

Di seguito qualche stralcio illuminante di uno scritto di Marco Ferrini “L’Arte di sognare”

– Centro Studi Bhaktivedanta –

Realtà oggettiva e realtà soggettiva

... Per comprendere come ri-orientare i nostri sogni e la nostra progettualità, dobbiamo soffermare la nostra attenzione ancora su alcuni aspetti introduttivi.

È fondamentale comprendere che il mondo, così come ciascuno di noi lo vede, è il prodotto della propria conformazione mentale. Noi possediamo una complessa struttura psichica che è soggetta a deformazioni e trasformazioni, originate a partire dalle semplici impressioni sensoriali che quotidianamente “assumiamo” in enorme quantità. Per questo, scegliere di quali impressioni nutrirci è già una scelta di consapevolezza, che dirige e dà orientamento allo sviluppo della nostra coscienza.

Così vale per il cibo, per le compagnie, per tutte le iniziative che intraprendiamo.

Ma cosa ci spinge verso certi tipi di impressioni, di pensieri, di sensazioni? Noi veniamo da molto lontano. I saggi dell’India antica hanno definito con il termine *karmashaya* quella dimensione che noi chiamiamo “inconscio”, in cui si depositano tutti i semi e le impressioni latenti della nostra struttura psichica. Qui si costruisce gran parte del futuro di ciascuno di noi: un futuro costruito a nostra insaputa, perché originato nella dimensione inconscia.

È possibile accedervi? Come? I *Veda* esortano a fare la scoperta del subconscio e del superconscio, a viaggiare a piacimento attraverso i vari stati di coscienza (veglia, sogno, sonno profondo), diventando Svami, ovvero “maestri dei propri sensi”.

Per farlo, dobbiamo prima di tutto comprendere il funzionamento della psiche, conoscere l’aspetto estrovertito e introvertito della mente. La nostra coscienza si trasforma: come si può offuscare con azioni di cui spesso siamo inconsapevoli, così si può consapevolmente illuminare attraverso la disciplina dello *Yoga*.

Yoga significa connessione, yogi è colui che è connesso alla Realtà, ad un fondamento strutturale che coglie l’uomo su tutti e tre i suoi piani antropologici: fisico, psichico e spirituale. l’essere umano è un paradosso di per sé, con vocazioni verso ideali elevati e bisogni immanenti dettati da corpo e mente, che impongono la loro dittatura, a volte piacevole a volte drammaticamente dolorosa ed esasperante.

Il segreto è prima nella conoscenza della struttura psichica, e poi della nostra struttura spirituale, che può e deve essere sperimentata, seppure soggettivamente: non è sufficiente una conoscenza teorica, ma occorre la sperimentazione e quindi il passaggio alla consapevolezza, per la quale l’antico pensiero indiano ci fornisce indicazioni e strumenti da attuare praticamente.

Funzioni della personalità ed ego riflesso, il piccolo io

Emozioni, sentimenti, intuizioni, idee, immaginazione, pensieri, percezioni, sensazioni, fantasie, costituiscono le funzioni psichiche. Esse sono interdipendenti, e nel loro perpetuo turbinio creano centinaia di combinazioni, che originano positività, entusiasmo ed ispirazione ma anche negatività, dolore e paura.

Quando queste funzioni entrano in conflitto si genera il malessere, il mal di vivere. A provare questo *mal-essere* è il riflesso dell'*atman*, la coscienza condizionata.

Non è il sé a soffrire, che per definizione è beato ed immutabile, e nemmeno la mente, semplice strumento; bensì è l'ego, *ahamkara*, il cui significato letterale è "io" *aham*, "colui che fa" *kara*, ovvero: "io [sono] colui che fa".

Ahamkara, il piccolo io, l'ego riflesso, l'ombra del vero sé, è generalmente alla radice di tutti i nostri problemi esistenziali: è lui che ci fa credere che siamo il corpo e che moriremo. Ci induce ad identificarci con la raffigurazione che si riproduce di volta in volta sul campo mentale, ci fa immedesimare con i contenuti in sospensione nella coscienza, anziché con la coscienza stessa. Nel pensiero d'Occidente, soprattutto nell'ambito del materialismo, questo ego riflesso si è sovrapposto al sé, sostituito all'anima, producendo una serie di complicazioni. La prima consiste nella distorsione dell'intelletto, strumento prezioso a disposizione dell'essere. L'antico sapere indiano distingue, infatti, fra la mente estrovertita (*manas*) che coordina i sensi e le percezioni, e l'intelletto (

buddhi

) la cui caratteristica primaria è la capacità di discernimento fra ciò che è Reale e ciò che è impermanente. L'intelletto è lo strumento più vicino all'anima, capace di intuizioni profonde e di visioni in grado di mutare il corso della vita. Ma come sottrarsi alle distorsioni, a quelle false identificazioni che producono sicura sofferenza? È necessario riportare l'ego sotto l'egida del sé superiore, integrarlo nel sé, come indica la disciplina dello

Yoga

, di cui l'io è uno dei primi oggetti di studio.

Sul campo mentale di ciascuno di noi si sono radicate delle configurazioni che ci fanno credere di essere donne, uomini, giovani, vecchi e per cultura siamo abituati a ritenere che queste impressioni siano la realtà. E lo sono, ma si tratta di una realtà relativa.

Se ci poniamo sul piano spirituale e riusciamo a far chiarezza attraverso l'intelletto (*buddhi*), possiamo restituire una corretta percezione ai sensi, alla mente e all'intelletto stesso.

L'anima, il sé, si colloca al di fuori della materia, al di fuori della struttura psicofisica, benché sembri esservi dentro. La realizzazione di questa Realtà, l'individuazione del sé, è ciò che i saggi vedici definiscono liberazione (*moksha*).

Il Karmashaya, deposito dell'inconscio

227. Per conoscersi profondamente di Marco Ferrini

Scritto da Rosario Castello

Venerdì 04 Maggio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 02 Aprile 2012 15:54

Per quale motivo certi oggetti suscitano in noi determinate reazioni? Perché ci sentiamo più “vicini” o più “lontani” a questo o a quello? La risposta risiede nella dimensione che gli antichi saggi definiscono *karmashaya* e nelle dinamiche che vi si sviluppano.

Il *karmashaya* è quella dimensione di psiche profonda, inconscia, in cui si depositano le impressioni suscitate dalle percezioni che abbiamo acquisito attraverso i filtri dei sensi, della mente, dell’ego e dell’intelletto.

Qui le impressioni si raccolgono e si raggruppano per affinità, creando dei nuclei complessi estremamente potenti (*samskara*).

L’acquisizione senza discernimento di percezioni negative (agenti che generano “inquinamento psichico”: immagini, suoni, pensieri “spazzatura”) va a legarsi nel *karmashaya* a precedenti impressioni dello stesso genere; si formano così potenti contenuti psichici inconsci che condizionano fortemente l’individuo. Azioni ripetute ingenerano tendenze (

vasana

) che incidono e plasmano il carattere, tanto nella veglia quanto nel sogno. E ciò fortunatamente vale anche per le impressioni positive: percezioni gioiose, devozione a Dio, pensieri costruttivi, azioni etiche ed ecologiche sviluppano in ciascuno tendenze simili e forgianno il carattere in tal senso. Un pensiero elevato porta ad una progettualità armonica, ad una visione superiore, ad una vera capacità di sognare – ad occhi chiusi ed aperti – un ambiente migliore.

Occorre intervenire per ripulire e preservare il *karmashaya*, alla cui dimensione inconscia l’ego, il piccolo io, come abbiamo detto, non ha accesso. Ogni condizionamento radicato nell’inconscio è vissuto come naturale limitazione di quella personalità. Ciò accade in quanto il soggetto, che erroneamente si percepisce nell’ego, non ha capacità di vedere da dove nasca il proprio limite, finché non ha conosciuto questa dimensione ...

tratto da “L’Arte di sognare. Per conoscersi profondamente” di Marco Ferrini

– Pubblicazioni Centro Studi Bhaktivedanta –

Marco Ferrini è fondatore e presidente del Centro Studi Bhaktivedanta e direttore dell’Accademia di Scienze Tradizionali dell’India. È autore di saggi e libri di letteratura, teologia, psicologia, filosofia, scienza, arte e spiritualità.

Consigliamo:

227. Per conoscersi profondamente di Marco Ferrini

Scritto da Rosario Castello

Venerdì 04 Maggio 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 02 Aprile 2012 15:54

Psicologia del Ciclo della Vita
Yoga e Salute Olistica

www.csbstore.com

www.marcoferrini.net