gettare le basi per un'esistenza problematica (4'35")

- 07 Cap. 6 Obiettivi fuori portata (15'21")
- 08 Cap. 7 Polizze assicurative contro la crisi (10'15")
- 09 Cap. 8 Hiranyakashipu e Prahlada - storia (20'22")
- 10 Cap. 8 Hiranyakashipu e Prahlada - commento (3'35")
- 11 Cap. 9 Autosuggestione, disistima e senso di colpa (15'35")
- 12 Cap. 10 Attaccamento, dipendenza e autonomia affettiva (19'03")
- 13 Cap. 11 Crisi di coppia, come alimentarla, come risolverla (35'38")
- 14 Cap. 12 Aiuta gli altri e sarai aiutato (8'28")
- 15 Conclusioni (4'40")

3. NOI E LA MORTE (3 ore e 16 minuti)

- 01 Premessa (11'36")
- 02 Cap. 1 La concezione del tempo (14'33")
- 03 Cap. 2 Riflessione sulla vita e sulla morte attraverso il Garuda Purana (14'33")
- 04 Cap. 3 Re Parikshit si prepara alla morte - commento (4'16")
- 05 Cap. 3 Re Parikshit si prepara alla morte - storia (10'33")
- 06 Cap. 4 Reincarnazione, il primo insegnamento della Bhagavad-gita (30'15")
- 07 Cap. 5 Il karma e il principio universale di azione e reazione (27'18")
- 08 Cap. 6 Near death experience, esperienza di pre-morte (15'43")
- 09 Cap. 7 La storia di Ajamila (9'15")
- 10 Cap. 8 La discesa agli inferi di Naciketa - intro (1'31")
- 11 Cap. 8 La discesa agli inferi di Naciketa - storia (11'26")
- 12 Cap. 8 La discesa agli inferi di Naciketa - commento (4'02")
- 13 Cap. 9 Re Citraketu e il figlio desiderato - storia (10'12")
- 14 Cap. 9 Re Citraketu e il figlio desiderato - commento (11'34")
- 15 Cap. 10 La morte a tavola (13'10")
- 16 Conclusioni (5'38")

4. L'ARTE DELL'AGIRE (3 ore e 32 minuti)

- 01 Premessa (6'44")
- 02 Cap. 1 Tempo per agire e tempo per prepararsi ad agire (10'29")
- 03 Cap. 2 Il segreto dell'azione secondo la Bhagavad-gita (25'28")
- 04 Cap. 3 Azione e autoconsapevolezza (12'35")
- 05 Cap. 4 Shibi e la colomba - storia (9'11")
- 06 Cap. 4 Shibi e la colomba - commento (17'38")
- 07 Cap. 5 La nascita di Vyasa - intro (2'04")
- 08 Cap. 5 La nascita di Vyasa - storia (12'05")
- 09 Cap. 6 La storia di Shakuntala - intro (15'18")
- 10 Cap. 6 La storia di Shakuntala - storia (23'52")
- 11 Cap. 7 Temperamento, predestinazione e libero arbitrio (27'42")
- 12 Cap. 8 Azione, inazione, reazione (23'13")

- 13 Cap. 9 Il peso della motivazione (17'46")
- 14 Conclusioni (7'18")

5. LA CONOSCENZA SEGRETA (3 ore e 28 minuti)

- 01 Premessa (7'25")
- 02 Cap. 1 I tre metri della conoscenza - intro (10'01")
- 03 Cap. 1 La moglie del brahmana e la mangusta - storia (3'26")
- 04 Cap. 1 I tre metri della conoscenza - commento (2'59")
- 05 Cap. 1 I quattro eruditi stolti - storia (5'39")
- 06 Cap. 2 La curiosità uccise il gatto (11'43")
- 07 Cap. 3. Il lago della morte - intro (1'50")
- 08 Cap. 3. Il lago della morte - storia (17'49")
- 09 Cap. 4 Cultura e qualità (13'23")
- 10 Cap. 5 Reale e virtuale (22'21")
- 11 Cap. 6 Piacere e responsabilità di educare (14'52")
- 12 Cap. 7 Conosci te stesso (33'25")
- 13 Cap. 8 Amore e conoscenza (21'53")
- 14 Cap. 9 La conoscenza segreta della Bhagavad-gita (32'35")
- 15 Conclusioni (8'48")

6. L'ARTE DELL'EQUILIBRIO (3 ore e 35 minuti)

- 01 Premessa (13'24")
- 02 Cap. 1 Esigenze del corpo e voli dell'anima (15'44")
- 03 Cap. 2 Lo Yoga come arte dell'equilibrio (44'50")
- 04 Cap. 3 La storia dello yogi Saubhari (4'36")
- 05 Cap. 4 La virtù sta nel mezzo (22'55")
- 06 Cap. 5 Responsabilità e cedevolezza (15'37")
- 07 Cap. 6 Disciplina e flessibilità (23'52")
- 08 Cap. 7 Prendersi cura di sé e degli altri (21'54")
- 09 Cap. 8 Sita e il cerbiatto - intro (11'17")
- 10 Cap. 8 Sita e il cerbiatto - storia (9'27")
- 11 Cap. 8 Sita e il cerbiatto - commento (3'09")
- 12 Cap. 9 Attività lavorativa e tempo libero (14'17")
- 13 Cap. 10 Vivere nel presente, tra passato e futuro (10'01")
- 14 Conclusioni (3'21")

7. VOLERE È POTERE (3 ore e 51 minuti)

- 01 Premessa (3'23")
- 02 Cap. 1 La storia di Bilvamangala - intro (4'00")
- 03 Cap. 1 La storia di Bilvamangala - storia (6'09")

- 04 Cap. 1 La storia di Bilvamangala - commento (3'56")
- 05 Cap. 2 Corpo tangibile e corpo sottile (24'50")
- 06 Cap. 3 Come pensiero e desiderio plasmano la realtà (25'33")
- 07 Cap. 4 Yayati e l'esistenza caprina (16'15")
- 08 Cap. 5 Il potere del pensiero (9'23")
- 09 Cap. 6 Sopra tutto la volontà (8'14")
- 10 Cap. 7 Leggi universali e campo psichico (22'48")
- 11 Cap. 8 Caratteristiche della volontà (15'33")
- 12 Cap. 9 Satyakama e l'amore per la verità - storia (5'03")
- 13 Cap. 9 Satyakama e l'amore per la verità - commento (2'38")
- 14 Cap. 10 Le fasi dell'atto volitivo (34'52")
- 15 Cap. 11 Il pensiero negativo e il meccanismo dell'autosabotaggio (19'08")
- 16 Cap. 12 Volere è potere, crea la tua realtà (18'02")
- 17 Conclusioni (10'25")

8. UNA NUOVA ECOLOGIA (3 ore e 26 minuti)

- 01 Premessa (12'23")
- 02 Cap. 1 Madre Natura, matrice divina o crudele matrigna (30'23")
- 03 Cap. 2 Gaia e l'identità planetaria (23'25")
- 04 Cap. 3 Ecospiritualità, il Divino negli elementi (43'33")
- 05 Cap. 4 L'ecologia mistica di San Francesco (11'43")
- 06 Cap. 5 Natura, Dio e uomo nella visione cosmoteandrica (15'12")
- 07 Cap. 6 La storia della collina Govardhana - storia (12'15")
- 08 Cap. 6 La storia della collina Govardhana - commento (7'19")
- 09 Cap. 7 Quando i fiumi erano dee (7'48")
- 10 Cap. 8 La storia di Ganga (22'25")
- 11 Cap. 9 La storia di Matsya - intro (3'33")
- 12 Cap. 9 La storia di Matsya - storia (6'46")
- 13 Conclusioni (8'39")

9. COME MIGLIORARE LE NOSTRE RELAZIONI (3 ore e 42 minuti)

- 01 Premessa (14'35")
- 02 Cap. 1 La relazione con se stessi (12'40")
- 03 Cap. 2 Le relazioni e la società (18'43")
- 04 Cap. 3 Buoni confini fanno buoni vicini (17'25")
- 05 Cap. 4 Re Ambarisha e il saggio Durvasa - storia (8'45")
- 06 Cap. 4 Re Ambarisha e il saggio Durvasa - commento (8'01")
- 07 Cap. 5 Che fatica essere liberi (12'39")
- 08 Cap. 6 L'offesa recata a Shiva - storia (12'21")
- 09 Cap. 6 L'offesa recata a Shiva - commento (18'14")
- 10 Cap. 7 Le relazioni professionali (24'14")

- 11 Cap. 8 Confronto e conflitto (19'33")
- 12 Cap. 9 Il furto di Indra - storia (8'14")
- 13 Cap. 9 Il furto di Indra - commento (14'55")
- 14 Cap. 10 Rapporti umani e qualità della vita (16'32")
- 15 Conclusioni (15'20")

10. LA RELAZIONE CON IL DIVINO (3 ore e 14 minuti)

- 01 Premessa (8'58")
- 02 Cap. 1 Il sacro come mistero tremendo e affascinante (19'17")
- 03 Cap. 2 Frammenti divini (10'10")
- 04 Cap. 3 Sentieri alla scoperta della spiritualità (21'51")
- 05 Cap. 4 I molteplici volti della Divinità e la dottrina degli avatara (15'34")
- 06 Cap. 5 Gusti spirituali (17'40")
- 07 Cap. 6 Shanta rasa. Markandeya Rishi e la dissoluzione cosmica (9'05")
- 08 Cap. 7 Dasya rasa. Hanuman e le erbe celesti (13'34")
- 09 Cap. 8 Sakhya rasa. Arjuna e il rapimento di Subhadra - intro (3'43")
- 10 Cap. 8 Sakhya rasa. Arjuna e il rapimento di Subhadra - storia (10'39")
- 11 Cap. 9 Vatsalya rasa. Yashoda e il bambino divino (12'30")
- 12 Cap. 10 Madhurya rasa. Krishna e la danza con le gopi (13'54")
- 13 Cap. 11 San Francesco e Caitanya Mahaprabhu (30'39")
- 14 Conclusioni (4'50")

11. CHE TIPO PSICOLOGICO SEI? (3 ore e 22 minuti)

- 01 Premessa (4'35")
- 02 Cap. 1 Psicologie e personalità (16'43")
- 03 Cap. 2 I guna, costituenti della Natura (10'10")
- 04 Cap. 3 Tipi psicologici secondo i guna (18'27")
- 05 Cap. 4 La compassione di Bharata (9'12")
- 06 Cap. 5 La prostituta Pingala (9'08")
- 07 Cap. 6 Krishna e il serpente Kaliya (12'49")
- 08 Cap. 7 Le virtù appartenenti alla sfera di sattva (46'24")
- 09 Cap. 8 La promessa di re Dasharatha - storia (16'47")
- 10 Cap. 8 La promessa di re Dasharatha - commento (2'15")
- 11 Cap. 9 Attitudini relazionali con persone influenzate da tamas, rajās e sattva (28'05")
- 12 Cap. 10 Oltre i guna (23'37")
- 13 Conclusioni (3'45")

12. TU NON SEI SOLO (3 ore e 8 minuti)

- 01 Premessa (6'13")
- 03 Cap. 1 Oltre le barriere della solitudine (14'58")

- 03 Cap. 2 La Divinità nel cuore (16'04")
- 04 Cap. 3 A tu per tu con l'Anima Suprema (12'19")
- 05 Cap. 4 Il Testimone interiore (15'00")
- 06 Cap. 5 L'aiutante provvidenziale (14'19")
- 07 Cap. 6 Capire chi siamo (26'31")
- 08 Cap. 7 Entusiasmo (9'39")
- 09 Cap. 8 Coraggio (11'00")
- 10 Cap. 9 Appagamento (10'47")
- 11 Cap. 10 Pace (13'39")
- 12 Cap. 11 Verso la meditazione (33'51")
- 13 Conclusioni (3'42")

13. AL DI LÀ DEL BENE E DEL MALE (3 ore e 26 minuti)

- 01 Premessa (5'57")
- 02 Cap. 1 L'intreccio bene-male nell'esistenza umana (19'26")
- 03 Cap. 2 Jekyll o Hyde? (14'06")
- 04 Cap. 3 La liberazione di Shishupala - storia (11'56")
- 05 Cap. 3 La liberazione di Shishupala - commento (8'30")
- 06 Cap. 4 Le ere cosmiche e il dharma (39'57")
- 07 Cap. 5 Indra e Vasu - storia (6'57")
- 08 Cap. 5 Indra e Vasu - commento (2'20")
- 09 Cap. 6 L'eterna lotta tra deva e asura (17'15")
- 10 Cap. 7 La sconfitta di Ravana (13'58")
- 11 Cap. 8 Kama, il demone interiore (12'34")
- 12 Cap. 9 Indole divina e indole demoniaca secondo la Bhagavad-gita (12'14")
- 13 Cap. 10 La zangolatura dell'oceano di latte - storia (13'48")
- 14 Cap. 10 La zangolatura dell'oceano di latte - commento (14'47")
- 15 Conclusioni (12'46")

14. LA CHIAVE PER REALIZZARSI (3 ore e 7 minuti)

- 01 Premessa (5'45")
- 02 Cap. 1 Gli ostacoli sono dentro di noi (14'56")
- 03 Cap. 2 Realizziamo ciò in cui crediamo (14'54")
- 04 Cap. 3 Quel che ci accade è per la nostra crescita (12'53")
- 05 Cap. 4 Il viaggio del quarto re (18'09")
- 06 Cap. 5 I Veda e la fede (12'26")
- 07 Cap. 6 La fede secondo la Bhagavad-gita (27'53")
- 08 Cap. 7 Uomo che vai, credo che trovi (29'17")
- 09 Cap. 8 Krishna e il brahmana Sudama (8'42")
- 10 Cap. 9 Il discepolo segreto (7'40")
- 11 Cap. 10 Il fantasma liberato (11'01")

- 12 Cap. 11 Yudhishtira e il cane - storia (7'49")
- 13 Cap. 11 Yudhishtira e il cane - commento (8'16")
- 14 Conclusioni (5'10")

15. IL SEGRETO SUPREMO (3 ore)

- 01 Premessa (9'10")
- 02 Cap. 1 L'arte di affidarsi (20'55")
- 03 Cap. 2 L'abbandono al maestro (15'49")
- 04 Cap. 3 Il discepolo ubbidiente (11'58")
- 05 Cap. 4 Il testimone divino (17'14")
- 06 Cap. 5 Il dubbio che alimenta la fede (9'35")
- 07 Cap. 6 Il sari infinito (16'14")
- 08 Cap. 7 La storia di re Bali (11'15")
- 09 Cap. 8 La resa del sé (21'48")
- 10 Cap. 9 L'abbandono di Arjuna (20'40")
- 11 Cap. 10 Il segreto supremo (15'22")
- 12 Conclusioni (11'46")

Indice delle storie e fonti

Le antiche storie che leggerete in questo libro nascono da uno studio approfondito delle fonti sanscrite da cui derivano e alle quali si attengono nelle loro linee e insegnamenti essenziali. In questa versione inedita si presentano rinarrate dall'Autrice.

1. LA SCIENZA DELLA RELAZIONE

- 45 Gajendra, il re degli elefanti, *Bhagavata Purana* (ottavo skandha)
- 49 I quattro Kumara, *Bhagavata Purana* (undicesimo skandha)
- 55 Dhruva, il giovane principe, *Bhagavata Purana* (quarto skandha)
- 61 I saggi della foresta Naimisha, *Bhagavata Purana* (primo skandha)

2. LA CRISI COME OPPORTUNITÀ DI CRESCITA

- 71 Lo scoramento di Arjuna, *Bhagavad-gita* (primo adhyaya)
- 97 Hiranyakashipu e Prahlada, *Bhagavata Purana* (settimo skandha)
- 123 I due brahmana poveri, *Skanda Purana*

3. NOI E LA MORTE

- 142 Re Parikshit si prepara alla morte, *Bhagavata Purana* (primo skandha)
- 167 La storia di Ajamila, *Bhagavata Purana* (sesto skandha)
- 171 La discesa agli inferi di Naciketa, *Katha Upanishad*
- 177 Re Citraketu e il figlio desiderato, *Bhagavata Purana* (sesto skandha)

4. L'ARTE DELL'AGIRE

- 205 Shibi e la colomba, *Mahabharata* (I, 131)
- 211 La nascita di Vyasa, *Mahabharata* (I, 57)
- 218 Shakuntala, *Mahabharata* (I, 68)

5. LA CONOSCENZA SEGRETA

- 247 La moglie del brahmana e la mangusta, *Pancatantra* (quinto tantra)
- 248 I quattro eruditi stolti, *Pancatantra* (quinto tantra)
- 255 Il lago della morte, *Mahabharata* (Vana Parva)

6. L'ARTE DELL'EQUILIBRIO

- 319 Storia dello yogi Saubhari, *Bhagavata Purana* (nono skandha)
- 345 Sita e il cerbiatto, *Ramayana* (Aranya Kanda)

7. VOLERE È POTERE

- La storia di Bilvamangala (non si trova in nessun testo sacro, sebbene sia una storia molto conosciuta nella tradizione indovedica)
- 364 storia molto conosciuta nella tradizione indovedica)
 - 379 Yayati e l'esistenza caprina, *Bhagavata Purana* (nono skandha)
 - 399 Satyakama e l'amore per la verità, *Chandogya Upanishad*

8. UNA NUOVA ECOLOGIA

- 459 La storia della collina Govardhana, *Bhagavata Purana* (decimo skandha)
- 469 La storia di Ganga, *Mahabharata* (Vana Parva)
- 476 La storia di Matsya, *Bhagavata Purana* (ottavo skandha)

9. COME MIGLIORARE LE NOSTRE RELAZIONI

- 499 Re Ambarisha e il saggio Durvasa, *Bhagavata Purana* (nono skandha)
- 507 L'offesa recata a Shiva, *Bhagavata Purana* (quarto skandha)
- 523 Il furto di Indra, *Bhagavata Purana* (quarto skandha)

10. LA RELAZIONE CON IL DIVINO

- 563 Markandeya Rishi e la dissoluzione cosmica, *Bhagavata Purana* (dodicesimo skandha)
- 567 Hanuman e le erbe celesti, *Ramayana* (Yuddha Kanda)
- 572 Arjuna e il rapimento di Subhadra, *Mahabharata* (Adi Parva)
- 575 Yashoda e il bambino divino, *Bhagavata Purana* (decimo skandha)
- 579 Krishna e la danza con le gopi, *Bhagavata Purana* (decimo skandha)

11. CHE TIPO PSICOLOGICO SEI?

- 609 La compassione di Bharata, *Bhagavata Purana* (quinto skandha)
- 613 La prostituta Pingala, *Bhagavata Purana* (undicesimo skandha)

- 617 Krishna e il serpente Kaliya, *Bhagavata Purana* (undicesimo skandha)
 631 La promessa di Dasharatha, *Ramayana* (Ayodhya kanda)

12. TU NON SEI SOLO

- 661 A tu per tu con l'Anima Suprema, *Mahabharata* (Ashvamedhika Parva)
 669 L'aiutante provvidenziale, *Mahabharata* (Adi Parva)

13. AL DI LÀ DEL BENE E DEL MALE

- 719 La liberazione di Shishupala, *Bhagavata Purana* (decimo skandha)
 735 Indra e Vasu, *Mahabharata* (Adi Parva)
 745 La sconfitta di Ravana, *Ramayana* (Yuddha Kanda)
 757 La zangolatura dell'oceano di latte, *Mahabharata* (Adi Parva)

14. LA CHIAVE PER REALIZZARSI

- 809 Krishna e il brahmana Sudama, *Bhagavata Purana* (decimo skandha)
 813 Il discepolo segreto, *Mahabharata* (Adi Parva)
 815 Il fantasma liberato, *Ramayana* (Bala Kanda)
 819 Yudhishtira e il cane, *Mahabharata* (Svargarohana Parva)

15. IL SEGRETO SUPREMO

- 839 Il discepolo ubbidiente, *Mahabharata* (Adi Parva)
 843 Il testimone divino, storia popolare
 851 Il sari infinito, *Mahabharata* (Sabha Parva)
 855 La storia di re Bali, *Bhagavata Purana* (ottavo skandha)
 865 L'abbandono di Arjuna, *Mahabharata* (Bhishma Parva)

Bibliografia

Il testo consultato e utilizzato per le citazioni della *Gita*, quando non tradotte dall'Autrice è Piano Stefano (a cura di), *Bhagavad-gita. Il Canto del Glorioso Signore*, San Paolo, Milano, 1994

1. LA SCIENZA DELLA RELAZIONE

Bibbia TOB, LDC, Torino, 1997

Boccali Giuliano, Piano Stefano, Sani Saverio, *Le Letterature dell'India*, Utet, Torino, 2000

Crepet Paolo, *La gioia di educare*, Einaudi, Torino, 2008

Eckhart Meister, *Dell'uomo nobile*, Adelphi, Milano, 1999

Gnoli Raniero, *Bhagavad-gita. Il Canto del Beato*, Bur, Milano, 1992

Masini Vincenzo, *Dalle Emozioni ai Sentimenti*, Prepos, Caltagirone (CT), 2009

Terzani Tiziano, *Un altro giro di giostra*, Longanesi, Milano, 2004

Trevisani Catia, *Introduzione alla Naturopatia*, Edizioni Enea, Milano, 2016

Zimmer Heinrich, *Filosofie e Religioni dell'India*, Mondadori, Milano, 2001

2. LA CRISI COME OPPORTUNITÀ DI CRESCITA

Bowlby John, *Costruzione e rottura dei legami affettivi*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1982

Crepet Paolo, *La gioia di educare*, Einaudi, Torino, 2008

Fromm Erich, *Avere o Essere?*, Mondadori, Milano, 2005

Galimberti Umberto, *I miti del nostro tempo*, Feltrinelli, Milano, 2009

Kafka Franz, *La metamorfosi e altri racconti*, Mondadori, Milano, 2000

Marchino Luciano, Mizrahl Monique, *Counseling Trasformare i problemi in soluzioni*, Frassinelli, Milano, 2007

Marcoli Alba, *Passaggi di vita*, Mondadori, Milano, 2010

Pirandello Luigi, *Uno, nessuno e centomila*, Giunti, Firenze, 1994

Schopenhauer Arthur, *Parerga e Paralipomena*, Adelphi, Milano, 1992

Tagore Rabindranath, *Gitanjali*, B.C. Dalai Editore, Milano, 2006

Turnaturi Gabriella, *Tradimenti*, Feltrinelli, Milano, 2009

Watzlawick Paul, *Di bene in peggio. Istruzioni per un successo catastrofico*, Feltrinelli, Milano, 2009

3. NOI E LA MORTE

Crepet Paolo, *La gioia di educare*, Einaudi, Torino, 2008
Della Casa Carlo, *Upanishad vediche*, TEA, Milano, 2000
Jankelevitch Vladimir, *La morte*, Einaudi, Torino, 2009
Monti Daniela, *Che cosa vuol dire morire*, Einaudi, Torino, 2010
Moody Raymond, *La vita oltre la vita*, Mondadori, Milano, 1997
Piumini Roberto, *Mattia e il nonno*, Einaudi, Milano, 2002
Platone, *Tutte le opere*, Newton & Compton, Roma, 1997
Plutarco, *Del mangiar carne*, Adelphi, Milano, 2001
Profita Armando, *Astrologia perduta*, Edizioni Arktos, Torino, 1990
Seneca Lucio Anneo, *La brevità della vita*, Bur, Milano, 1999
Shakespeare William, *Macbeth*, Bur, Milano, 1988
Shakespeare William, *Sonetti*, Mondadori, Milano, 2004

4. L'ARTE DELL'AGIRE

Owen Nick, *Le parole portano lontano*, Ponte alle Grazie, Milano, 2001
Platone, *Tutte le opere*, Newton & Compton, Roma, 1997
Seneca Lucio Anneo, *Lettere a Lucilio*, Garzanti, Milano, 1993
Vyasa, *Mahabharata*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1883

5. LA CONOSCENZA SEGRETA

Balsamo Elena, *Libertà e Amore*, Il Leone Verde, Torino, 2010
Bechis Giovanni, *Pancatantra, il libro dei racconti*, Tea, 1998
Bettelheim Bruno, *Il mondo incantato*, Feltrinelli, Milano, 2004
Carofiglio Gianrico, *La manomissione delle parole*, Rizzoli, Milano, 2010
De Mauro Tullio, *La cultura degli italiani*, Editori Laterza, Bari, 2010
Floris Giovanni, *La fabbrica degli ignoranti*, Bur, Milano, 2008
Morin Edgar, *La testa ben fatta*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2000
Owen Nick, *Le parole portano lontano*, Ponte alle Grazie, Milano, 2001
Panattoni Emanuela (a cura di), *Inni degli Alvar*, Utet, Torino, 1993
Pascal Blaise, *Pensieri*, Mondadori, Milano, 1994

6. L'ARTE DELL'EQUILIBRIO

Aristotele, *Etica Nicomachea*, Rizzoli, Milano, 1986
Coelho Paulo, *L'alchimista*, Bompiani, Milano, 1996
Cooper J.C., *Yin e yang. L'armonia taoista degli opposti*, Ubaldini, Roma, 1982
Gibran Kahil, *Il Profeta*, La Biblioteca Ideale Tascabile, Milano, 1995
Iyengar B.K.S., *Commento agli Yogasutra di Patanjali*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2010

Quinto Orazio Flacco, *Odi ed epodi*, Feltrinelli, Milano, 2010
 Valmiki, *Ramayana*, Edizioni Vidyanda, Assisi, 1992
 Zelinski Ernie J., *L'arte di non lavorare*, Armenia Edizioni, Milano, 2002

7. VOLERE È POTERE

Arntz William, Chasse Betsy, Vicente Mark, *Bleep. Ma che ...bip... sappiamo veramente?*
(What the Bleep do We Know?), Macro Edizioni, Cesena, 2006
 Assagioli Roberto, *L'atto di volontà*, Astrolabio, Roma, 1977
 Byrne Rhonda, *The Secret*, Macro Edizioni, Cesena, 2007
 Della Casa Carlo (a cura di), *Upanishad Vediche*, Tea, Milano, 2000
 Schopenhauer Arthur, *Il primato della volontà*, Adelphi, Milano, 2002
 Ubaldi Pietro, *La grande sintesi*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1988

8. UNA NUOVA ECOLOGIA

Bateson Gregory, *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1984
 Davico Bonino Guido (a cura di), *I fioretti di San Francesco*, Einaudi, Torino, 1998
 Della Casa Carlo (a cura di), *Upanishad Vediche*, Tea, Milano, 2000
 Fo Dario, *L'apocalisse rimandata ovvero benvenuta catastrofe*, Guanda Editore, Parma, 2008
 Morin Edgar, *I sette saperi necessari all'educazione del futuro*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2001
 Panikkar Raimon, *Ecosofia: la nuova saggezza per una spiritualità della terra*, Cittadella Editrice, Assisi, 1993
 Panikkar Raimon, *I Veda Mantramajari*, Bur, Milano, 2001
 Piantelli Mario, "L'hinduismo. Testi e dottrine", in *Storia delle Religioni*, a cura di G. Filoramo, Laterza, Bari, 1996

9. COME MIGLIORARE LE NOSTRE RELAZIONI

Crepet Paolo, *Sfamiglia*, Einaudi, Torino, 2009
 Della Casa Carlo (a cura di), *Upanishad Vediche*, Tea, Milano, 2000
 Goffman Erving, *Relazioni in pubblico*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2008
 Greenleaf Robert, *Servant leadership: a journey into the nature of legitimate power and greatness*, Paulist Press, New York, 2002
 Quaglini Gian Piero, *Voglia di fare. Motivati per crescere nell'organizzazione*, Guerini e Associati, Milano, 1999
 Rodari Gianni, *Favole al telefono*, Einaudi, Torino, 1983
 Scarpa Ludovica, *Volersi bene senza farsi male*, Mondadori, Milano, 2007
 Turnaturi Gabriella, *Signore e signori d'Italia*, Feltrinelli, Milano, 2011

10. LA RELAZIONE CON IL DIVINO

- Agostino, *Confessioni*, Giunti, Firenze, 1995
Anders Gunther, *L'uomo è antiquato*, Bollati Boringhieri, Torino, 2007
Benazzi Natale, *Vita di San Francesco d'Assisi. Lo sposo di Madonna Povertà*, San Paolo, Milano, 2015
Capra Fritjof, *Il Tao della Fisica*, Adelphi, Milano, 1982
Iacovelli Anacleto, *Vita di San Francesco d'Assisi*, Casa Editrice Francescana, Assisi, 2000
Mirabai (a cura di Filippi G.G.), *La padavali*, Libreria Editrice Cafoscarina, Venezia, 2002
Panikkar Raimon, *I Veda Mantramanjari*, Bur, Milano, 2001
Valmiki, *Ramayana*, Edizioni Vidyanda, Assisi, 1992
Vyasa, *Mahabharata*, by Kisari Mohan Ganguli, Motilal Banarsidass, Delhi, 1883
Zambrano Maria, *L'uomo e il Divino*, Edizioni Lavoro, Roma, 2008

11. CHE TIPO PSICOLOGICO SEI?

- Buzzati Dino, *Il Colombre e altri cinquanta racconti*, Mondadori, Milano, 1979
Ferraris Anna Oliviero, *Piccoli bulli crescono*, Rizzoli, Milano, 2007
Galimberti Umberto, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, Feltrinelli, Milano, 2010
Jung Carl Gustav, *Tipi psicologici*, Bollati Boringhieri, Torino, 1977
Mishra Laxman Prasad, *Mistici Indiani Medievali*, UTET, Torino, 1992
Valmiki, *Ramayana*, Edizioni Vidyanda, Assisi, 1992
Vidyaranya, *La liberazione in vita*, Adelphi, Milano, 1995
Vyasa, *Mahabharata*, by Kisari Mohan Ganguli, Motilal Banarsidass, Delhi, 1883

12. TU NON SEI SOLO

- Bauman Zygmunt, *La solitudine del cittadino globale*, Feltrinelli, Milano, 2011
Collodi Carlo, *Le avventure di Pinocchio*, Giunti, Firenze, 1971
Owen Nick, *Le parole portano lontano*, Ponte alle Grazie, Milano, 2001
Platone, *Tutte le opere*, Newton & Compton, Roma, 1997
Seneca Lucio Anneo, *Lettere a Lucilio*, Garzanti, Milano, 1993
Swami Ambikananda Saraswati, *Uddhava-gita*, Armenia, Milano, 2001
Tolle Eckhart, *Il potere di Adesso*, Armenia, Milano, 2004
Ubaldi Pietro, *La grande sintesi*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1996
Vyasa, *Mahabharata*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1883

13. AL DI LÀ DEL BENE E DEL MALE

- Crepet Paolo, *La gioia di educare*, Einaudi, Torino, 2008
Della Casa Carlo, *Upanishad Vediche*, Tea, Milano, 2000
Nietzsche Friedrich, *Al di là del bene e del male*, Giunti, Milano, 2006
Panikkar Raimon (a cura di), *I Veda Mantramanjari*, Bur, Milano, 2001

- Piano Stefano (a cura di), *Sanathana Dharma*, San Paolo, Milano, 1996
 Sani Saverio (a cura di), *Rigveda, le strofe della sapienza*, Marsilio, Venezia, 2000
 Seneca Lucio Anneo, *Lettere a Lucilio*, Garzanti, Milano, 1993
 Stevenson Robert Louis, *Lo strano caso del dottor Jekyll e del signor Hyde*, Mondadori, Milano, 2002
 Valmiki, *Ramayana*, Edizioni Vidyananda, Assisi, 1992
 Vyasa, *Mahabharata*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1883

14. LA CHIAVE PER REALIZZARSI

- Barzaghi Giuseppe, *L'intelligenza della fede*, Edizioni Studio Domenicano, Bologna, 2012
 Della Casa Carlo, *Upanishad Vediche*, Tea, Milano, 2000
 Miller Jeanine, *I Veda*, Ubaldini Editore, Roma, 1976
 Panattoni Emanuela (a cura di), *Inni degli Alvar*, Utet, Torino, 1993
 Panikkar Raimon (a cura di), *I Veda Mantramanyari*, Bur, Milano, 2001
 Sani Saverio, Orlandi Chatia, *Gli inni dell'Atharva Veda*, Utet, Torino, 1992
 Valmiki, *Ramayana*, Edizioni Vidyananda, Assisi, 1992
 Vyasa, *Mahabharata*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1883

15. IL SEGRETO SUPREMO

- Eckhart Meister, *Dell'uomo nobile*, Adelphi, Milano, 1999
 Caussade Jean-Pierre de, *L'abbandono alla provvidenza divina*, Adelphi, Milano, 1989
 Panattoni Emanuela (a cura di), *Inni degli Alvar*, Utet, Torino, 1993
 Rigopoulos Antonio, *Guru*, Carocci Editore, Roma, 2009
 Sarvepalli Radhakrishnan, *La filosofia indiana*, Edizioni Asram Vidya, Roma, 1993
 Vyasa, *Mahabharata*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1883

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

www.edizionienea.it

www.scuolasimo.it

Priscilla Bianchi si laurea presso la Facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università di Pisa; consegue un Ph.D. in filosofia indiana presso il Florida Vedic College. Si dedica allo studio e all'insegnamento del pensiero filosofico e psicologico dell'India classica, prima in qualità di direttrice didattica e docente dell'Accademia di Scienze Tradizionali dell'India, in seguito come libera ricercatrice. Si occupa anche di Counseling Relazionale.

Lo stile di vita della maggioranza delle persone oggi è frammentato. Non siamo più capaci di cogliere il legame, la relazione tra noi e il creato, tra noi e gli elementi della natura, tra noi e gli altri e, paradossalmente, perfino tra noi e noi.

Dalle antichissime storie dei Veda, i testi sacri dell'India, vengono offerti stimoli e suggerimenti per trasformare i nostri rapporti in relazioni efficaci e appaganti, per stare bene con noi stessi, connessi con il Divino che è in noi.

In allegato l'audiolibro in formato MP3.

Lettura di Catia Trevisani.

Durata: 52 ore



ISBN 978-88-6773-069-8



9 788867 730698 >