

DINO GARCÍA DURANTI

IL FUOCO E LA NEVE

**Trovare Gesù attraverso
la meditazione Buddhista, l'elaborazione dei sogni
e l'ascolto dell'anima profonda**

Prefazione

In una recente intervista, il poeta Franco Loi ha fatto un'affermazione che mi sembra molto adatta alla presentazione di questo libro: "Non sono i grandi eventi a distruggere l'uomo, ma le piccole, minute dosi di oppio quotidiano". Allora diciamo subito che questo testo non è per coloro che preferiscono vivere nella dimenticanza di sé e delle proprie esigenze più vere, istupiditi e resi insensibili dai condizionamenti del Potere, ridotti a credere che la vita sia solo materia e che ciò che conta davvero sia solo il possesso dei beni materiali.

Questo libro è per degli avventurieri, per dei coraggiosi esploratori della propria anima, della propria interiorità. Per coloro che sono disposti a mettersi in viaggio, anche se questo viaggio sarà magari un percorso accidentato dentro l'inferno. L'autore è una persona così, e ci invita a muoverci, a "ridurre gli spazi di inconsapevolezza" nella nostra giornata. Tutto il contrario dell'oppio quotidiano.

Leggendo questo strano libro (strano, perché lo è nel suo impianto stesso, nel modo di procedere) ho percepito in modo forte una delle caratteristiche fondamentali del suo autore: la compassione, intesa nel senso etimologico di "patire con". C'è realmente in Dino García Duranti il desiderio di fare del bene, di riuscire utile agli altri, soprattutto a coloro che si dibattono nella incredulità, che hanno perso i riferimenti religiosi, così necessari per ogni uomo sulla terra, e che si stanno affidando a dei surrogati di fede senza riuscire a trovare davvero quello di cui hanno bisogno.

Il tono è sempre umile, delicato, come quello di chi vuole raccontarti la propria storia semplicemente come una proposta, per non urtare la suscettibilità dell'altro. E ti coinvolge proprio per questo, perché tu, leggendo, sei portato a scoprire quello che l'autore ha scoperto. Dino García Duranti ci introduce nel suo mondo, nella sua storia, nella sua sofferta ricerca spirituale; ci conduce per mano attraverso gli incontri fatti, i maestri consultati, le tecniche utilizzate, le intuizioni e le riflessioni che hanno accompagnato tutto questo.

Si potrà anche non essere d'accordo con lui. Ad esempio quando ritiene Ernesto Che Guevara un *bodishattva*, o addirittura una specie di *alter Christus*. Ma non si può non riflettere quando subito dopo aggiunge che per un materialista (quale Dino era all'inizio del suo percorso), il Che rappresenta la personificazione a livello più elevato del ricercatore spirituale. Ha perfettamente ragione: il culto del Che rappresenta davvero l'estrinsecazione di un desiderio profondamente religioso. Ed in fondo è bello pensare che Dio si serva anche di persone così per dare un po' di respiro spirituale ad uomini che invece vorrebbero ostinatamente negare cittadinanza alla fede e allo spirito.

Dino ripete in modo insistente che tutto è servito per arrivare a Dio, addirittura per ritornare a Gesù. Ancor più addirittura per ritornare in grembo alla Chiesa cattolica e ad avere come riferimento e guida un sacerdote, don Luigi. La sua parabola assomiglia a quella di molti altri che nella storia hanno fatto lo stesso percorso. Mi

viene in mente Gilbert Keith Chesterton, che ci ha raccontato come, partito da un'ostilità verso il cristianesimo, passato attraverso tutte le filosofie in voga alla sua epoca e rimasto piuttosto insoddisfatto, avesse formulato una sua filosofia, salvo poi scoprire che quello che aveva scoperto non era nient'altro che il cattolicesimo. Di qui la sua clamorosa conversione.

Se vogliamo (dal momento che tutto è stato già scritto, ma non ce ne rendiamo nemmeno conto) è lo stesso plot della parabola del figliol prodigo, il quale lascia il padre e la sua casa, fa tutte le esperienze che deve fare, e poi torna ad abbracciare il padre, perché non c'è veramente altro luogo, all'infuori della sua casa, per avere la vita vera. Quello che mi ha colpito molto di Dino è l'intuizione centrale che segna la differenza tra il percorso fatto con i maestri di tradizione orientale e in particolare buddista, e l'esperienza cristiana. Se prima tutto era uno sforzo ed un esercizio per giungere alla fioritura come essere umano (combattendo atroci battaglie contro le bestie che si scatenano nel cuore dell'uomo), ora, tornato nelle braccia di Gesù, tutto diventa dono e c'è la liberante possibilità di affidarsi a un Tu che è più grande e più forte di tutto. Perché tornare a Cristo? Perché il cuore umano ha bisogno di questo Tu, perché la preghiera non può essere solo sforzo di concentrazione, o tecnica pacificatrice, ma deve diventare dialogo, venerazione, affidamento. Deve diventare esperienza liberante, ed è tale solo quando una potenza misericordiosa viene incontro a noi, al nostro limite, ai nostri faticosi e a volte miseri sforzi e ci innalza a vette più alte.

Dino ci racconta il suo cammino, ma deve ancora camminare. Tornato in braccio a Cristo, potrebbe scoprire che la sua esperienza non è lontana da quella di Santa Teresa D'Avila, o San Giovanni della Croce. Potrebbe trovare molti spunti interessanti nei Racconti di un pellegrino russo, o nell'Imitazione di Cristo. Potrebbe commuoversi nel seguire l'itinerario di Sant'Agostino. Potrebbe leggere e meditare un testo prodigioso come la Regola di San Benedetto. O anche semplicemente, si fa per dire, seguire il cattolico Dante nel suo cammino dall'inferno al paradiso. Questo per dire che c'è tutto un mondo ancora da scoprire e tesori immensi di saggezza da svelare, qui, molto vicini a noi, nella nostra tradizione occidentale, tutta innervata di cristianesimo. Come del resto Dino stesso ha sperimentato nell'incontro con don Luigi, che è risultato fondamentale anche per chiarire alcune sue intuizioni.

Ma questo fa parte di un futuro possibile. Per lui e per tutti quelli che leggeranno questo libro. I quali hanno una proposta davanti: quella di prendere sul serio il proprio cuore con le sue esigenze. In fondo basta già anche questo per non rassegnarsi all'oppio quotidiano e per sperare di trovare la pace e la felicità che si cercano.

Gianluca Zappa

Al lettore

La prima parte di questo libro in forma di diario abbraccia un arco di tempo che va dal giugno 2009 al luglio 2012, ma i mesi in cui ho scritto sono molto pochi, come potrai constatare dalle date riportate nei diversi capitoli. Inoltre non è un classico diario; benché contenga riflessioni e sogni ordinati in modo cronologico ho, infatti, aggiunto anche altre considerazioni e suggerimenti, descrivendo in modo dettagliato diversi metodi di meditazione che sono stati i più importanti nel mio percorso.

Inoltre, vi sono contenuti molti capitoli in forma di dialogo. Questo è dovuto al fatto che quando li ho scritti facevo un lavoro con l'anima profonda, il mio maestro interiore; ponevo delle domande razionalmente, ma nel dare le risposte mi centravo nel chacra del cuore fino a sentirlo splendere e mi mettevo in una condizione di abbandono, facendo in modo che le parole venissero direttamente dall'anima, senza l'interferenza della mente razionale.

Successivamente, nel trascrivere i testi per renderli comprensibili a tutti ho aggiunto delle note e li ho un po' modificati, poiché le risposte ricevute sono molto intime e personali e fanno riferimento a concetti che non sono familiari a chiunque. Ad ogni modo non ho dovuto apportare che dei piccolissimi ritocchi, perché il testo era già scorrevole, perfettamente logico e pressoché privo di refusi.

Nella parte finale del testo ho riassunto le tappe della mia storia personale a partire dal mio risveglio spirituale. Il senso di questo cammino mi è stato chiaro solo di recente e dunque mi sono sentito pronto a questo lavoro di sintesi solo nel giugno-luglio del 2012. L'ultimo capitolo è dedicato ai discorsi di Don Luigi che io ritengo un mistico dotato di grande umanità e capace di trasmettere la propria esperienza diretta di Gesù con chiarezza e semplicità.

C'è infine la seconda parte, contenente preghiere, incoraggiamenti e frasi elevanti su cui meditare. In queste parole ho trovato spunti di riflessone talvolta illuminanti e sono state importanti nel mio percorso. Spero lo siano anche per te. Ti consiglio di consultarle al termine di ogni lettura prima di chiudere il libro e di rifletterci rilassato\ a per alcuni minuti.

Sommario

Prima parte: ascolto dell'anima profonda, tecniche di meditazione, elaborazione dei sogni e riflessioni.....	2
Il fuoco e la neve	3
Il “Che”.....	5
La razionalità come alleato nella guerra interiore.....	8
La pratica	11
La pratica al mattino	11
La pratica serale	13
Trasformare i sentimenti negativi	16
Disinnescare la rabbia	18
La televisione	20
Il disegno “Corona di luce”	21
Giochi di sguardi.....	23
L'equanimità è purezza	25
La rivoluzione nella quotidianità	26
Divergenze	28
Sinergie tra Cattolicesimo e Buddismo tibetano	29
Un fantasma sfigatello.....	32
Dorme il corpo ma la mia mente è vigile, è lo Yoga del sonno – la contemplazione	35
Nel centro accade la rivoluzione umana.....	38
Semi di nasturzi	39
Riflessione del 05-07-2012:	40
Amore	41
Samkara.....	42
La voce	43
Messaggio del 18-07-09:.....	43
Secondo messaggio:	44
24-07-09 Messaggi verso l'unione.....	44
Carnevale.....	46
Sotto attacco	48
Nella tana dell'ego	51
Il sogno.....	51
Sogno premonitore	54
Elaborazione successiva:	54
La compassione e l'illuminazione	55
L'estasi e i demoni	57
L'attacco psichico.....	62
Conclusione.....	66
La tentazione si trasforma	68
Il ritorno alla Casa del Padre e alla preghiera	70
In Colombia con Osho	70
L'incontro col Buddismo	71

Pomaia.....	74
La pratica del “Guru yoga”	76
“Uccidete il vitello grasso!”	78
Ultimi sogni	84
Onora il Signore Dio tuo	84
L’urlo silenzioso	84
Don Luigi	86
Introduzione	86
Il fascino di Gesù	86
Le tre bestie	88
Le tre bestie nella Parabola dei semi caduti sul terreno cattivo e su quello fertile	89
Lo “sposalizio”	90
La vite e i tralci	91
Il divino agricoltore	92
Gli ultimi saranno i primi	93
La Madonna esprime la maternità del Padre	93
Non giudicare	94
Il libero arbitrio	94
La conversione attraverso la trasformazione economica	95
Il Tesoro nascosto nel campo	95
SECONDA PARTE: PREGHIERE, INCORAGGIAMENTI E MEDITAZIONI	96
Meditazioni quotidiane	97

PRIMA PARTE

ASCOLTO DELL'ANIMA PROFONDA TECNICHE DI MEDITAZIONE ELABORAZIONE DEI SOGNI E RIFLESSIONI

Il fuoco e la neve

Piaccia al Signore, che è onnipotente e che può tutto ciò che vuole, ch'io riesca a compiere in tutto e per tutto la sua volontà, e non permetta che si perda quest'anima ch'egli ha tante volte strappato all'inferno¹.

Santa Teresa d'Avila

Ho scelto questo titolo per il libro perché riassume perfettamente l'essenza del mio cammino di ricerca, cominciato sul lettino della mia psicoterapeuta ed acceleratosi in Colombia nel 2005. Allora ero ateo e materialista, ma mantenevo un contatto col mio mondo interiore psicoanalizzandomi e sforzandomi di fare del mio meglio sia nel lavoro coi disabili psichici, sia impegnandomi nella non violenza in aree in conflitto. In Colombia ho vissuto un'esperienza in cui al fuoco dell'estasi e dei momenti di beatitudine, quando mi sentivo spendente, in armonia con l'intera esistenza e accolto dall'Amore universale, sono seguiti momenti di gelo interiore, nei quali ho dovuto affrontare malattie fisiche e psichiche. Allora la mia mente si intorpidiva e rallentava, la depressione era fortissima, il dolore nell'anima diveniva una presenza costante e desideravo la morte: il mondo pareva rivoltarmi contro ed essere un luogo di sofferenza. Il Cielo sembrava sordo e distante.

Sono passato tra questi estremi in diverse occasioni. Certo è stato duro, ma ora so che è in questo modo in cui progredisce il mio spirito: il fuoco e la neve. Il carattere si addolcisce, il cuore si apre, le avversioni e gli attaccamenti si riducono ed io conquisto sempre maggiore libertà. La libertà dell'anima di scoprire sempre più se stessa, la propria natura, l'amore di cui è capace ed il suo bisogno di Dio, che mi ha attirato a sé e che continua a guidarmi in un modo meraviglioso. Sono stato un seguace di Osho, poi il Signore mi ha portato alla religione buddhista, e in particolare al Buddhismo tibetano dove Lui, verso il quale ancora nutrivo diffidenza e rancore, non era presente e per questo motivo lo potevo accettare; con la meditazione ho vinto la mia avversione nei Suoi confronti e leggere la Bhagavad Gita mi ha fatto riscoprire il bisogno che avevo di Lui. C'era Gesù in fondo al mio cuore e in modo progressivo e dolce mi ha riportato in seno alla Chiesa Cattolica, la casa che Lui aveva scelto per me.

Ho scritto questo libro per aiutare i fratelli e le sorelle che si trovano ad affrontare in solitudine le mie stesse emozioni, i miei stessi dolori, le difficoltà. Spero che questo testo vi dia coraggio e vi faccia capire che non siete malati, né soli, ma dovete avere fede nel sentiero interiore che è il lavoro più bello cui l'essere umano sia chiamato.

¹ Ho inserito le citazioni di Santa Teresa da Avila quando il testo era ormai finito, dopo avere letto la prefazione in cui Gianluca Zappa mi invitava a leggere i suoi scritti. Questa citazione è tratta dall'ultima pagina del libro di Santa Teresa da Avila intitolato *Vita*, edito da BUR edizione di aprile 2006.

Ho scritto inoltre per incoraggiare chiunque a cercare la propria anima con tutte le sue forze. Se lo farai ti potranno accadere cose meravigliose diverse e più belle di quelle che io descrivo, perché il disegno che il Signore ha su di te è unico e certamente il più arricchente che ti sia possibile vivere: la mistica è il normale sviluppo di chi cerca se stesso, indipendentemente dai dogmi e dal proprio credo. Se io che ero materialista attraverso la compassione per le vittime della guerra, ma anche per i loro aguzzini e torturatori, ho trovato una vita più piena in cui il cielo si è aperto sopra di me per inebriarmi con le sue benedizioni, l'estasi mistica è anche alla tua portata. Tutti possono e devono cercare con umiltà la propria realizzazione, la propria fioritura. Abbiamo delle capacità che neanche ci immaginiamo, per tirarle fuori basta solo che impariamo a guardarci dentro, uniformandoci al disegno glorioso che il Signore ha preparato per noi.

Il “Che”

È il 04-06-09

Mi sveglio nel mezzo della notte e percepisco la forte vicinanza tra Ernesto Guevara e Gesù.

Ci avevo già pensato in altri momenti, ma mai in modo così emotivamente coinvolgente ed intellettualmente esaustivo.

La sua vita, i valori di cui si fa portatore incarnandoli senza vie di mezzo, il non cedere al compromesso né al fascino del potere, la sua decisa scelta in favore dell'ideale... la sua incredibile generosità d'animo, la sua fiducia nel potenziale insito nel cuore umano, la sua tragica morte. Mi concentro su quella foto che non smette da anni di commuovermi. Desolante e magnifica nel rappresentarne l'umanità e la cristificazione: Il Che disteso con gli occhi sbarrati e svuotati dalla presenza così viva e incontenibile del suo spirito. Quel corpo in posa sul tavolino, circondato dai suoi piccoli assassini in posa anche loro. Gli inconsapevoli soldati boliviani, dei proletari che lui voleva liberare, con un'espressione che fa quasi tenerezza. Uomini ignoranti, mal pagati, utilizzati per uccidere chi ha dedicato loro tutto se stesso: così simili ai soldati romani che crocifissero il Cristo.

Per un momento la mente più grossolana riprende in me il sopravvento... ripenso alle tante cose che separano queste due figure, tanto da farmi sentire blasfemo nell'accostarle: mi riferisco alla ferma adesione del Che al materialismo ateo, alla sua partecipazione nei primi anni del governo rivoluzionario cubano agli eccessi del regime verso gli oppositori, in particolare alle persecuzioni contro le persone omosessuali e contro la religione. Alla sua accettazione della lotta armata. Al tanto sangue versato.

Ma tutte le mie resistenze cedono al ricordo che ciò che per gli uomini è morte e dolore, non è altrettanto per la Divinità, La Quale utilizza tutti gli strumenti per smuoverci e farci progredire verso di Sé. La morte non esiste, se non la morte apparente del corpo che verrà reintegrato nei perfetti meccanismi della vita cosmica; mentre auspicabile è la morte dell'ego, esso stesso inconsistente illusione. La morte non esiste giacché immortale è il nostro spirito, ed è dunque l'elevazione spirituale la nostra prima missione in questo piano dimensionale. Mi apro, allora, all'intenso ricordo dei miei anni da ateo... mi ci immergo. In quel periodo solo la figura del Che era capace di entrare nel mio cuore in modo “spirituale”: a lui rivolgevo le mie preghiere, cercavo la sua approvazione e la sua conferma prima di prendere una decisione importante, e nel profondo di me stesso so che è stato e continua ad essere così anche nei cuori di altri milioni di giovani di diverse culture e paesi, come me atei, profondamente ribelli ed antireligiosi... Il “Che” ci ha unificato all'esterno, travalicando le frontiere fisiche e geografiche, ed ancor più ci ha aiutato a non perdere la parte più sana di noi stessi. Il Che è la personificazione al livello più elevato per un “materialista” del ricercatore spirituale, con la sua fede nella rivoluzione permanente da portare nell'intimo di ogni uomo. Io vedo questa fiducia

sconfinata nella possibilità di ogni individuo di portare a termine la propria rivoluzione umana, come un fattore che accomuna alle diverse tradizioni mistiche l'ideale guevariano dell'“Uomo Nuovo”, capace di rinunciare a se stesso per il bene della collettività, capace di migliorarsi e di progredire, capace di sacrificarsi per il prossimo. È la trasposizione laica della cristificazione.

Il Che è un bodhisattva² incarnatosi per rendere spirituale il marxismo-leninismo ed immergerlo nei valori dello spirito. È il ponte lanciato sulla terra dalla Divinità per tenere legati ai suoi valori coloro che se ne allontanano e la bestemmiano con rabbia, perché non riescono ancora a capire il suo meraviglioso disegno d'amore.

Attraverso il Che, Gesù nella sua immensa compassione afferra saldamente la mano di quanti non riuscendo ad accettare il dolore che li circonda e li permea, restano accecati dalla loro grande sensibilità e sete di giustizia, ma seppure urlano contro Dio, nel profondo di se stessi proprio alla sua perfezione ed al suo amore anelano con ogni cellula.

Nell'ottobre del 2010 ho avuto una bellissima esperienza legata al Che. Quel periodo è stato molto particolare per me e lo descrivo in due capitoli “L'estasi e i demoni” e ne “Il ritorno alla casa del Padre”. Avevo dipinto un Cristo risorto e durante la preparazione del quadro avevo provato delle sensazioni molto forti, in particolare un'espansione del chacra³ del cuore potente come mai lo è stata, tanto che mi ero convinto di avere sentito in petto il cuore di Gesù. In seguito chiesi al Signore di farmi sentire anche il cuore del mio maestro di quando ero ateo, Che Guevara; così nei giorni seguenti mi misi a dipingerlo. Lo ritrassi prima con la prevalenza di colori rossi e scuri negli inferi avvolto dalle fiamme, con le corna come un demone, era

² Un bodhisattva è un santo buddhista che si esercita nella grande compassione verso tutti gli esseri senzienti. In questo modo, dopo morto, il bodhisattva mosso da questo sentimento rinuncia al paradiso per tornare sulla terra come maestro spirituale. Può tornare anche assumendosi delle pesantezze che lo celeranno ai più per svolgere una missione, addirittura può tornare sottoforma di animale per guidare un branco fuori da una situazione di pericolo e condurlo magari in una riserva, oppure può decidere di rinascere negli inferi per aiutare quegli esseri a evolvere. Secondo me il Che ha assunto delle pesantezze per portare luce ai materialisti. Il bodhisattva continuerà a tornare in forme diverse fino a quando non saranno liberi dall'esistenza condizionata (e quindi dalla sofferenza) tutti gli esseri senzienti, compresi gli animali, gli insetti, gli spiriti e i demoni.

³ I chacra sono dei vortici energetici che si trovano nel corpo. Sono luoghi molto importanti nel cammino alla scoperta di se stessi e praticando il sentiero interiore si aprono progressivamente secondo un ordine che cambia da persona a persona. I chacra principali sono sette: il primo è il chacra della radice che si trova tra il sesso e l'ano, ci radica a terra ed in esso si accumulano molte pesantezze e paure, per questo è utile lavorarci; il secondo chacra si trova quattro dita sotto l'ombelico, è quello della creatività e del sesso e viene usato dai praticanti di arti marziali e dai samurai che si centrano in esso; il terzo è il chacra del plesso solare, si trova poco sotto la gabbia toracica ed è quello della generosità (quello di Che Guevara); il quarto è quello del cuore dove risiede l'anima e il sentimento, in cui si avverte la presenza di Gesù; il quinto è quello della gola che sviluppa la facilità di parola; poi c'è il terzo occhio, posto al centro della fronte, poco sopra le sopracciglia, è il chacra della chiarezza mentale e della visione; infine c'è il settimo, il chacra della corona o dei mille petali, che ci connette con la divinità, quello da cui penetra lo Spirito Santo.

necessario che si purificasse per le violenze commesse. Poi modificai i colori aggiungendo tinte vivaci e oro e lo ritrassi radioso in paradiso, a quel punto avvertii un'energia molto bella ma non nel cuore come mi aspettavo, bensì pochi centimetri più in basso, all'altezza del plesso solare. Quello è il chacra della generosità, per me da allora è anche il chacra del Che.

La razionalità come alleato nella guerra interiore

Nel 2009 frequentavo Antonella, una persona molto particolare, che mi ha insegnato il dialogo con l'anima profonda.

Dopo essersi rilassati, magari ascoltando per alcuni minuti della musica, si deve portare la consapevolezza nel chacra del cuore fino a sentirlo splendere e abbandonarsi. Può essere utile visualizzare il cuore come un castello blu che abbassa di fronte a noi il suo ponte levatoio e ci lascia accedere al suo interno, entriamo e dopo aver salito una scalinata luminosa ci sediamo sul suo trono ed espandiamo le sensazioni ponendoci in una condizione di ascolto e pura ricettività. A questo punto si lasciano fluire le parole che sorgono spontaneamente dal cuore senza opporre alcuna resistenza e mantenendo quel minimo di concentrazione necessario a scrivere il più passivamente possibile. Non c'è l'interferenza della mente razionale coi suoi dubbi e le sue domande che potrebbe solo distorcere il messaggio, se non si capisce qualcosa lo si analizzerà solo in seguito quando si rileggerà il messaggio una volta conclusa la locuzione interiore. In questo modo è l'anima a parlare e si può dialogare con essa. Mentre avviene la locuzione interiore si deve essere come la terra che si bagna quando cade la pioggia, puramente e semplicemente ricettivi. L'unico sforzo è quello di essere presenti, la terra non si domanda cosa le stia accadendo né quanto durerà la pioggia, né tantomeno perché si concentri in un punto del terreno piuttosto che in un altro e se sarebbe stato meglio fosse caduta in altro modo; non oppone alcuna resistenza sforzandosi di capire, ma si lascia inzuppare; in un momento successivo arriveranno i frutti e lo scopo della pioggia sarà chiarito.

In tale stato di presenza mentale e di abbandono ho ricevuto alcuni messaggi molto belli, così chiari e intensi che ancora oggi mi pare incredibile siano venuti da una parte di me e forse non è così, perché Don Luigi spiega che il cuore è la porta di accesso per Qualcuno molto più grande e saggio di noi ed anche Osho ed i santi tibetani con parole diverse dicono la stessa cosa⁴. Del resto io non credo di avere tanta saggezza e tanto amore in me. Sorprendente, inoltre, è la fluidità con cui ho ricevuto queste comunicazioni, senza interruzioni, senza tentennamenti; il testo che ne usciva di getto era perfetto.

Domanda rivolta al mio maestro interiore, cioè la mia anima, il 15-06-09:

⁴ Osho definisce il cuore una "ricetrasmittente" con le dimensioni superiori dell'esistenza. I preziosi maestri tibetani dicono che se porti la consapevolezza nel cuore entri anche nel Canale Centrale che è il principale canale energetico del nostro corpo, quello che scorre davanti alla colonna vertebrale al centro del corpo e attraversa i chacra principali partendo dal primo chacra, posto tra il sesso e l'ano fino al chacra della corona alla sommità del capo, che noi chiamiamo la fontanella. Nel Canale Centrale puoi entrare in contatto con una parte della mente non duale e molto saggia che chiamano Rigpa, in cui gli oscuramenti mentali si dissolvono ed emergono una saggezza e compassione sconfinata.

Mi chiedo perché avverto come fortemente negativo un certo evento e non un altro che la ragione indica come simile al primo?

“È a causa dell’ego. L’ego, il nostro avversario interiore, intesse sottili trame di identificazione. Esso è inconsistente in realtà, e quanti riescono a raggiungere l’illuminazione⁵ ne sono liberi dopo averne svelato e dissolto tutte le trame, tuttavia è allo stesso tempo molto astuto, un avversario che conosce tutte le nostre debolezze e per alimentare e ricreare di momento in momento la propria fittizia sussistenza e farci identificare con esso utilizza molte armi⁶.

Suoi strumenti possono diventare anche la memoria, le emozioni... La memoria di sensazioni più o meno forti che abbiamo vissuto e che ci hanno sconvolto, destano in noi paura, avversione oppure un forte desiderio, con un senso di bramosia e attaccamento. Tali sensazioni o emozioni l’ego le richiama a suo piacimento attraverso la memoria e le proietta sul problema che stiamo affrontando. Le utilizza a suo vantaggio per offuscare la mente quando se ne sente minacciato, perché magari la nostra pratica spirituale è efficace, o quando siamo distratti e stanchi ed è l’ego che “va alla conquista di nuovi territori” nel nostro mondo interiore. Non è un caso che in molte tradizioni spirituali il cammino per evolversi viene descritto come una vera e propria guerra tra la parte più luminosa della nostra anima e l’ego con i suoi seguaci⁷. Le emozioni possono essere devastanti come un fiume in piena che rompe gli argini della consapevolezza, proprio mentre questa tende a crescere e a rafforzarsi mettendo in luce qualcosa che per noi sarebbe significativo comprendere. Sono molto efficaci nel distorcere le percezioni. La rabbia, la commozione o la paura possono farci identificare con l’ego, oppure riescono a farci desistere da ogni ulteriore analisi e introspezione su un determinato argomento sotto la minaccia del loro scatenarsi, un dolore che i più preferiscono evitare.

Le emozioni possono renderci estremamente penoso anche il solo tentare un riscontro logico.

⁵ Cosa sia l’illuminazione è spiegato nel capitolo “La compassione e l’illuminazione”.

⁶ Il Buddha nel film di Bernardo Bertolucci sconfigge il demone, nel suo ultimo assalto dicendogli: “Signore del mio ego tu non esisti, sei pura illusione”. Nel Buddhismo vi sono i demoni esterni e tre demoni interni: ignoranza, avversione e attaccamento. I demoni esterni si aggrappano ai nostri oscuramenti mentali e cercano di alimentarli, è ciò che i cristiani chiamano tentazione, suscitando in noi il desiderio o la paura e la repulsione. Tuttavia se noi eliminiamo l’ego, vale a dire l’origine di questi oscuramenti di ignoranza, avversione e attaccamento che ci portiamo dentro, i demoni esterni non avranno più appigli per infastidirci. Ecco perché i tibetani dicono che i santi buddhisti, i bodhisattva, che si trovano ad un livello spirituale molto elevato, in cui si sono eliminati gli oscuramenti mentali di attaccamento, di avversione e di ignoranza, non hanno più problemi coi demoni esterni, che loro chiamano “interferenze”. Essi hanno reciso i difetti interni cui questi si aggrappano e così i demoni rimangono impotenti di fronte a loro, non possono né tentarli, né spaventarli né farli cadere nell’illusione dualistica.

⁷ Il testo sacro indù “Bhagavad Gita” parla proprio di questa guerra, personificando i diversi aspetti del mondo interiore con guerrieri contrapposti in due diversi schieramenti, la cui vicinanza è indicata dal fatto che i due condottieri nemici sono tra loro cugini e sul carro dell’auriga che lotta per l’illuminazione, e rappresenta il bene, c’è come consigliere Dio stesso, Krishna.

Per tale motivo ritengo che lo scientifico e puntiglioso utilizzo della razionalità da parte dei maestri tibetani abbia motivazioni di profonda saggezza.

Se la mente razionale è uno strumento piuttosto grossolano per avvicinarsi all'anima, e spesso costituisce un ostacolo, va considerato che essa è lavorabile, educabile, nei monasteri buddhisti si educa la mente a operare in modo funzionale alla crescita spirituale ed in ultima analisi all'ottenimento dell'illuminazione. In molti frangenti è proprio il riscontro razionale alle proprie emozioni illuminato dagli insegnamenti dei maestri, lo strumento che può riuscire a smussare gli avamposti del drago che ci portiamo dentro. Non è un caso che al giorno d'oggi molti percorsi spirituali comincino sul lettino di uno psicoterapeuta, il quale ci guida e ci insegna ad analizzarci.

L'intuito è uno strumento efficacissimo nelle mani dei ricercatori spirituali più avanzati, ma in una persona che comincia a confrontarsi con se stessa può essere profondamente controllato dall'ego, ed è quindi uno strumento inadatto per lavorare efficacemente se non viene prima ripulito. Fondamentale è, quindi, cercare un riscontro razionale alle percezioni, altrimenti si rischia di scoraggiarsi subito, o di fare proprio il gioco dell'ego che ci spinge nei suoi mondi distorti, di pura fantasia, in cui coloro che ci circondano diventano nemici e proprio coloro dai quali potremmo imparare divengono persone da evitare”.

Quando avviene la completa “messa in sicurezza” dell'intuito?

“Questo amico può cambiare fronte a nostra insaputa, quando ci si addentra direttamente, o indirettamente, in “aree sensibili” della propria personalità, tali da suscitare una reazione più dura e sempre più sottile del proprio ego.

Per questo è nella verifica razionale, con cui si son mossi i primi passi nel percorso, e con mente sempre più flessibile ed allenata, che potremo riconoscere un limitato ma fedele e prezioso compagno di viaggio”.

La pratica

È il 16-06-09 e rivolgo questa domanda alla mia anima centrandomi nel chacra del cuore:

Come devo praticare?

“Con continuità sostenibile. Facendo attenzione a non essere troppo pigro, ma anche a non esagerare, altrimenti ti stuferai presto e si creerà uno stress eccessivo. In tal caso il tuo impegno potrebbe essere addirittura controproducente. Il cammino interiore necessita di molte energie e se è bene affrontarlo con sforzo entusiastico è anche importante fermarsi e recuperare le forze. Ricorda sempre la frase buddhista del maestro di musica ‘se non tendi abbastanza la corda lo strumento non suonerà, ma se la tendi troppo la corda si spezzerà’. A meno che tu non sia seguito da un maestro, sei tu sia il suonatore sia la corda, a te sta trovare la giusta intensità.

Dovrai anche mantenerti flessibile, perché la pratica spirituale è molto efficace e ci trasforma profondamente quanto nessun'altra cosa, dunque non devi essere rigido e riservare sempre gli stessi spazi all'introspezione, ma restare vigile per cercare via via di espanderli. Con la stessa sensibilità e presenza mentale dovrai anche rispettare i tuoi limiti, così nei periodi in cui sarai più stressato sarà bene dedicare meno tempo alla pratica, ciò è molto importante per non correre il rischio di scoppiare e poi abbandonarla. È bene, inoltre, integrarla progressivamente col vivere quotidiano, in modo che non vi sia una frattura: cercare di mantenere nel lavoro e nei rapporti umani in generale la stessa disponibilità d'animo, la stessa consapevolezza, apertura e propensione a cogliere i messaggi che vengono dal cuore tuo come da quello degli altri. Importante sarà quindi ridurre gli spazi di inconsapevolezza nella giornata, le pause in cui cessi di essere mentalmente presente e attento ai tuoi comportamenti, alle tue reazioni e ai sentimenti che sorgono nel tuo animo. Per riuscirci occorre tempo, costanza e molta pazienza con se stessi. L'integrazione nel vivere quotidiano è difficile, specialmente al principio, per questo esistono i monasteri, ma se ci si impegna nel praticare tutto il mondo finirà per diventare il tuo monastero e qualunque tipo di esperienza sarà combustibile per la tua anima, fornendoti spunti per crescere nell'amore e nella consapevolezza. Tutto viene da Dio e Lui vuole che tu fiorisca e ti illumini”.

Grazie

La pratica al mattino

È molto bello dedicare i primi momenti della giornata a se stessi e, per chi crede, anche a Dio.

Io per molto tempo mettevo la sveglia in modo da non dovere fare le corse per recarmi in ufficio, stressarmi sin dal mattino non mi piaceva. Preferivo coricarmi un poco prima e svegliarmi presto. Appena sveglio ripensavo ai sogni appena fatti, quando li ricordavo, ma anche quando non li ricordavo bene, li scrivevo sul pc o su di un quaderno e spessissimo da quel frammento che avevo in testa se ne risvegliavano altri ed il sogno prendeva forma⁸. È incredibile come lo scrivere i sogni ci aiuti progressivamente a ricordarli meglio, pezzo per pezzo... mi sentivo quasi un archeologo. Cercavo di analizzarli e comprenderne i simboli e ne parlavo con la mia psicoterapeuta. Lei li accoglieva con entusiasmo, mi forniva chiavi di lettura inaspettate e mi stimolava a proseguire in questo impegno. I sogni sono molto importanti e ci mostrano quanto è ricco il nostro mondo interiore, quali potenzialità creative abbiamo. I maestri tibetani, anche nella tradizione Bön⁹, lavorano molto sui sogni e dicono che se si impara a mantenere la consapevolezza durante la fase onirica sarà più facile vivere con presenza mentale la morte e affrontare bene le visioni che si susseguono nella nostra mente subito dopo il decesso. Usano, insomma, la pratica dello Yoga del sogno¹⁰ per propiziare una buona rinascita. Anche secondo gli psicanalisti occidentali, comunque, i sogni sono dei preziosi messaggeri del nostro inconscio e possono farci capire su quali aspetti della nostra vita e della nostra psiche dobbiamo lavorare da svegli. Ci mostrano, inoltre, i progressi fatti con la terapia verso l'integrazione dei diversi aspetti della personalità.

Tornando alla mia pratica mattutina, successivamente facevo meditazione Anapana per trenta minuti. Con essa si focalizza il pensiero su di un oggetto, che nel mio caso sono le sensazioni provate nella zona tra il labbro superiore e sotto il naso, e si allontana ogni distrazione. Nel fare questo si resta consapevoli del respiro che è molto importante, viene infatti usato come un ponte sia tra mente e corpo, poiché varia a seconda degli stati d'animo come anche dell'attività fisica, sia tra il nostro mondo inconscio e quello controllato dalla ragione. Il ritmo del respiro è collegato alle emozioni che lo modificano automaticamente, ma possiamo decidere razionalmente di alterarne il ritmo favorendo così i diversi stati emotivi. Poi facevo meditazione Vipassana¹¹, una pratica di purificazione molto potente cui dedicavo altri venti minuti.

⁸ Mi è capitato per un periodo di fare questo in ufficio. Lavoravo in un posto dove c'erano dei lunghi momenti morti e per quanto mi fossi sforzato offrendo il mio aiuto ai colleghi, non c'era stato molto da fare; così, decisi di impiegare bene quel tempo e invece di giocare al solitario sul pc fingendo di lavorare scrivevo i sogni e i pensieri che mi venivano dal profondo dell'anima. Se anche tu hai questa opportunità ti consiglio di sfruttarla e di non perdere tempo e vita a chiacchierare o senza fare nulla. I tempi morti posso no essere usati per trovare se stessi.

⁹ Il Bön è una tradizione spirituale tibetana molto antica, pare che il primo illuminato a cui faccia riferimento sia vissuto 17 mila anni fa. Con l'arrivo del Buddhismo in Tibet le due dottrine si sono mescolate arricchendosi a vicenda.

¹⁰ Lo spiegherò più avanti, nella parte dedicata alla pratica serale.

¹¹ La meditazione Vipassana è quella che utilizzo da più tempo e che mi ha dato i migliori risultati riducendo bramosie e avversioni. È in gran parte merito di questa pratica se sono tornato al Cattolicesimo. Parlo di Vipassana nel paragrafo "L'incontro col Buddhismo". Per saperne di più su questa meditazione scoperta e insegnata dal Buddha vedi il sito www.atala.dhamma.com; ti metterai in

Ora ho la mattina disponibile fortunatamente e gestisco il tempo dedicato alla meditazione Anapana e Vipassana con libertà, ma dato che sono tornato cattolico, quando mi alzo dico il Rosario e mi reco in chiesa per cominciare la giornata accogliendo il miracolo dell'Eucarestia... è bellissimo.

La pratica serale

Prima di coricarmi cerco sempre di prendere contatto col mio mondo interiore, per predisporvi nell'ascolto di questo e vivere un sonno più riposante e consapevole. A tale scopo faccio meditazione Anapana e Vipassana, che mi aiutano a rimuovere le pesantezze emotive e fisiche della giornata, e poi recito il Rosario (la mia preghiera preferita) che mi aiuta a pacificare le emozioni "liberate" con la meditazione. La preghiera dopo la meditazione è importante perché a volte la meditazione fa sorgere rabbia e paure, oppure rancori e bramosie; intendiamoci, tutto ciò è un bene perché sono già dentro di noi e così ne prendiamo coscienza e possiamo elaborare queste emozioni, tuttavia non è un fatto gradevole e possono disturbare il sonno. Bene, la preghiera pacifica e dissolve queste emozioni, mi fa sentire l'amore di Dio e mi pone in una condizione di umiltà, abbandono e serenità.

Tempo addietro, quando ero ateo e non riuscivo a pregare, al posto del Rosario praticavo lo Yoga del sogno e del sonno¹². Sono due meditazioni tibetane molto belle e si dividono in diversi momenti.

Descriverò prima lo Yoga del sogno:

Prima di andare al letto, stando seduti possibilmente con la schiena dritta (un modo per mantenere la schiena dritta e quella di sedersi sul bordo della sedia se non riuscite a sedere a gambe incrociate) si chiude la narice destra con l'indice della mano sinistra e si fanno tre respiri lenti e profondi. Ad ogni inspirazione si visualizza una luce chiara e verde che entra dalla narice sinistra, raggiunge attraverso la fronte la sommità del capo, la fontanella, scorre a sinistra della colonna vertebrale fino al secondo chacra, che si trova 4 dita sotto l'ombelico. A questo punto si chiude col pollice della mano sinistra la narice sinistra e il respiro comincia a risalire con l'espiazione: lo fa passando a destra della colonna vertebrale. Espirando si visualizza una luce blu scuro (che rappresenta le impurità rimosse) che sale nel canale destro, passa per la sommità del capo fino ad uscire dalla narice destra. La luce risalendo porta via le impurità collegate alle avversioni che si accumulano nel canale

contatto con un'associazione bellissima. Loro fanno dei corsi di 10 giorni in Toscana in cui la pratica ti viene insegnata gratuitamente. Sembra incredibile ma le cose che ti cambiano la vita sono gratuite. Io ci sono stato e ci ho trascorso tre "vacanze" da cui sono uscito con una diversa consapevolezza di me stesso e del mio animo. È gente meravigliosa... davvero impagabile.

¹² A chi fosse interessato ad approfondire queste pratiche che per me sono state molto importanti, consiglio un bellissimo libro edito da Ubaldini, dal titolo "Lo yoga tibetano del sogno e del sonno" del maestro Tenzin Wangyal Rimpoche.

energetico destro. Dopo avere ripetuto per tre volte questo esercizio si effettuano altri tre respiri lenti e profondi chiudendo questa volta la narice sinistra con l'indice della mano destra durante l'inspirazione. Si visualizza la luce che fa lo stesso percorso al lato destro della colonna vertebrale, arrivati al secondo chacra si chiude col pollice la narice destra e l'aria risale nel canale di sinistra ma questa volta le impurità che immaginiamo di espellere sono di colore rosa chiaro, legate ai sentimenti di attaccamento e bramosia. Poi si fanno tre respiri con entrambe le narici aperte tenendo le mani in grembo, la sinistra sulla destra, con i palmi rivolti verso l'alto: si visualizza la luce verde guaritrice che entra dal naso, passa per la fontanella alla sommità del capo, scende attraverso i canali destro e sinistro davanti alla colonna vertebrale fino a raggiungere il punto di incontro col Canale Centrale¹³, nel secondo chacra. Questa volta, dopo ogni inspirazione, si trattiene l'aria e l'immagine della luce verde per circa diciassette¹⁴ secondi all'altezza del secondo chacra (non dovete soffocare ma solo trattenere un poco il fiato). Espirando si visualizza l'espulsione delle pesantezze sottoforma di fumo nero e denso che sale nel Canale Centrale e fuoriesce dalla fontanella. Queste pesantezze sono collegate all'ignoranza, un oscuramento che si contrappone alla saggezza e secondo i maestri tibetani si accumula nel Canale Centrale.

Chi è credente troverà beneficio a cominciare la pratica con una piccola preghiera chiedendo di essere assistito dalla Figura che sente a sé più vicina che può essere anche un santo o una santa verso la quale si prova devozione o da un proprio caro defunto cui ci si sente legati. Sarà bello poi visualizzare la luce verde e guaritrice provenire da questa presenza amorevole. Io visualizzo Gesù.

Questa prima parte della pratica porta già benefici e può bastare se ritenete troppo stressante seguire anche la parte che sto per descrivere.

L'ultima fase dello Yoga del sogno consiste nell'andare a letto e coricarsi sul lato destro del corpo, con la mano destra sotto la guancia corrispondente e la sinistra lungo il fianco. Questa è la posizione del "leone dormiente" in cui il Buddha ha lasciato il corpo. Occorre rilassarsi e visualizzare all'interno della gola la lettera A, di colore rosso e luminosa, poggiata su un fiore di loto con quattro petali anch'esso rosso. Dovremo fare attenzione a non immaginarla troppo luminosa o ci creerà difficoltà per addormentarci. Dopo questa visualizzazione è più facile ricordare i sogni e mentre si sogna restare consapevoli, accorgendoci che si tratta di sogni appunto, e che quindi ci sarà possibile allungare i nostri arti, volare, moltiplicare il nostro corpo, spostarci a velocità incredibili e cambiare gli scenari in cui ci troviamo... potremo vivere quell'esperienza con serenità perché non può accaderci nulla di male, e da svegli ricordando il sogno potremo analizzarne i simboli e i messaggi che vengono dal nostro inconscio.

¹³ Il Canale Centrale è il principale canale energetico del corpo umano, scorre dritto davanti alla colonna vertebrale e attraversa i sette chacra: dal chacra della radice tra il sesso e l'ano, fino al chacra della corona (la fontanella).

¹⁴ Il tempo in cui si trattiene il fiato varia da persona a persona.

Questa pratica può essere importante, ci permette di lavorare sul chacra della gola, ma successivamente, se ci impraticchiamo, potremo anche passare ad altri vortici energetici come il cuore, che farà nascere sensazioni diverse; a quello posto tra le sopracciglia, in cui la luce immaginata dovrà essere bianca e svilupperà la chiarezza nei sogni; per ultimo si potrà lavorare sul primo chacra, il chacra della radice, dove si visualizzerà una sfera nera, da cui si libereranno pesantezze quali avversioni e paure. Sul primo chacra si lavora per ultimo perché suscita incubi, non è gradevole, ma anche questi al momento appropriato e quando siamo preparati vanno affrontati: “meglio fuori che dentro” come dice il ‘bodhisattva Shrek’. Molto importante è fare sempre attenzione a non esagerare con la pratica sforzandosi troppo, o si creerà una tensione eccessiva che ci impedirà di dormire.

Lo Yoga del sonno:

È per praticanti non più alle prime armi. Personalmente mi è riuscito solo poche volte. Consiste nel portare la consapevolezza nel canale centrale e ci si deve restare concentrati. Si dormirà allora solo col corpo, restando vigili con la mente e sia gli attaccamenti che le avversioni saranno a questo punto osservate come se fossero dei film, come se appartenessero ad altri, con distacco ed equanimità ed in questo modo si libereranno. Attaccamenti ed avversioni verranno liberati in una parte non duale della mente che è molto spaziosa e confortevole che i tibetani chiamano Rigpa. Il processo ci permetterà di purificare molto karma¹⁵. I tibetani cercano di entrare in questo stato per prepararsi alla morte e raggiungere in quel frangente la liberazione.

Anche in questa pratica sarà bene predisporre con la preghiera, chi non è credente potrà ascoltare per alcuni minuti una musica rilassante, sebbene sia meglio riuscire a rivolgersi ad una figura che si sente vicina sviluppando umiltà. Importante è essere consapevoli del potere del desiderio e della preghiera, occorre esprimere con forza la propria intenzione e, nell'affidare al Signore il buon risultato della pratica, metterci il cuore. Forse in origine quando le persone si auguravano la buonanotte c'era il potere delle parole, il sentimento. Ora queste frasi sono abituali e meccaniche, senza potere. Occorre evitare che questo accada nella preghiera perché il suo potere sta nel sentimento con cui viene pronunciata. Sviluppare l'intenzione, rafforzarla e infonderla nella preghiera.

“Si comincia con la presenza della luce e di colui che la percepisce, ma l'obiettivo è quello di unificarli. Rilassati e chiudi gli occhi. Visualizza una sfera luminosa tra il blu ed il bianco nel centro del cuore, delle dimensioni dell'impronta di un pollice. Permetti alla sua luce di espandersi lentamente ricordando che è bene vedere la luce ma è più importante sentirla. Consenti alla luce di irradiarsi dal tuo cuore. Essa si espande e dissolve tutto ciò che tocca... la stanza in cui ti trovi, la casa, la strada, la città e lo Stato. La luce continua ad espandersi e dissolve i diversi continenti, gli oceani, il mondo, il sistema solare e l'intero universo. Assorbe in sé dissolvendolo

¹⁵ Il Karma è un concetto comune a più religioni orientali, che differisce dal peccato, ed io lo preferisco perché lo trovo più scientifico e neutro. Il Karma è costituito dalle memorie interiori delle azioni compiute con corpo, parola e mente sia nella vita presente che in quelle passate.

ogni punto che la mente tocca, sia luoghi, sia persone, sia oggetti, sia pensieri, sia immagini, sia sensazioni. Quando tutto ciò che è esterno a te si è dissolto in luce lascia che la luce torni a te e dissolva il tuo corpo, così che diventi luce blu e si fonda con la luce blu che è intorno. Successivamente passerai a dissolvere la tua mente, ogni pensiero, ogni problema. Fonditi con la luce e diventa la stessa. Ogni volta che la mente trova una porta da cui scappare nella distrazione, lascia che la coscienza la inseguia con la luce blu. Quando la mente cerca di afferrarsi ad un oggetto dissolvilo nella luce. Quando la mente torna indietro e si fissa come soggetto dissolvi anche quello. Infine dissolvi anche il senso di concretezza, di un qui e di un lì, di oggetti e soggetti, di cose e di entità. Non esiste più né interno, né esterno non c'è io e non io. Non c'è nessun senso di un mondo e di un sé concreto. Esiste solo la luminosità nello spazio del cuore, uno spazio pervadente. Le esperienze sorgono ancora ma lascia che tutto ciò che sorge si dissolva nella luce blu. Lascia che questo avvenga senza sforzo. Esiste solo la luce. Poi dissolvi lentamente nello spazio anche la luce. Questa è la condizione in cui devi rimanere durante il sonno”¹⁶.

Per finire mi rivolgo a chi non vuole meditare e non riesce a pregare perché non crede. Ti consiglio di non guardare troppo la tv o gli spettacoli che tendono a distrarti allontanandoti dal tuo cuore e dal tuo mondo interiore, ma a cercare di entrarci in contatto ascoltando della musica o leggendo qualche pagina di un libro che tratti di temi spirituali o elevanti. Prima di andare a dormire, ciò ti metterà nello stato d'animo più appropriato per vivere una notte serena e favorire delle elaborazioni notturne adeguate.

Trasformare i sentimenti negativi

Di cruciale importanza è trasformare i sentimenti negativi. Se si viene a creare una situazione di tensione con qualcuno, o anche se avverto una lieve avversione per una persona, cerco nel più breve tempo possibile di applicare l'antidoto: prego per lui o per lei e nel farlo li visualizzo in estasi, inondati dalla grazia di Dio. In principio mi sono dovuto sforzare ma adesso questa pratica è diventata nella mia mente un automatismo. Certo a volte non è facile visualizzarli in uno stato di pacifica beatitudine e mi tornano alla mente sgradevoli e aggressivi, ma io insisto e la preghiera è un alleato potente: alla fine ci sono sempre riuscito.

I miei avversari, anche quando non sono uomini ma demoni, sono creature del Signore e lui le ama, e anche secondo il Buddhismo in cui non esiste la figura di Dio Padre, si riconosce nell'altro, in qualunque essere senziente, uomo, animale, angelo, spirito o demone che sia, la buddhità, vale a dire il potenziale dell'illuminazione.

Gesù dice di “non giudicare”, ma di amare il prossimo, spetta solo a Dio giudicare. A noi sta solo il compito di sforzarci di amare, e di amare anche il nostro nemico,

¹⁶ Brano ripreso dal libro di Tenzin Wangyal Rimpoche “Lo yoga tibetano del sogno e del sonno”, edito da Ubaldini, alle pagine 166-168.

perché non c'è un grande merito ad amare i propri amici. Così io mi sforzo di fare. Certo non è facile, a volte appena smetto di pregare il sentimento di avversione sorge in me nuovamente; allora riprendo a pregare per la persona, e quando il sentimento di avversione sembra finito sono io a inseguirlo nei momenti di preghiera al mattino ed alla sera, non gli do quartiere e continuo ad evocare l'immagine di quella persona in estasi.

Quando non ero credente e non riuscivo a pregare, facevo Ton Leng a favore della persona e lo faccio anche ora seppur più raramente.

Il Ton Leng (dare e prendere) è una potente pratica tibetana e si può utilizzare non solo a favore di una persona con cui abbiamo dei contrasti, ma anche di individui sofferenti:

Preliminare a questa pratica è la preghiera a favore della persona considerata per alcuni minuti, questa ci avvicina e ci rende umili perché poniamo nelle mani del Signore la buona riuscita del nostro impegno, si passerà in seguito alla meditazione vera e propria. Visualizzo inizialmente la mia immagine di fronte a me. Mentre inspiro profondamente immagino che dalla figura dell'altro me stesso fuoriesca dalle narici del fumo nero, sono le negatività che l'altro me stesso mi rivela anche attraverso la parola. Tensioni, rancori, dolori, paure. Io le inspiro dal naso, scendono nel mio torace e a questo punto dal fumo nero si sprigiona un fulmine che rompe la pietra che imprigiona il mio cuore e ne scaturisce una luce bianca e guaritrice. La luce pervade il mio corpo. Espirando la luce bianca entra nel corpo dell'altro me stesso e lo inonda. Si continua la pratica fino a che dall'altro me stesso non cessa di uscire fumo nero ed è completamente saturo di luce bianca.

A questo punto sono pronto per praticare il Ton Leng a favore della persona con cui ho un problema. Al posto dell'altro me stesso visualizzo la persona; da lei ricevo fumo nero e le dichiarazioni del suo odio, delle sue paure, della sua insicurezza, e la inondo con la luce del mio cuore fino a che non sarà completamente pacificata, senza più fumo nero ed inondata di luce.

Questa pratica ci guarisce interiormente, ci aiuta a metterci nei panni dell'altro, a capirne le ragioni e i motivi e a ricordare che anche il sentimento negativo che prova nei nostri confronti è impermanente e destinato a morire... può sciogliersi. Non temete che la negatività dell'altro possa nuocervi col suo fumo nero, l'unica parte di voi che verrà pregiudicata è il vostro ego, il vostro nemico interiore. Il Ton Leng è una preghiera in cui noi ci rendiamo i protagonisti e stai pur certo che anche se non credi in Dio e non lo preghi, il tuo atto di amore e il tuo sforzo di sanare il prossimo non Lo lascerà indifferente e ti aiuterà a sciogliere la negatività contro cui stai lottando. L'importante è che quando otterrai dei risultati positivi nel rapporto con l'altra persona, perché li otterrai, tu non faccia crescere l'orgoglio prendendone tutto il merito. L'orgoglio è un veleno che vanifica i buoni risultati. Non commettere il mio stesso errore di sentirti come un mago, ma se non credi in Dio e non puoi attribuire a Lui il merito, pensa per lo meno che è la legge di causa ed effetto o l'amore

universale cui ti sei connesso, che è la più grande forza cosmica capace di creare e trasformare, che ti ha favorito per il tuo sforzo altruistico e risanatore.

Disinnescare la rabbia

I sentimenti sono costituiti da una parte concettuale ed una di energia. Ambedue possono essere trasformate e su di esse si può lavorare.

I sentimenti sono una forza molto grande che illumina la nostra vita, come nel caso della compassione e dell'amore, o la rende cupa e dolorosa, come accade con la rabbia, il rancore o l'odio. Molte persone non sanno come gestirli, non se ne occupano, salvo poi esserne totalmente travolti quando questi si manifestano. Allora si dicono e si fanno cose di cui poi ci si pente. Imparare a rapportarci ai sentimenti e ad armonizzarli nella nostra vita, integrandoli in modo pacifico nella personalità, non è solo la parte centrale di ogni cammino spirituale, ma è un'attività importante cui è chiamata ogni persona che tenga al proprio equilibrio e sanità mentale.

Un sentimento pericoloso e sgradevole è la rabbia, lo prenderò dunque ad esempio; ma la tecnica che sto per descrivere è funzionale anche per integrare e pacificare altre emozioni forti o dolorose.

Alla maggior parte degli individui non piace la rabbia, quindi si limitano a ignorarla come fosse una figlia degenera che viene rinchiusa nello scantinato del proprio inconscio e che si finge non esista. Il problema è che fa parte di noi, è generata da cause specifiche, e deve comunicarci un messaggio preciso, se lo ignoriamo ne verremo travolti quando meno ce l'aspettiamo.

Proprio perché questo sentimento viene ignorato quando è in gestazione, si alimenta, cresce nella mente inconscia e finisce per esplodere in modo incontrollabile e doloroso. Un problema ulteriore è dato dal fatto che la nostra mente si abitua ad esprimere la rabbia in modo così disordinato e le sue manifestazioni rischiano di essere via via più violente e frequenti.

Una tecnica volta a far decrescere la rabbia gradualmente, insegnata dal grande maestro buddhista vietnamita Thich Nhat Hanh e da me qui leggermente rivista, prevede che per 5 minuti si ascolti una musica rilassante o che si preghi, se si è credenti la preghiera è la cosa più indicata; in seguito, restando in silenzio e seduti comodi, con la schiena possibilmente dritta, si centerà l'attenzione sul respiro che entra ed esce dalle nostre narici cercando di non pensare ad altro che al respiro. Risvegliamo così la presenza mentale che sarà la nostra arma principale. Il respiro deve essere regolare, possibilmente profondo e lento, ma non forzato. Poi si visualizza una porta che conduce nello scantinato del nostro essere, la si apre e si scendono le scale. Arrivati in fondo, si accende la luce dello scantinato e si invita la rabbia a manifestarsi e comunicarci la sua sofferenza.

Fondamentale: con la rabbia dobbiamo comportarci con lo stesso amore di una madre col proprio bambino piccolo che soffre, senza dare giudizi su quanto ci comunicherà né sul modo in cui lo farà, ma restando aperti all'ascolto. Nel fare questo si continua

a prestare attenzione al respiro che entra e che esce, nella presenza mentale, questo è di fondamentale importanza perché l'esercizio riesca e si conservi la calma ed il necessario distacco. Le si daranno non meno di 10 minuti per presentarci le sue istanze, successivamente questo tempo potrà crescere.

Le prime volte che si farà questo esercizio potrebbe non riuscire il contatto col sentimento evocato, oppure questo potrebbe seguire la sua abitudine di travolgerci con immagini dure o spaventose e concetti forti, nonché con la sua energia dirompente. Sarà bello allora provare ad ignorare la parte concettuale del messaggio che ci porterà il sentimento di rabbia e collegarsi invece solo alla sua energia, dandole modo di riempirci e caricarci; in questo modo il sentimento si disinnescherà. Se non ci riusciamo, e riportarci alla rabbia ci creerà un'eccessiva tensione, sarà il caso di interrompere l'esperienza e di riprendere in un secondo momento, sempre respirando, nella presenza mentale. Tenete presente però che quando un medico incide una ferita infetta ciò che esce in principio è il pus, dovrete dunque armarvi di un poco di coraggio e, sempre senza esagerare, insistere per superare il primo impatto con la rabbia che difficilmente sarà gradevole. Dopo alcune settimane, comunque, se si sarà costanti nel dedicarsi ogni giorno a questo sentimento, al proprio bambino che soffre, si noteranno dei grandi benefici. Sarete più sereni durante la giornata e durante la pratica la rabbia si manifesterà in modo progressivamente più pacifico, perché ascoltandola l'avrete fatta scaricare. Imparerete gradualmente a prendervi cura del dolore che fa sorgere questo sentimento e a disinnescare le espressioni dirompenti.

Alla fine dell'esercizio per pacificare il cuore e rilassare la mente consiglio ai credenti di pregare per alcuni minuti proprio in favore di coloro i quali erano oggetto dell'avversione (o del sentimento forte che avete evocato con la meditazione, e che può essere anche un desiderio sessuale¹⁷), è molto importante abituarsi ad applicare gli antidoti alla rabbia, così come agli altri oscuramenti mentali. Visualizzate, dunque, queste persone in atteggiamenti amorevoli, mentre accudiscono i propri figli o mentre pregano; anche loro infatti hanno la potenzialità di raggiungere l'illuminazione proprio come voi; per quanto male abbiano fatto, e fossero anche dei demoni, sono nostri fratelli in quanto figli di Dio, non spetta a noi giudicarli, ma solo amarli. Gesù è molto chiaro in questo: dice di amare i propri nemici e di non giudicare. A chi non crede suggerisco di ascoltare della musica rilassante e provare a generare amore per coloro che erano oggetto della rabbia e a visualizzarli come esseri puri. Potrà sembrare una forzatura, ma lo sarà via via sempre meno; finché diventerà un'abitudine automatica generare sentimenti amorevoli non appena proverete anche una lieve antipatia. A me è successo proprio così. Del resto, come insegnano i maestri tibetani, le buone abitudini e le disposizioni del cuore possono essere educate attraverso la pratica e la ripetizione. Possiamo educarci alla bontà allo stesso modo di come ci viene inculcata una pubblicità.

¹⁷ Nel caso abbiate generato un forte desiderio sessuale potrete, pregando, applicare l'antidoto e visualizzare la persona oggetto del vostro desiderio come un essere completamente spirituale, fatto di luce bianca, mentre prega Dio Padre. Oppure un'altra immagine che non susciti in voi bramosia, ma evidenzi solo le qualità animiche dell'altro.

La televisione

È il 16-06-09 e chiedo al mio cuore:

Come avvicinarmi alla TV? Il notiziario in particolare mi fa sorgere rabbia.

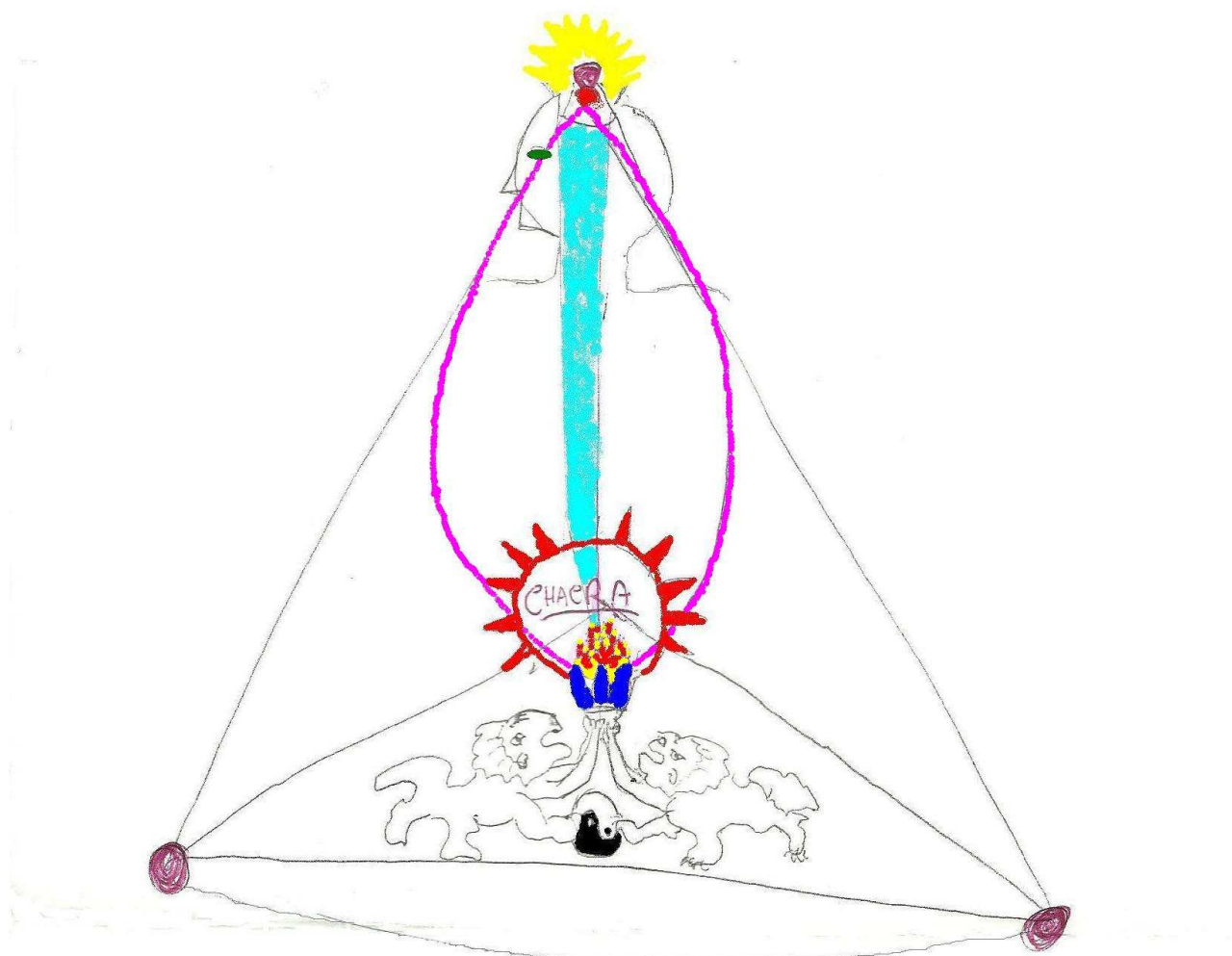
“Una giusta pratica porta libertà, anche se in una prima fase necessita di essere protetta dalle esperienze che suscitano emozioni disturbanti; non temere dunque gli stati emotivi negativi. Sono già presenti in latenza, è bene vederli ed esserne consapevoli. Osservali con equanimità e con crescente distacco. In questo modo se in un primo momento hai fatto bene ad allontanarti dalla televisione, così come da altri tipi di esperienze come locali chiassosi e affollati o compagnie frivole, successivamente un riavvicinamento graduale alla tv, così come ad altre esperienze mondane, potrà essere parte della pratica... venire integrato in essa. Progressivamente tutto diverrà pratica, ma affinché ciò si verifichi devi saper dosare come un chimico... come un alchimista. Devi fare in modo di mantenere sempre accesa in te la luce della consapevolezza e non lasciarti trascinare completamente dal fiume dell'illusione: inizialmente sarà inevitabile essere assorbiti dagli stimoli esterni, ed anche un mediatore avanzato in situazioni complesse può perdersi ed identificarsi completamente con la dualità. Non ha molta importanza se in un momento successivo si riprendono in mano le luci della presenza mentale e della consapevolezza, che tutto rischiarano e chiariscono e si analizza quanto ci è accaduto e ciò che abbiamo provato e sentito. Al contrario, perdersi per brevi momenti nella quotidianità e negli interessi del mondo ti manterrà umile, facendoti prendere coscienza dei tuoi limiti: occorre conservare sempre l'umiltà per continuare a crescere, ovvero occorre mantenere **“la mente del principiante”**¹⁸.

Grazie

“Ricorda, infine, che la pratica spirituale se a volte è energizzante, altre volte ti lascerà stanco e spossato, pieno di pesantezze. Non demoralizzarti. Come ho già accennato, Goenka G. dice che ‘quando incidi la ferita infetta è il pus ad uscire’: se tocchi dei tasti delicati è probabile che tu debba affrontare delle sofferenze, ma queste sono impermalenti, passeranno e tu ne uscirai purificato e più libero. Affrontiamo sofferenze costantemente, nello studio, nel lavoro, per ragioni sentimentali, anche per organizzare una vacanza o per passare un giorno al mare: nessuna ragione è valida per soffrire quanto la ricerca interiore, l'unica che ti ripaga sempre e ti permette di liberarti da afflizioni mentali che altrimenti continuerai a portarti dentro e seguiranno a condizionarti per tutta la vita... e anche dopo, assicurano i maestri di tutte le tradizioni”.

¹⁸ Una frase spesso ripetuta nel Buddhismo Zen.

Il disegno “Corona di luce”



Questo disegno mi è venuto nel 2009, non ricordo in che giorno. Svegliandomi nel cuore della notte, carico di energia¹⁹, sono andato alla mia scrivania e mi sono messo a disegnare senza sapere cosa stessi facendo. È venuto di getto e richiama la bandiera tibetana. Appena finito mi trovai ad osservarlo stupito e scrissi alcuni appunti per interpretarlo.

1 - Alla base del triangolo le due sfere rosse rappresentano le estremità esterna ed interna del sesso, verso le quali l'energia interiore tende a confluire per essere poi dispersa con la ricerca del piacere fisico.

2 - I leoni delle nevi rappresentano questo “pericolo” da affrontare, ma una volta domati si rivolgono verso l'interno e divengono la “consapevolezza”. Sono i

¹⁹ I cristiani direbbero “di Spirito Santo”.

guardiani e il sostegno del fuoco interiore, della nostra energia che non viene più sprecata, ma è convogliata nel secondo chacra. Sempre i leoni tengono unito il Tao²⁰, dove gli opposti si fondono, noi integriamo i diversi aspetti della nostra personalità, quelli positivi con quelli negativi e troviamo un equilibrio armonioso ed una vera libertà.

3 – I tre gioielli da cui scaturisce il fuoco rappresentano la protezione e la guida che troviamo nel cammino di autoconoscenza. Sono la Divinità, la sua legge, ed i maestri spirituali. Ma sono anche il punto di incontro inferiore tra i tre principali canali energetici.

4 – Il chacra a cui faccio riferimento è il secondo. È quello della sensualità e creatività, che viene utilizzato dai praticanti di arti marziali. In questo luogo i canali energetici laterali si incontrano e si rialimentano, il drago si mangia la coda, e l'energia che non può essere dispersa nel sesso grazie all'attenzione vigile della nostra consapevolezza, sale lungo il canale centrale e favorisce l'apertura del chacra della corona, alla sommità del capo. Il chacra della corona o chacra dai mille petali è il più difficile da aprire e ci connette con le sfere celesti. Da lì penetra lo Spirito Santo.

Tutto comincia con la castità, ecco perché su questo tema insistono tante religioni, e sta a noi favorire con la pratica spirituale la pioggia di benedizioni che lo Spirito Santo ci vuole donare per glorificarci e santificarci.

²⁰ È la sfera bianca con un puntino nero e nera con un puntino bianco. Si tratta di un simbolo delle religioni orientali, uno dei suoi significati è che nel male c'è un po' di bene e nel bene un po' di male.

Giochi di sguardi

È il 16/06/09 e domando al mio maestro interiore:

Per quale motivo anelo al sorriso della cameriera e quando ricambia il mio sguardo lo sfuggo? Non ne sono innamorato, in fondo, perché cerco il suo sguardo dunque?

“L’ego è inconsistente e cerca di alimentare la propria futile, apparente esistenza ricorrendo a molti strumenti. Il desiderio altrui lo alimenta, lo rafforza. Certo alla base vi è un ‘normale’ desiderio di piacere agli altri, ma se lo analizziamo meglio che cosa troviamo?”

Che troviamo?... La vanità.

“Questa non è certo un’analisi... usi un termine generico che non spiega nulla e lascia l’ego padrone del campo.

Perché vogliamo piacere? Per nascondere le nostre insicurezze. Se gli altri non le vedono, o ci passano sopra, ci passiamo sopra anche noi.

Questa è certo una prima risposta, ma non è sufficiente. In realtà la persona in questione ti porta a una reazione più complessa: tu non la conosci, dunque, è normale provare il tipo di attrazione che ti coinvolge, proprio per questo non puoi rifugiarti né nelle acque emotivamente travolgenti che sommergono ogni pensiero come con Francesca²¹, ma non puoi neanche decidere che non sia una persona adatta a te esattamente perché non la conosci... Di fronte a lei sei senza scuse emotive o mentali, senza un riparo in cui potere celare la tua inadeguatezza... L’inadeguatezza del non volersi mettere in gioco.

Cosa hai mai da perdere?

La pace... la tranquilla vita in cui decidi tu tutti i tempi e gli impegni?

Pura illusione.

Cosa hai mai da difendere, se non dei terreni particolarmente cari al tuo ego: quelli dei ricordi più dolorosi, quelli delle sconfitte sentimentali, del sentirsi isolati e non integrati, quelli dell’autocommiserazione. Questi ricordi sono preziosi al tuo ego, sono alcune delle sue armi più potenti e affidabili. È lui che rifugge dalle situazioni in cui non possa utilizzarle. La loro affidabilità si è creata pian piano, con le esperienze e l’abitudine al ricorrervi per tanti anni. Sono armi formidabili, così rapide e impercettibili... sono come una valanga divenuta progressivamente più grande che sia possibile arrestare e tenere sospesa e invisibile sulla testa del proprio avversario, ovvero sopra la tua anima. Sono come una spada di Damocle trasparente, pronta a ricoprirla quando abbia la possibilità finalmente di emergere. L’anima non deve emergere. Tu non devi fiorire: questo è l’unico modo in cui l’ego possa sopravvivere”.

²¹ Una ragazza che frequentavo nel 2009 e mi piaceva molto.

“Ora puoi agire o meno... grazie a questa persona ti conosci un poco meglio e hai eliminato una parte di quella nebbia che offusca le tue sensazioni, le percezioni, i tuoi stati emotivi e ti rende così confusa ogni scelta. La nebbia che ti divide dalla tua anima: la nebbia che ti allontana dalla libertà”.

L'equanimità è purezza

È il 17-06-09 e chiedo alla mia anima:

Dicevamo in macchina: il rimpianto è dell'ego, perché a lui appartengono le speranze di ottenere qualcosa di diverso dall'apprendimento; come ad esempio la riconoscenza o l'essere ben voluti.

“All'ego appartiene la speranza di **guadagno!** Il guadagno è un concetto perfetto in questo caso, anche se lo consideriamo da un punto di vista spirituale”.

*X e Xx, come mi de...*²²

“La paura è dell'ego. Devi a lui (X²³) i tuoi progressi e ciò che sei ora”.

Perché stamani ne avevo una percezione tanto soffocante? Fagocitante?

“La tua visione era parziale. Avevi un ricordo solo degli aspetti più difficili del vostro rapporto, quando lui aveva le crisi ed era più aggressivo o altri momenti sgradevoli. Aspetti che però ti hanno spinto al limite molte volte e ti hanno aiutato a ridurre il tuo ego e a sviluppare il tuo amore anche sotto pressione. Ricordi duri per l'ego che in quel momento (al mattino), al tuo risveglio, aveva il sopravvento. È stato un esempio di come i vecchi ricordi, le sensazioni vissute vengano utilizzate per generare in te ostacoli e confusione. Tuttavia, se non rifuggi dalla sfida arrendendoti ed identificandoti completamente con queste sensazioni, ma le elabori per capirne il messaggio, la dualità, la lila²⁴, la battaglia cessa di essere e l'ego stesso diviene il tuo alleato. Ti mostra la via, il limite che in quel momento specifico devi superare. Non c'è più dualità ma solo uno stimolo che ti viene fornito, un impulso a fare un passo avanti, a lavorare su di un aspetto di te stesso. Sei tu, con il tuo attaccamento o avversione per certi tipi di sensazioni, con i tuoi ricordi, con le tue paure che crei la distinzione tra Ego e Sé, tra angeli e demoni tra Dio e Satana. Tutto è uno stimolo per imparare a conoscerti meglio per affinarti: **‘Equanimità è purezza’**!”²⁵

²² La domanda era: “Come mi devo comportare con queste due persone?”

²³ Una persona disabile con cui ho lavorato al mio ritorno dalla Colombia. È stato l'assistito con cui ho stabilito la relazione più duratura e continuiamo a vederci come amici anche ora.

²⁴ La battaglia interiore descritta nella Bhagavad Gita.

²⁵ “Equanimità è purezza” è una frase che ci ripetevano sempre mentre facevo il corso di meditazione Vipassana, una pratica costituita essenzialmente dal seguire il respiro seduti e restare equanimi osservando le sensazioni gradevoli (tali da suscitare attaccamento) e pesanti (che suscitano avversione) che in questo modo vengono liberate. Le sensazioni sono collegate rispettivamente a samkara di attaccamento e di avversione. Un samkara è una formazione mentale memorizzata nel nostro corpo sotto forma di sensazione. I samkara tendono a condizionare le nostre azioni e reazioni e limitano la nostra libertà: Vipassana consiste proprio nello sciogliere i samkara liberando il nostro spirito e favorendo il nostro contatto con l'anima.

La rivoluzione nella quotidianità

È il 19-06-09:

Appena sveglio ho pensato al sogno che stavo facendo per poi scriverlo, ma ora non ricordo nulla.

Mi sono alzato deciso a cambiare le abitudini ed a vivere una giornata differente. Dopo la colazione, prima di meditare, decido di arieggiare il letto: ma mi scontro subito con l'ego che riesce a frenare anche le azioni più semplici quando le vede come una minaccia, ed in questo caso la mia decisione di vivere una giornata differente lo è. Così anche disfare un letto diviene un vero fardello, un drago da abbattere, un simbolo... e un drago in effetti c'è, è quello che mi porto dentro. Così la mente si ribella e coinvolge il corpo. Mi sento terribilmente stanco, e la mente continua a trovare argomenti scoraggianti: a dirmi che non farò in tempo a meditare la mattina se rifaccio anche il letto. Lo disfo, ma non riesco a disfarlo completamente. Dopo 10 minuti che faccio meditazione, mi sento molto meglio e vedo nella parte dei piedi del letto non disfatta, un riflesso del dominio dell'ego sulla mia persona, la zona di me in cui resiste. È una sconfitta parziale. Mi interrompo e disfo il letto completamente. È un vero gesto liberatorio, mi sento molto meglio e torno a meditare. Interrompo più volte la meditazione da seduto per fare delle cose e cercare di mantenere la consapevolezza, è una meditazione molto diversa dal solito.

Decido anche di andare in ufficio un poco prima per non trovare gente al bar e parlare con la barista che è carina e gentile. Penso che potrei chiederle di fare una passeggiata nel pomeriggio, anche se ho un appuntamento per andare al mare con Mom... ma è un amico e capirà. La priorità è non rimandare a domani. Cerco di non perdermi troppo nella fantasia di ciò che le dirò e di vivere momento dopo momento, nel presente. L'ego è abile nel farmi sentire soddisfatto dei soli buoni propositi se mi soffermo a pensarci molto, così al momento di agire tiene il campo e mi rinchiude nuovamente nel comportamento abitudinario.

Vado al Bar e le parlo, lei è piuttosto scostante e stanca. Comunque sono più disinvolto del solito, anche se sento l'insicurezza crescere e mistificare fraintendendo ogni suo gesto ed ogni espressione del suo volto, come una critica alla mia compagnia. Sopraggiunge una mia amica che mi saluta, così la barista si allontana e serve altri clienti... penso che doveva andare in questo modo per questa volta. L'importante è essermi mosso e messo in gioco, non farmene un problema e mantenere un atteggiamento espansivo, tendente alla consapevolezza, all'attenzione al mondo della forma... voglio restare rivoluzionario per tutta la giornata e possibilmente anche oltre.

Sono in pausa, leggo un capitolo del libro del maestro gnostico messicano Samael Aun Weor; anche il seguente ha un titolo intrigante, ma faccio uno sforzo e invece di continuare a leggere mi fermo a riflettere su quanto ho appena ricevuto da questo

maestro: “la scala verticale”. Il gradino che qui ed ora devo salire è fermarmi a riflettere e cambiare il mio atteggiamento ora. Mi sento comodo in questa stanza, ho già svolto il lavoro e davanti al computer posso leggere e dedicarmi a me stesso... sì ma in modo abitudinario. Penso alla barista, mi sento troppo soddisfatto per quanto ho fatto stamani, il passato non esiste più e dietro quella soddisfazione si nasconde l’ego. La ragazza quando l’ho vista al mio arrivo in ufficio²⁶ era triste, potrei essere gentile con lei regalándole il mio braccialetto di semi colombiano. Mi piace molto il braccialetto, non sono mai riuscito a regalarlo a nessuno. Bene, ecco 4 sfide in una sola azione: rompere l’abitudine di isolarmi in ufficio; bloccare il seducente gioco egoico di restare impantanato nei ricordi che generano autocompiacimento per tornare dolcemente alla passività; bloccare le fantasie su una persona che non conosco, smettere di allontanandomi dalla realtà per creare barriere ad un approfondimento della conoscenza; infine, evitare di generare attaccamento per oggetti materiali.

L’ho fatto, le ho regalato il braccialetto. Sono soddisfatto di me, ma anche questo è già passato; ora lo sto scrivendo per frenare la generazione di endorfine e indebolire il senso di autocompiacimento. L’orgoglio è il cavallo di troia dell’ego e del diavolo e tra i due il primo è il mio vero nemico. Finito di scrivere so che l’ego tornerà a spingere verso gli estremi: userà l’autocompiacimento per tornare alla passività; le fantasie sui difetti di una persona che non conosco per farmi desistere dal conoscerla; l’attaccamento sessuale per generare bramosia, distrarmi e poi spaventarmi convincendomi che solo nell’esclusione delle esperienze sentimentali sta la tranquillità mentale necessaria per seguire il mio lavoro su me stesso.

L’ego vuole allontanarmi dalla via di mezzo, dalla realtà e dall’affrontare le sfide che si presentano di momento in momento: me ne devo sempre ricordare per non identificarmi con i suoi giochi emotivi e mentali.

²⁶ Il bar si trova sotto l’ufficio dove lavoravo.

Divergenze

Consigli ricevuti restando in unione con il cuore il 22-06-09:

“Non sono da temere le divergenze di opinione. Sono anzi una ricchezza. E quanto più andrai avanti nel cammino, tanto più noterai delle divergenze tra il tuo pensiero... tra il tuo **sentiero**... e quello dei tuoi maestri. È giusto.

Ciò che devi evitare ed impegnarti a trasformare è la rabbia: sentimento che si manifesta nella demonizzazione dell'altro e della sua opinione.

Non è necessario che l'altro sia nel torto perché tu sia nel giusto.

L'avversione per affermare la propria individualità va eliminata: è un gioco dell'ego ed una manifestazione di insicurezza e debolezza. Le strade nella scoperta di sé sono differenti:

1. Inizialmente imitiamo per imparare a ridurre l'ego. Abbiamo bisogno di un maestro e di abbandonarci a lui. Abbiamo bisogno di regole per smantellare i condizionamenti: le nostre percezioni sono fallaci, le nostre opinioni sono troppo condizionate e l'originalità è pura illusione.
2. Poi si cammina fianco a fianco su sentieri paralleli, ma questi possono divergere e poi convergere nuovamente, intrecciandosi varie volte nella vita come nel nodo tibetano, ma diversamente. Le strade devono divergere, quando evitiamo le scelte e seguire un maestro diventa troppo comodo delegando tutto a lui; inoltre ogni tanto è necessario misurarci da soli coi nostri progressi e cambiamenti, dobbiamo poterli vedere e valutare.
3. Si aprono delle fasi in cui dobbiamo ritrovare la nostra autonomia, ma in modo diverso da prima: senza rabbia, sforzandoci di ridurre al minimo l'ego: non è necessario demonizzare il pensiero dell'altro, e poi l'altro, per affermare noi stessi. L'individualità deve essere più armoniosa e integrata col tutto. Individualità e diversità sono sorelle.

Questa è la vera sfida: essere se stessi accettando completamente la diversità dell'altro. Essere individui compassionevoli al punto da mantenersi in un'armonia cangiante, momento per momento, con l'universo interiore ed esteriore anch'essi in continua trasformazione.

(A Dio piace la ricchezza dei differenti cammini intrapresi per trovarlo, la molteplicità delle strade verso la fioritura personale e l'illuminazione)²⁷.

²⁷ Valutazione aggiunta il 05-07-2012.

Sinergie tra Cattolicesimo e Buddismo tibetano

Il 22-06-09 rifletto su come il Cattolicesimo ed il Buddismo tibetano potrebbero arricchirsi reciprocamente se vi fosse un maggiore scambio ed una maggiore commistione tra le due tradizioni spirituali.

BUDDHISMO TIBETANO

Punti di forza:

- Codificazione scientifica delle tecniche per raggiungere l'illuminazione e dei differenti livelli spirituali.
- Conoscenza profondissima della psiche umana e grande attenzione a valorizzare i suoi meccanismi di funzionamento.

Limiti:

- Rigidità di tali stadi e percorsi.
- Rischio di un eccessivo distacco dal mondo.

CATTOLICESIMO

Punti di forza:

- Affidamento alla provvidenza nel santo abbandono che conferisce grande elasticità e fiducia nel percorso individuale.
- Posizione attiva nella società.

Limiti:

- Assenza di schemi cui affidarsi durante il percorso.
- Molte persone che hanno delle esperienze mistiche non capiscono cosa accada loro e spesso non vengono capite.

Ciò comporta l'isolamento e spesso anche la persecuzione dei mistici (vedi San Pio).

Incontro tra le due confessioni:

Il metodo scientifico orientale che dà sicurezza al ricercatore unito alla grande elasticità del "Santo abbandono" cattolico che si affida alla Provvidenza può portare ad un'accelerazione nel percorso spirituale e all'accesso al misticismo di molte più persone.

Nello schema sopra riportato, ho indicato i punti di forza che vedo nelle tradizioni Cattolica e Buddhista e come si potrebbero arricchire vicendevolmente. È chiaro che la questione delle ragioni alla base delle rispettive discordanze è molto profonda. Per i tibetani i santi, i bodhisatva, sono esseri che rinunciano a vivere in paradiso per tornare sulla terra e aiutare il prossimo quindi si impegnano a riconoscerli appena

nascono e li trattano con grande onore e rispetto. Lo trovo bellissimo. D'altro canto se mi fa soffrire vedere dei santi cristiani tormentati per mano della stessa Chiesa, che ha stentato a riconoscerli durante la loro vita, sono anche perfettamente consapevole che la loro cristificazione è passata anche attraverso le persecuzioni subite. Nel Buddhismo tibetano c'è il sacrificio ma non c'è la croce cristiana. Un esempio su tutti è quello di San Pio: il suo messaggio, nonché l'esempio di umiltà ed obbedienza che ci ha donato, si è realizzato proprio perché lui ha mostrato al mondo di accettare le umiliazioni impostegli dalla curia. Quelle persecuzioni l'hanno reso un esempio per tutti, grande e radioso.

Contrariamente ad altri io non credo in una visione competitiva tra le diverse fedi, bensì ritengo che nonostante il materialismo dilagante, viviamo in Italia in un'epoca molto favorevole allo sviluppo della spiritualità e della ricerca interiore.

Nel nostro paese non ci sono persecuzioni religiose, ci sono opportunità spirituali diversificate alla portata di tutti, che solo cinquant'anni fa erano inimmaginabili. Possiamo trovare, oltre alla Chiesa Cattolica, molte altre confessioni cristiane come i Valdesi o gli Ortodossi che arrivano dall'Europa dell'Est e sono presenti ovunque; possiamo trovare i Musulmani, che oltre ai più noti personaggi ben poco spirituali hanno portato con sé i loro mistici, i Sufi, che mi affascinano moltissimo. Non lontano dalla mia città, in Toscana, a Pomaia (in provincia di Pisa) ho avuto delle meravigliose esperienze seguendo i Lama tibetani nel loro monastero, l'istituto Lama Tzong Khapa. In Italia non mancano neppure centri induisti e del maestro Osho e molto altro ancora. Io ho trovato nella mia città, Viterbo, un maestro cristiano gnostico ed un maestro Zen cristiano che mi hanno riavvicinato a Gesù in un momento in cui non ero ancora pronto ad accettare la Chiesa Cattolica; buddhisti della tradizione Teravada provenienti dallo Sri Lanka; buddhisti Mahayana di tradizione giapponese, della Soka Gakkai; e ho trovato una ricercatrice e una maestra Antonella, molto preziosa e fuori dal comune, che mi ha introdotto a realtà molto profonde e grazie alla quale il mio frenetico pellegrinaggio spirituale si è placato.

Insomma le differenti tipologie di persone possono, se lo vogliono, cercare il cammino più adatto a sé, e se ti discosti da una tradizione spirituale perché non accetti alcuni dei suoi dogmi, come è accaduto al sottoscritto, quando poi riscontri gli stessi precetti e consigli anche nelle altre, allora è più facile che sorga in te una posizione di maggiore morbidezza e accettazione: non possiamo comprendere tutto subito, alcuni aspetti della religione vanno accettati con umiltà. Per questo si dice spesso che il credente virtuoso è quello che riesce ad assomigliare al bambino portato per mano dalla madre, lui si fida di lei senza porre domande anche se non sa dove sta andando. Io ho girovagato tanto spiritualmente perché mi sono posto sempre molte domande ed ho opposto molta resistenza quando non capivo qualcosa. Devo dire che le risposte mi sono arrivate, ma ho dovuto soffrire molto. Ora mi sto sforzando di imparare proprio questo: ad abbandonarmi alla fede, a ritrovare la semplicità e la fluidità del bambino.

In questo percorso mi è stato fondamentale avere accesso a diverse tradizioni religiose, da ognuna di esse ho imparato qualcosa di molto importante nel momento che stavo vivendo. Io credo che la volontà della Provvidenza in quest'epoca sia

quella di mescolare i popoli tra loro e le diverse tradizioni spirituali, in modo che le une e le altre si arricchiscano e traggano linfa vitale dai diversi punti di forza che hanno saputo sviluppare, ed i fedeli abbiano un più facile accesso al cammino interiore ed all'esperienza mistica: le esperienze mistiche avvicinano il singolo alla Divinità, ti trasformano in ogni cellula e dissipano i dubbi e le incertezze.

Nella Chiesa Cattolica, cui mi sento legato, a mio parere c'è un grande bisogno di introdurre la meditazione buddhista e di integrarla con la preghiera cristiana. In parte sta già avvenendo, io ho partecipato ad un ritiro di meditazione Zen guidato da un prete pallottiano, padre Johannes Kopp in un monastero di suore cattoliche. Ma si tratta per il momento di rare eccezioni. La meditazione non può sostituire la preghiera ma devono convivere. Si dovrebbe giungere ad offrire ai fedeli la possibilità di meditare in tutte le chiese e chiudere la meditazione recitando il Rosario. La meditazione Vipassana, per fare un esempio concreto, riduce fortemente bramosie e avversioni e sviluppa nel praticante una forte inclinazione alla spiritualità. Certo esiste sempre la Grazia che ci può aiutare, ma sta anche a noi fare un importante passo verso Nostro Signore, visto che ci è possibile farlo oggi più che mai. Sono convinto che anche i casi di preti con devianze si ridurrebbero drasticamente se tutti i sacerdoti fossero educati alla meditazione Vipassana. Costituisce una potentissima purificazione ed anche tra i fedeli laici vi sarebbe una maggiore rispondenza agli ideali ed ai valori cristiani.

Un fantasma sfigatello

Questo è il primo di una serie di sogni che ho inserito nel libro. L'analisi della fase onirica non poteva mancare in un testo come questo che pone al suo centro la ricerca interiore e sia gli psicologi occidentali sia i maestri tibetani danno molta importanza a questa attività mentale. Nei sogni, mentre la mente razionale coi suoi filtri dorme, l'inconscio è libero di parlarci attraverso i simboli e di manifestarci le sue istanze, le sue speranze e i suoi dolori. La loro narrazione potrà sembrare ad alcuni un po' lunga, ma ritengo che rivelino una parte molto interessante della mia mente. Quelli del 2009 testimoniano la tensione che stavo vivendo mentre lavoravo al contenimento dell'ego, attraverso quelli più recenti invece ho raggiunto delle comprensioni nuove che mi erano precluse da sveglia ed ho preso coscienza di problemi sociali rilevanti. L'elaborazione dei sogni rende il mio lavoro più completo e profondo e spero che queste analisi aiutino il lettore a dare il giusto rilievo alla propria fase onirica ad interpretarla e a lavorarci con serietà, da essa certamente trarrà preziose informazioni per capire se stesso.

Sogno del 22-06-09:

Entro con delle amiche in un luogo spazioso e sotterraneo. Vi si accede da un vecchio cancello grigio chiaro, semi arrugginito, di ferro. Il posto è sufficientemente luminoso e gradevole, è molto spazioso e a forma di L. Il pavimento è in pendenza, non ricordo di avere percepito il fondo dei due lati, il cancello è posto all'angolo nella zona più bassa.

Nel lato esterno della L c'è il muro, nel lato interno si accede a una struttura con delle stanze dove io non entro e non ricordo le porte di accesso, non mi interessa, ma so che ci sono. Quel posto serve per fare dei ritiri di meditazione.

Non ricordo le amiche con cui parlo in questo momento, ma il clima è lievemente annoiato e scanzonato. Faccio battute. Arrivano fuori dal cancello delle persone con un pulmino che vogliono entrare, ma è chiuso. Io non ho voglia di andare ad aprire e rispondo svogliato alla loro richiesta "Anche io vorrei una catena ed un lucchetto non arrugginiti!". Dalle stanze esce Teseo (il mio insegnante di Zen) e mi dice di aprire, la persona che faccio entrare, un uomo giovane, alto, magro e biondo coi capelli lisci a caschetto, che a me sembrava insignificante, è un giovane maestro di meditazione Zen.

Aprò il cancello dicendo alle mie amiche "ecco abbiamo subito fatto una bella figura!", il tipo mi lancia un'occhiata sfuggente non troppo severa, mentre si dirige dritto verso Teseo. Si salutano affettuosamente e parlano. Entrano poi una ventina di persone, studenti e maestri.

Ci sediamo nello spazio comune formando anche noi una L, i maestri siedono in basso all'angolo, con alle spalle il cancello; io mi sento superbo, faccio spesso meditazione e snobbo un poco queste persone.

A questo punto vedo seduta alla mia sinistra la mia compagna di scuola Daniela. Mi stupisce che lei sia lì, dunque mi soffermo a guardarla mentre lei osserva concentrata i maestri.

I maestri parlano, noi meditiamo ed ascoltiamo, ed accadono dei miracoli. Un maestro anziano materializza un gatto. Io mi sposto dalla mia posizione per vedere meglio, la persona che lo ha vicino lo accarezza. Poi lo trasformano in altri animali. Penso tra me che, seppure non siano tibetani, questi maestri sono molto potenti. Mi risiedo in alto in fondo alla fila di sinistra e loro trasformano l'animale in un grosso felino (forse un giaguaro o un leopardo); lui si muove libero davanti agli studenti e sale verso la mia posizione. Mi sento insicuro, indeciso se andarmene verso l'alto, ma mi sposto verso i maestri scendendo alle spalle degli studenti in direzione opposta al felino.

Guardo il maestro più importante, un anziano che somiglia molto al lama di Firenze il prezioso Tulku Ghiatso, ora riesco a vedere chiaramente e sempre più distinta l'aura dorata sopra la sua testa: sono affascinato ed emozionato, ha la forma di un cappello da cerimonia dei lama tibetani (come una mezza banana gialla). Finalmente capisco perché quei cappelli abbiano quella forma singolare e percepisco che questi maestri sono eccellenti. Resto estasiato a osservare l'aura...

Credo vi siano alcuni passaggi che non ricordo bene... succede qualcosa mentre osservo l'aura e resto sempre più solo, con una presenza sottile: sono solo un osservatore.

Il lama più importante non è quello che sto guardando, ma uno giovane: un tibetano sui 20-25 anni. È in compagnia di una bella donna. Guarda verso di me come se si trovasse seduto di fronte a uno specchio, nel frattempo gli spiegano come avverrà il rituale del suo matrimonio. Lo pettinano e gli indicano le competenze e decisioni che spettano alla moglie, lui è molto contento ed emozionato ed accetta le future limitazioni alla propria libertà. Lo pettinano, ma lui cerca di conservare la sua individualità cambiando il senso di alcune ciocche e rendendo la pettinatura meno rigida e tradizionale. Io intanto osservo divertito e intenerito la scena, è una situazione dolce, e la sua emozione e vanità lo umanizzano. Mi piace osservare questo momento.

Ora lo vedo da maggiore distanza e di profilo, nella sua interezza. La donna è molto bella, vestita in un abito tradizionale indiano, è alle sue spalle in piedi, credo che ora lei lo convincerà a cedere maggiormente, ma mentre con le unghie di una mano gli carezza la testa delicatamente e sensualmente, con l'altra mano, contratta come un artiglio, gli toglie energia dalla parte alta della colonna vertebrale. Il giovane lama è in pericolo!

Tutto cambia.

Lui si accorge di ciò che gli sta accadendo, ma non ha abbastanza forza di volontà per allontanare la donna e rinunciare al piacere: vorrebbe le carezze senza che gli togliesse energia, ma più lei continua più lui è in trappola. La donna ha le unghie lunghe, si china su di lui avvolgendolo sempre più, gli poggia una guancia sulla sommità della testa e vedo i suoi occhi diventare completamente neri, profondi e bui. È un vampiro!

Mi spavento e distolgo lo sguardo. Mi ritrovo all'improvviso davanti al televisore del salone di casa di mia nonna a Roma. La luce non si accende, penso che è solo un film quello trasmesso dalla tv e che non devo essere tanto reattivo; voglio continuare a vedere, ma con la luce accesa. Ritengo ragionevole seguire l'istinto di accendere la luce per non perdere il controllo, ma anche fuori dal salone la lampadina non funziona... ora vedo il corridoio dall'alto: sto volando, vedo in basso solo l'ombra dei miei piedi, sono molto leggero. Entro nella camera da letto di mia nonna, ma non vedo il suo letto. Sono rivolto verso l'armadio e il muro. Capisco di essere fuori dal corpo, è un'emozione interessante, ma non so come girarmi, la mia visione è fissa e parziale come se non avessi né il collo, né la possibilità di roteare gli occhi, mi muovo fluttuando come un palloncino sospinto da una lieve corrente d'aria. Arrivo in fondo alla stanza, credo che ora mi girerò e potrò avere una visione d'insieme della camera da letto. Sarà vuoto quel letto? Vedrò qualcosa di sgradevole? Una parte di me vuole vedere ed una parte è emozionata all'idea di non avere un corpo. L'emozione cresce e mentre sto girandomi mi sveglio.

Sono avvolto dall'energia: mi sento molto elettrico e leggero. La luce è pallida come nel sogno, ma capisco che ciò che ora vedo sono le videocassette accanto al mio letto. Sento di nuovo la sensazione del corpo. È un risveglio delicato, progressivo e consapevole. È forte la concentrazione energetica nel chacra della radice, il battito cardiaco è elevato, respiro male, sono a pancia sotto.

Nel sogno della stanza di meditazione mi ero identificato molto col lama giovane, il mio desiderio di amare una donna e avere una storia sentimentale importante entra in conflitto con la paura che questa mi limiti nel mio sentiero spirituale.

Ripenso alla casa di mia nonna, la luce era innaturale: pallida e senza direzione, non filtrava dalle finestre, ma era omogenea. I miei movimenti erano estremamente limitati mentre volavo ero come un palloncino, senza autonomia e senza poter dirigere lo sguardo, né la mia direzione... come un palloncino mosso da una lieve brezza: ero come un fantasma sfigatello che non può nemmeno ruotare gli occhi... forse perché non li avevo. Ero pura presenza.

Dorme il corpo ma la mia mente è vigile, è lo Yoga del sonno – la contemplazione

È il 24-06-2009.

Come ho appena letto nel libro di Namkhay Norbu, anziché concentrarmi sui sogni stanotte, prima di addormentarmi, cerco la presenza nella natura della mente.

Dormo da un paio d'ore e mi sveglio. Ho sognato, ma non ricordo cosa, sono in uno stato di lieve disagio. Spengo il pc. Ho molta sete, bevo troppo avidamente e appesantito mi rimetto al letto. Ora sento che il corpo progressivamente si rilassa, si addormenta... ma la mente resta presente a se stessa.

Cerco di non comandare il respiro, bensì, di affidarmi completamente nell'abbandono ed ha inizio l'esperienza.

È molto bello e interessante. Dopo un primo momento di quiete completa, la mente grossolana... gli ego, rientrano in funzione e proiettano immagini, desideri, paure: sorgono emozioni di vario genere con cui tendo ad identificarmi. Deve essere così che dopo essersi addormentati si entra nel sogno (esso, secondo i maestri Dzochenpa²⁸, è un assaggio sbiadito delle proiezioni mentali che si manifestano nel dopo morte). Ora, però, la mia consapevolezza è più lucida del solito e riesco a non identificarmi.

Cerco di restare in osservazione di tutto, proiezioni inconsce e sensazioni fisiche, senza però lasciarmene coinvolgere. Non è facile inizialmente. Alle volte ho addirittura l'impressione che qualcosa dentro di me sia fortemente infastidita da questa mia disposizione: le proiezioni mentali si fanno sempre più forti e coinvolgenti e le sensazioni fisiche vi si abbinano crescendo in intensità. Piccoli dolori, senso di soffocamento, si uniscono alla paura e a voci interiori che mi parlano di pericoli; oppure a visioni piacevoli e seducenti si accompagnano sensazioni di eccitazione di vari tipi. Tutto tenta di farmi identificare facendomi abbandonare l'osservazione equanime. Corpo e mente grossolana operano congiuntamente in tal senso, ed in brevi momenti rispondo a questi stimoli lasciando lo stato della pura osservazione. Il corpo fisico, tuttavia, funge anche da ancora e mi concentro sul respiro per non distrarmi. Stanotte, però, sono fortunato e vengo aiutato da un'energia molto bella: è simile a un "fuoco" potente e delicato al tempo stesso, che rapidamente travolge visioni e sensazioni, e con esse la bramosia e l'avversione. In questo modo, posso tornare allo stato di osservatore equanime.

L'intensità di questo "fuoco" è perfettamente coordinata al comparire di discorsi mentali, visioni e sensazioni tattili: in parte lo posso controllare, in parte agisce in autonomia... è come se mi immunizzasse da tutto ciò che possa distogliere la mia attenzione. Al sorgere delle distrazioni mi immergo in questa energia che mi assorbe

²⁸ Lo Dzochen è una tradizione religiosa tibetana antichissima legata al Bön. Si dice che il primo Buddha di questa tradizione spirituale fosse vissuto 17 mila anni fa, è una tradizione bellissima che si è poi fusa col Buddhismo.

completamente. L'energia non è stabile, o sono io che non riesco a stabilizzarmi in essa, per questo la percepisco come se avesse un moto ondivago: un'onda che inghiotte tutto, che poi defluisce creando di nuovo lo spazio per le proiezioni, distrazioni che rapidamente sbiadiscono inghiottite da un'altra onda di energia che nuovamente mi riassorbe in essa.

In questo stato gli ego escono sempre più rapidamente allo scoperto, ma sono sempre più deboli e confusi: ci sono momenti in cui, non appena resto distaccato, sento dentro di me non un solo discorso che vorrebbe lo seguissi, bensì due e poi tre contemporaneamente che rapidamente si allontanano e svaniscono... in questa fase mi è più facile restare nella presenza mentale ed il lavoro interiore è veloce, lieve ed intenso. I samkara²⁹ sorgono e si dissolvono.

Sono contento di quanto sto vivendo. Sento crescere la commozione, ma cerco di non perdere l'equanimità e la tranquillità. So che le emozioni sono la porta principale, e ingannevolmente dolce, per tornare nell'identificazione; l'arma più potente dell'ego per celare la propria insussistenza e respingermi nei suoi strati più esterni. Cerco, ad un tempo, di non identificarmi, né stancarmi resistendo all'emozione e cadendo nell'avversione: percepisco chiaramente che equanimità significa restare vigile, essere l'atto di osservare, nella presenza senza attaccamento, ma anche senza avversione, così strettamente connessa ad un atteggiamento di resistenza. **È uno sforzo senza sforzo il giusto stato al quale tendo, e cerco di prolungare la durata del mio "esserci vicino".**

Sono solo un principiante, però, e cado nella resistenza. Per brevi momenti mi identifico. Ciò genera sforzo e stanchezza; così, permanere nella presenza, mi diviene via via più difficile e faticoso.

Mi rendo conto che anche questa esperienza, come un'onda, è ora in una fase di riflusso. I momenti di identificazione si fanno più intensi, gli ego più forti... venite pure avanti miei compagni di viaggio. Stavolta non commetterò l'errore di sfinirmi, né inquietarmi per questo, ma sono felice di quanto ho vissuto. Ora è tempo di dormire.

Quest'esperienza è una delle pochissime volte in cui mi è riuscito lo yoga del sonno per realizzare il quale si deve portare la presenza mentale nel Canale Centrale e permanervi. La mia maestra Antonella mi ha detto che i cristiani lo chiamano

²⁹ Samkara è una delle parti in cui gli indiani dividono la mente, quella che reagisce agli stimoli con avversione e con attaccamento. Attraverso la meditazione Vipassana, in particolare, si lavora su questa parte della mente purificandola e alleggerendola, l'anima è così maggiormente libera di comportarsi secondo coscienza. Si definiscono samkara anche le formazioni mentali di avversione o di attaccamento che ci spingono a reagire agli stimoli seguendo appunto queste avversioni o attaccamenti, in questo modo limitano la nostra libertà e saggezza facendoci comportare di riflesso. Durante le pratiche di purificazione i samkara nascosti nel corpo tendono ad emergere sotto forma di sensazioni fisiche: nella colonna vertebrale hanno sede i samkara nascosti profondamente e quando emergono si avvertono in tutto il corpo. Se si osservano le sensazioni con equanimità è possibile liberarsi dai samkara. Il risultato è che la nostra mente dopo non sarà spinta a reagire agli stimoli esterni con la stessa forza e in automatico, così noi saremo più liberi di usare il buon cuore e la saggezza.

“contemplazione”, secondo lei l’energia che io sentivo e che mi aiutava era la presenza divina. In tale stato si liberano tantissime avversioni e attaccamenti (i samkara) in modo incredibilmente rapido e senza dover soffrire, è una grande purificazione.

Nel centro accade la rivoluzione umana

Segue un consiglio che ho ricevuto il 24-06-09 stando in unione con la mia parte più profonda:

“Appartengono all’ego sia il fuggire le sfide, sia l’affrontarle mossi dalla fretta, dall’impazienza, dall’agitazione mentale ed in preda a confusione, bramosia o avversione. La rivoluzione è nella via di mezzo, è nel centro. Nell’agire restando centrati: l’azione deve muovere dal cuore, dall’anima, il suo unico fine deve essere la giusta azione stessa in quel dato momento. Niente obiettivi posposti. Non sai nemmeno se vivrai fra un’ora... che senso ha distrarsi con tali pensieri e bramosie. Lascia esistere in te solo il presente, non seguire altre distrazioni che insorgono. Niente calcoli ulteriori, nessuna volontà di guadagno. Il presente è l’eternità e con questa eternità devi entrare in comunione totale: questo deve essere l’unico obiettivo della tua azione. Alleggerire il bagaglio karmico in ogni attimo, in ogni respiro. Fa in modo che questi attimi e respiri siano eterni, per rendere la tua rivoluzione permanente. Solo così uscirai dalle trame intessute dall’ego che si cela con furbizia dietro il tuo moto apparente. Un moto che trovi con fatica, ma che finisce di nuovo per essere gestito dall’ego come l’inazione, portandoti di sconfitta in sconfitta e lasciandolo completamente padrone di determinate sfere della tua vita”.

Semi di nasturzi

Sogno del 29-06-09:

Ieri notte ho cercato di addormentarmi nella presenza mentale, ma non ci sono riuscito.

Del sogno di questa notte mi sono ricordato non al risveglio, bensì poco dopo, guardando la pianta dei nasturzi.

Ricordo che, con piacevole sorpresa, vedevo lungo il tronco molti semi. Erano grandi, più grandi di quelli che maturano dai fiori nella realtà. Ne raccoglievo molti e, mentre li prendevo, ne vedevo altri... mi cadevano dalle mani. Pensavo che sarebbero venute delle piante più forti da quei semi così grandi e che avrei potuto regalarli a molte persone data l'abbondanza. Mentre li coglievo mi accorgevo, però, che la pianta non era bella come al solito, mi sembrava piuttosto misera, con meno ramificazioni; mentre constatavo ciò, rilevavo che era divisa in due vasi: in quello grande della rosa ed in uno più piccolo. Il fatto che fosse in due vasi riduceva il dispiacere di vederla meno rigogliosa.

Due pensieri mi sorgono circa questo sogno:

1. Ieri mattina avevo raccolto dei semi di nasturzi e pensavo di farne dono a Gianmarco e V. Uscendo di casa me ne sono dimenticato, accorgendomene quando ormai prendevo l'auto. Tuttavia, non avevo voglia di tornare a casa a prenderli, così sono partito senza. Dietro quella pigrizia e dimenticanza ritengo si celi una forma di avidità: la paura di dare troppo. Una parte di me sentiva che doveva proteggersi da V sin da prima che venisse a trovarmi per un fine settimana Viterbo e questa sensazione ha appesantito tutto il nostro incontro con momenti di maggiore e minore intensità. Lo vorrei aiutare, lui vive una profonda sofferenza, ma non trovo il modo né il coraggio, mi intimorisce e quando gli sto accanto ho l'impressione di sedere su di una bomba che potrebbe esplodere da un momento all'altro. Ritengo tuttavia che il sentimento che mi spinge a proteggermi è lo stesso ego che proietta visioni limitate e parziali quando penso a X e Xx, due ragazzi disabili coi quali lavoravo. Per quanto venga smentito dai bei momenti che poi vivo con loro, si ripresenta sempre. Questo ego non faceva che ripetermi che quanto avevo fatto per V il sabato era più che sufficiente. So, ed ho sperimentato molte volte, che nel dare si riceve, e il risparmiarsi mi danneggia, ma questo ego ritorna. È un sentimento brutto, devo guardarmi dall'alimentarlo e devo smascherarlo scendendo più in profondità: ha radici che lo nutrono che ancora non sono riuscito a disvelare.
2. Collego questo sogno anche al senso di instabilità economica e professionale... che non è poi così opprimente ma resta sullo sfondo, ed all'attaccamento verso gli oggetti ed il denaro. Un attaccamento che esce fuori quando scarico film da internet: ciò mi genera una forma di piacere sottile e nascosto che va oltre il

desiderio di vedere una determinata opera, ma è il piacere del possesso, dell'accumulo. Non faccio più collezioni come in passato, ma questa forma di bramosia non è svanita e ci devo lavorare meglio perché mi accorgo che la sto alimentando.

Riflessione del 05-07-2012:

Ora interpreto in modo diverso questo sogno e alla luce di quanto mi è accaduto in questi anni credo che il suo significato fosse molto più profondo di quanto non riuscissi a capire allora: i semi dei nasturzi erano i benefici della pratica spirituale che potevo condividere con gli altri e le due piante un po' malandate erano il Buddhismo ed il Cristianesimo. Erano poco rigogliose perché non avevo operato una scelta chiara in favore di nessuna delle due in quel momento e così non potevano svilupparsi adeguatamente in me permettendomi di fiorire e di regalare al prossimo i miei frutti. Con questo sogno il mio mondo interiore mi spingeva a scegliere una via e ad abbandonarmi in essa immergendomi completamente. Nel 2010 V mi ha raggiunto in un monastero tibetano dove facevo il volontario, era molto cambiato rispetto all'anno precedente. Si trattava di un momento speciale per entrambi ed abbiamo vissuto insieme una settimana piacevole che ci ha avvicinati molto. Nel 2011 la sua situazione si era ulteriormente complicata, allora però eravamo uniti da qualcosa di solido che permetteva al nostro rapporto di dare frutti, Gesù. Entrambi infatti andavamo spesso in chiesa e facevamo la comunione più volte la settimana. A giugno ho sentito l'impulso di telefonargli e mi ha detto che il giorno dopo aveva lo sfratto. A questo punto mi è venuto in mente Don Luigi e gli ho chiesto aiuto. Lui è un prete davvero speciale che da allora lo ospita nella sua parrocchia a Vetralla, un paese vicino alla mia città e lo sta seguendo permettendogli di rimettersi fisicamente e moralmente. Durante la notte prima che andassi a prendere V per portarlo da Don Luigi un'energia molto bella e intensa concentrata nel cuore mi ha svegliato, allora ancora non stavo bene come ora che scrivo³⁰ e quella forza mi ha infuso molto coraggio. Mi è sembrato che V mi venisse affidato da Gesù stesso, così da allora anche io gli sto dando una mano e ho trovato la forza di stargli accanto in quest'anno di difficoltà e dolore.

³⁰ Ho avuto dei problemi di salute di cui parlo nei capitoli "L'estasi e i demoni" e "Il ritorno alla casa del Padre".

Amore

Quella che segue è la risposta dell'anima che mi è stata data il 30-06-09. La domanda che avevo posto riguardava l'insicurezza nell'incontrare certe persone, ed in particolare su come ammorbidire e rendere più equanime la mia reazione nei confronti di V. Era un po' che non ponevo una domanda all'anima, ma la situazione con V necessitava di risposte perché mi ha fatto sorgere un forte istinto di autoconservazione che però sfocia nell'egoismo. Capisco la sua sofferenza, ha una vita molto dura, tuttavia una parte di me, quando sono distratto, prende il sopravvento e lo demonizza, pensa solo ad allontanarlo, fino a quando non ne prendo coscienza e ritrovo il controllo sui miei pensieri:

La voce del cuore:

“Teseo (il mio maestro di Zen) ci ha dato un esercizio interessante: sforzarsi di vedere in tutti Gesù, per sviluppare un amore equanime e contemporaneamente riconoscere i nostri limiti nel perseguire questo obiettivo. Riconoscere, cioè, come operano in noi attaccamenti ed avversioni, e cercare di capire a cosa si legano.

Sviluppare il vero amore, equanime, verso tutti, che non si aspetta nulla in cambio, è la chiave di volta per trasformare le sofferenze legate all'ego, alla carenza di autostima nelle relazioni interpersonali, alla ricerca di approvazione negli altri che ne rafforza l'arroganza e la supponenza, all'attaccamento sentimentale e all'attaccamento sessuale che scinde gli altri dal loro spirito e contemporaneamente opera anche nella nostra personalità la stessa scissione tra istinto e anima.

Lo sviluppo del vero amore si traduce in libertà interiore e nella libera azione esterna; in fierezza non egoica derivante da coraggio e pace interiore, indipendentemente dalla reazione del mondo esterno. L'amore vero, non significa dimenticarsi di sé, ma delle proiezioni degli ego, liberando da esse quella parte di noi che ognuna imprigiona: significa rispettarci, essendo consapevoli dei propri limiti, decisi a superarli progressivamente, ma senza temerli. Include la conoscenza di noi stessi e dell'altro al medesimo tempo, la trasformazione alchemica delle energie interiori; ci consente di restare tranquilli, pienamente integrati e centrati anche quando si viene avversati e si tengono posizioni che non vengono comprese. L'amore vero, quello non egoico, realizza la libertà dall'opinione dell'altro, nel rispetto profondo del prossimo. Gli opposti entrano in comunione... in amore”.

Samkara

Sogno del 01-07-09:

Stanotte sono andato al letto alle 21,20 circa. Ero molto stanco per la giornata e gli stati negativi erano forti. Seppure abbia cercato di restare lucido concentrandomi sulla **A** luminosa, ho dormito fino all'una. Al risveglio ho fatto Vipassana: riuscivo a restare equanime, mentre gli ego pesanti emergevano sottoforma di pensieri sgradevoli, con cui non mi identificavo, e di sensazioni molto dense sulla sommità del capo ed in corrispondenza della congiunzione del cranio con la colonna vertebrale.

Sono restato in questo lavoro di purificazione a lungo, non saprei se per un'ora e mezza, due o più; ma notavo come tutte le sensazioni emergenti fossero di pesantezza (che corrisponde ai samkara di avversione) e non sottili e molto piacevoli (le quali corrispondono invece ai samkara di bramosia), per tale motivo finito Vipassana mi aspettavo l'emersione degli ego di bramosia: così è stato. Gli ego di bramosia si sono manifestati nei sogni sottoforma di attaccamento sessuale.

Il sogno

Nel sogno ero a casa di mia nonna a Roma, la luce era molto pallida e innaturale – né giorno, né notte – non direzionale, senza luna, sole, stelle, né luci dei lampioni. Sentivo la forte tentazione di dirigermi in un quartiere che non ha corrispondenze nella realtà di veglia, dove avevo visto dei teatri con spettacoli erotici e delle prostitute. Nel sogno quel posto era il luogo in cui dopo la politica di Alemanno per la moralità e la decenza nelle strade, si era spostato quel mondo notturno. Un quartiere con una piazza, vie strette e case basse a uno o due piani, come un paesetto piuttosto squallido e insignificante. Sapevo che era lì perché ricordavo di esserci già stato, in quell'occasione avevo resistito e me ne ero andato via, ma ora le immagini di quelle donne e quel teatro tornavano di continuo. Il desiderio di recarmici era forte, ero molto combattuto sul da farsi. Non so se fossi con un amico. Ricordo che giravo con la macchina sulla Nomentana avvolta in questa luce pallida, con questo forte stato di divisione interiore, prendevo tempo... non ricordo altro.

La voce

Io ho seguito dei maestri tibetani, poi sono tornato al cristianesimo come descrivo più avanti nel libro, in questo modo si spiegano il linguaggio ed i termini utilizzati in questi messaggi. Ancora oggi non so cosa credere di queste locuzioni interiori che ho avuto in un breve periodo della mia vita e poi sono scomparse, ma soprattutto non so cosa pensare dei messaggi che riporto in questo capitolo, particolarmente belli, rassicuranti e profondi che mi sembrano di qualità differente rispetto agli altri. Certo è che mi sento molto amato dal Signore e aiutato sul cammino, e non credo che le esperienze fatte siano un mio merito, ma un dono per un capoccione che altrimenti sarebbe stato difficile smuovere. Sono fermamente convinto del fatto che il Signore abbia un disegno su ogni persona che è molto più bello di quanto possiamo immaginare, e se riuscissimo ad avere fede ed abbandonarci a questo progetto, che è discordante dalla nostra volontà, eviteremmo molte sofferenze inutili.

Questi sono i messaggi che mi ha dato la Voce. Era molto dolce e il più delle volte femminile. Io scrivevo abbandonandomi il più possibile a quella forza nel cuore, conservando un minimo di resistenza necessaria solo per scrivere.

Messaggio del 18-07-09:

“Buongiorno.

Io ora torno a parlarti con la mia voce più amabile e delicata, giacché la purificazione vissuta rende questo momento appropriato per questo tipo di comunicazione.

Sono sempre io che mi manifesto con qualità energetiche differenti e ti parlo in modo diverso a seconda del messaggio che devo farti recepire.

Più farai il vuoto in te, più limpida ti giungerà la mia voce... tu sei ora pieno di me e ad altri³¹ non lascerò accesso, e seppure accedono potranno fare solo ciò che Io stabilisco: sei la mia terra, sei il mio fondo privato ed Io sono un custode geloso e intransigente con gli estranei. Puoi essere certo che non sono fantasia, perché mentre Io parlo il tuo cuore è acceso. Questa è la mia sede, la mia casa, la mia dimora sacra e inviolabile”.

Vorrei sempre essere con te in questo contatto

“È naturale, siamo una cosa sola, lo siamo da sempre stati e lo saremo per sempre”.

Dopo il contatto con la forza mi sento appagato ma stanco, è come uscire da una meditazione di purificazione che fa emergere alla superficie del corpo vari samkara sottoforma di sensazioni dense

³¹ Si riferisce ai demoni e ad altre entità superiori.

e pesanti... inoltre non sento più il cuore acceso a meno che non mi ci concentri, allora è come un venirsi incontro l'un l'altro.

Secondo messaggio:

“Quando parli con Me, parli col Rigpa Nonduale³², sei nel Dharmakaya³³, ma la comunicazione avviene nei limiti della tua capacità a rinunciare a te stesso, di perderti in me, di rilassare la mente; per questo è fondamentale lo studio³⁴, per abituare il piccolo sé a restare tranquillo e aperto quando parla col Sé. Tu sei limitato nella tua capacità di recepire il messaggio dalle tue resistenze, dagli oscuramenti ancora esistenti che dobbiamo smussare e levigare, trasformare e soggiogare per utilizzare una percentuale di te sempre maggiore, ed entrare in una comunione sempre più profonda. La piccola mente razionale deve aprirsi progressivamente alla Vera Mente Infinita e Nonduale, ma la trasformazione che implica comunione è nonviolenta, è armoniosa, è rispettosa dei tuoi limiti, della tua realtà specifica, della tua capacità di recepire.

Il tempo e lo spazio non esistono, non c'è ragione di agitarsi! Cadrai in me come un frutto maturo e saremo uno per sempre: questo processo interiore è il vero scopo della vita, le dà un senso onnipervasivo e man mano che si realizzerà tale comunione vedrai sciogliersi ogni dubbio ed ogni incertezza, tutti collegati al piccolo sé”.

...Quan...

“Il quando non ha importanza, ti accorgerai che semplicemente non esiste.

Vai avanti con fede e costanza, riduci sempre più gli spazi di inconsapevolezza e divisione dentro te stesso e con il tutto che ti circonda, e ti accorgerai che tutto ciò che deve essere è, è stato e sarà: è questo il presente di cui parla il Buddha... l'assenza di tempo”.

24-07-09 Messaggi verso l'unione

“Cosa vuoi scrivere?”

Ciò che tu mi dirai

“Quale è la domanda in fondo alla tua anima?”

³² Il Rigpa è una dimensione della mente non duale, che i tibetani si sforzano di raggiungere con la meditazione. Dicono che quando si è in esso attaccamenti e avversioni si liberano e il meditante ne ottiene maggiori benefici che con qualunque altro tipo di meditazione.

³³ È uno dei tre corpi di Buddha, quello più spirituale, il più simile al concetto del Padre cristiano.

³⁴ Dei testi spirituali.

La pianta di fiori muore ed al suo posto nasce una foresta... per il bene di tutti gli esseri senzienti. Devo trasmutare l'orgoglio. Purificare il sesso eliminando le barriere mentali che creano tutte le dualità... l'unione con l'anima profonda deve regnare ferma, sovrana, stabile, immutabile. Perché questo si possa realizzare devo continuare costante, giulivo e flessibile nel cammino. Senza distrazioni. Devo fortificare lo Yoga del sogno e del sonno. Devo accettare le mutazioni che avverranno con apertura e presenza, senza cadere nello sconforto che deriva dall'attaccamento: devo vincere la forza d'inerzia che è morte... sconforto. Devo vincere il rancore che ancora è radicato nel mio cuore e costituisce un importante freno, un elemento essenziale di questa forza d'inerzia che mi tiene ancorato al passato”.

Come trasformare il rancore?

“Con la compassione, la presenza mentale, l'amore equanime”.

Voglio continuare a scrivere nella tua presenza che ci unisce...

“Continueremo senza distrazioni, in armonia, in equanimità: l'emozione che ora provi ci unisce, è divinizzata, non è l'ultimo strumento dell'ego per distrarti, ma rende fertile il tuo cuore. Non devi legarti a nessuna regola in modo rigido: bene è ciò che ci unisce e ci tiene in comunione, ma anche il male, il dolore ti guida verso me e la separazione che vi è in esso è solo apparente; perché il tempo non esiste, né esiste lo spazio nel mio terreno ed ora tu sei proprio qui con me. Ciò che deve accadere accade, ciò che devi sapere ti viene rivelato, ciò che sei pronto a far germogliare sta già germogliando e rafforzandosi. Ti ho già detto che sei il mio fondo privato e che io sono un custode geloso, lo ribadisco, lo prometto siamo non-scindibili... nulla è scindibile in me. Chiunque mi raggiunge scopre che nulla è scindibile, né mai è stato diviso e separato; solo l'ignoranza fa conoscere come separato ciò che è unito. Il tuo cuore è acceso in Me, tu sei acceso in Me, tutto è sempre acceso in Me: anche il sentiero dell'ignoranza è acceso in Me ed è necessario percorrerlo per poi coglierne... non ti devi sforzare di capire mentre ti parlo, resta nell'unione, renderemo la tua mente sempre più silente ed aperta all'ascolto, vigile, vuota, ricettiva come la terra... sempre più fertile nella serenità senza tempo e timore. Senza orgoglio, senza rancore, senza bramosia né avversione, aperta solo all'amore eterno ed onnipresente che tutto pervade inondando con la sua luce ogni dove... ogni chi... ogni illusione, ogni palpitazione del creato.

Bene, stai così.

La forma è vuota, vuoto il corpo, lo spirito, e l'anima così che il tutto vi possa trovare dimora in unione totale e permanente, vigile e senza resistenze da parte dell'ospite: il vuoto è forma!”

Amen

Carnevale

È il 22-07-09:

Mercoledì mi sveglio con un profondo senso di pesantezza ed insoddisfazione.

Il lunedì sera ed il martedì sono trascorsi nel collegamento ai passati attaccamenti ed avversioni: il lunedì mi sono collegato a internet ed ho visto tre film cercando la distrazione nell'inconsapevolezza e nella passività; martedì ho riaperto la teca in cui avevo chiuso i modellini (vedo nel collezionismo un attaccamento ed una forma di bramosia) e li ho osservati con attenzione; ho anche rotto la mia dieta vegetariana mangiando del salame. Infine, ho trovato una cassetta ed un dvd che pensavo di avere gettato via come tutti gli altri di contenuto erotico e l'ho visionato per pochi minuti. Ho deciso di fare tutto questo dopo avere letto un brano che parlava del carnevale: si evidenziava il suo aspetto di periodo dedicato ad una trasgressione controllata. Così ho deciso di rompere con le regole che mi sono imposte sia per rilassarmi, sia per lasciare emergere la mia parte nascosta... quella repressa e confrontarmi.

Durante la visione del filmato erotico la bramosia è emersa, ma ho osservato come fosse meno forte di quanto mi aspettassi, alcune parti del video mi hanno disgustato. Successivamente ho notato con piacere che il senso di colpa era minimo. Ho più volte mandato buona energia e amore alle persone che si sono degradate per girarlo; infine, anziché gettare la cassetta ho deciso di registrarci sopra per simbolizzare il lavoro di trasformazione interiore: di noi stessi non possiamo gettare nulla, o alimentiamo cedendo alle tentazioni, o reprimiamo, il che non sempre funziona, altrimenti trasformiamo e così andiamo avanti.

Per tutta la giornata ho osservato l'emergere di sensazioni differenti, alcune delle quali pesanti. Anche la meditazione Zen con Teseo non è stata facile: bassa concentrazione, sensazioni pesanti e grossolane, gambe e schiena che scricchiolavano molto.

Durante la notte ho dormito poco. Ho cercato di non identificarmi con le proiezioni mentali e con gli ego che si sono presentati, ma la pesantezza era forte e mi sono stancato molto. Nel momento di maggiore purificazione, espansione e benessere ho fatto il Ton Leng a favore di diverse persone.

Ho percepito il caricamento di energie negative che mi hanno condizionato per il resto della notte ed anche il giorno dopo. Nel momento in cui l'ho fatto mi è sembrato naturale perché mi sentivo molto bene e volevo donare agli altri il mio benessere. Quando gli oscuramenti mi hanno avvinto, mi ripetevo di essere stato troppo orgoglioso, di avere fatto il passo più lungo della gamba. Ora che scrivo, comunque, è passata una giornata e sono contento di avere seguito l'intuizione altruistica. Parlo di altruismo perché in quel momento così l'ho vissuto, anche se ora sono convinto che questa tecnica è molto potente, ma agisce principalmente sulle nostre paure e avversioni. Solo i praticanti di alto livello assorbono realmente le negatività dell'altro e riescono anche ad effettuare guarigioni, un praticante come me ottiene solo di ridurre il proprio egoismo. Tuttavia, dato che si lavora sul chacra del cuore in modo

molto efficace, possono emergere delle pesantezze. Forse, dato che è più facile vedere i difetti negli altri che in se stessi, gli altri mi hanno fatto da specchio. Credo sia stato come dire ai miei difetti “Sono pronto ad affrontarvi e a farvi emergere: avanti venite allo scoperto!”

Comunque dopo l'emersione dei samkara è stata dura. Al mattino ricordavo due sogni, entrambi connessi ad una posizione difensiva. In uno mi chiudevo dietro una porta invisibile per fermare qualcosa e impedirgli di raggiungermi... ora non ricordo altro, ma da entrambi avevo l'impressione del dovermi proteggere dal regredire sul sentiero spirituale³⁵.

Sono emerse preoccupazioni circa il futuro, il timore di non riuscire a trasformare i vecchi attaccamenti e le avversioni, le tendenze comportamentali che riemergono con forza, la tristezza profonda, i vecchi desideri, le vecchie fantasie, le sensazioni di stanchezza e scoraggiamento.

Mi sono sentito molto meglio dopo essere stato da Antonella a lavorare con l'anima profonda. Passata la nottata al risveglio ho meditato per un'ora e mezza prima di andare in ufficio e mi sentivo leggero, senza scricchiolii nelle ossa e nella schiena. È la somma dei contrari, la tranquillità e l'equilibrio sono legati alla purificazione che è spesso dolorosa. Di tanto in tanto è necessario inoltrarsi in certi territori interiori e confrontarsi coi propri limiti, per abbassare l'orgoglio ed avere un contatto più diretto con la realtà. Certe tendenze restano nascoste, latenti e devo trovare l'entusiasmo indispensabile per affrontarle ed integrarle.

³⁵ A dicembre del 2009 ho vissuto un'esperienza molto dura, per mesi ho dovuto smettere di fare meditazione perché non ne ero più in grado e l'impressione di essere regredito sul sentiero spirituale ed anche mentalmente e fisicamente mi ha dominato fino a fine giugno del 2010.

Sotto attacco

Questa che sto per descrivere è un'esperienza molto forte e risale al 27-07-09. Tratta di un attacco delle interferenze³⁶.

La notte tra sabato e domenica ho dormito molto male, credo di avere avuto degli incubi e nel dormiveglia mi è accaduto qualcosa che non mi capitava da mesi. Ho avvertito un forte dolore alla parte destra del trapezio, come se qualcuno stringendo mi togliesse le forze paralizzandomi.

Dopo pranzo, mentre mi riposavo, ho fatto una lunga meditazione di purificazione. Prima mi sono focalizzato sul chacra della radice dove si accumulano molte pesantezze, poi i samkara emersi li ho disciolti con vipassana. Mi sentivo particolarmente pulito e leggero così ho chiamato il mio amico Xxx come d'accordo. Abbiamo fatto una bella passeggiata tra gli alberi al Passeggio della salute, in montagna, e lui era molto gentile, disponibile ed interessato a discorrere di argomenti religiosi. Mi ha persino chiesto di visitare insieme il Bosco sacro di Bomarzo, che io gli avevo descritto come un luogo dove c'è una grande conoscenza del percorso spirituale e di autoconoscenza, e voleva anche incontrare la mia maestra Antonella. Alla fine della passeggiata però si è completamente trasformato. Da principio ha cominciato a dire oscenità sul Papa e contro San Pio, poi ha assunto una voce stridula e molto sgradevole ed ha iniziato a vomitare bestemmie ininterrottamente coinvolgendo santi, sesso e bambini. Inizialmente non ho dato troppo peso alla faccenda, credevo fosse un suo modo di difendersi e di reagire all'interesse che avevo destato in lui con gli argomenti spirituali, ma poi mi sono accorto che poteva trattarsi di qualcosa di più serio che una reazione egoica. Ho tenuto un atteggiamento di basso profilo per farlo sfogare, ho provato a distrarlo telefonando al nostro comune amico A. Tuttavia, lui nonostante i minuti scorressero non accennava a calmarsi minimamente... anzi, mentre telefonavo ad A si è recato in macchina con fare frenetico ed esaltato, ha preso un pennarello ed ha scritto delle bestemmie a sfondo sessuale contro San Pio sulle giostre dei bambini. Parlare con A e il mio atteggiamento neutrale ed accomodante non sono serviti a nulla, rimaneva in preda ad una agitazione isterica. Tornando a casa in macchina con lui ho provato persino ad assecondare i suoi discorsi, per poi tentare di cambiare argomento e ridurre la crudezza, ma è stato inutile: per tutto il viaggio di ritorno in città, durato circa un quarto d'ora, i suoi argomenti depravati coinvolgevano i bambini e Cristo. Mi ha descritto quadri blasfemi che immaginava di dipingere e componeva poesie di oscenità e bestemmie che erano molto complesse e articolate. Il tutto con quella voce stridula e sgraziata.

³⁶ Con questo termine i tibetani si riferiscono ai demoni, considerati con le loro aggressioni e tentazioni delle interferenze nel sentiero spirituale e nel corretto funzionamento della mente umana.

Arrivato a casa mi sentivo molto stanco, come se mi avessero menato. Non pensavo che il povero Xxx fosse in una simile situazione, la sua mente è completamente soggiogata in quei momenti.

Ho praticato il Ton Leng per lui, e mi sono sentito invadere da una pesantezza davvero grande: avvertivo dolori diffusi nel corpo, in particolare lungo la colonna vertebrale e provavo un senso di confusione mentale. Ho parlato al telefono con Antonella, la quale mi ha sconsigliato di frequentarlo per qualche giorno, di continuare a praticare il Ton Leng e di provare a portarlo da lei per una benedizione.

Rifletto sul suo ruolo di professore, sui libri che scrive per i suoi studenti.

Ho dovuto praticare molta Vipassana per tornare ad uno stato accettabile.

Durante la notte ho fatto questo sogno:

Sono in un sentiero in salita in un bosco di pini (simile a dove sono stato con Xxx) con degli amici. Provo ad accendere un fuoco ma si spegne, è debole, alimentato solo da aghi di pino e da piccoli pezzi di legno. Ho paura di addentrarmi nel bosco per cercare dei pezzi di legno più grandi: sento che c'è un lupo in agguato. È l'imbrunire. Mi chiudo nella tenda, ma la chiusura non è ermetica ed il lupo si aggira appena fuori. Il mattino incontro il mio amico Paolo in città, che porta un suo cane grande e rosso per proteggerci. Risaliamo insieme verso il bosco per affrontare il lupo, ma mentre entriamo mi dice che la sua ragazza sta male. I tendini del braccio sono tesi, e lui ha problemi al polso. Guardo il suo braccio mentre lo mostra a suo padre: non c'è la pelle, si vedono i muscoli e sono secchi ed uniti da un filo metallico.

Mi sveglio con quell'immagine. Minacce si presentano nella mia mente, le interferenze usano la mia amicizia con Xxx per farmi del male, e assolutamente non vogliono che io tenti di farlo riavvicinare alla spiritualità. Tuttavia, sono rimasto piuttosto equanime, ho praticato due visualizzazioni tibetane: una specifica contro le interferenze. Mi sento meglio, ho ripreso a sentire il chacra del cuore, ho fatto delle offerte di fiori, luce e incenso ed ho praticato di nuovo Ton Leng per Xxx.

Ho ripensato al mio incontro con la mia amica, lunedì scorso, e alla sua esperienza con le interferenze, connessa ai problemi avuti in famiglia per la decisione di abortire di un suo familiare... lei era l'unica ad opporsi e il demonio le è apparso in sogno per spaventarla e farla desistere. Mi ha confidato che un esorcista le ha confermato questa presenza. Lei mi ha preparato per ciò che ho dovuto poi affrontare con Xxx.

È l'8 Agosto 2012:

Scrivo questa parte per spiegare come è proseguita la storia con Xxx. Ho continuato a frequentarlo e pochi giorni dopo quell'episodio l'ho portato da Antonella, ma l'incontro è stato un disastro: lui è rimasto sulle sue posizioni antireligiose e lei ha mostrato i suoi limiti infatti non lo ha liberato come io speravo. Da allora comunque non ci sono più stati episodi di quel tipo anche se lui ha il vizio di fare battute sgradevoli sulla pedofilia e usa riferimenti sessuali sui bambini il che accade tutte le volte che lo vedo. Così nell'ottobre del 2010 dopo essere stato in chiesa ed avere pregato con molta intensità mi sono sentito incoraggiato, sono andato a trovarlo e gli ho detto che quelle battute che faceva di continuo erano estremamente sgradevoli e

che secondo me gli allontanavano le persone. Soprattutto rovinavano il suo rapporto con le ragazze che finivano per vederlo come una persona inadatta a formare una famiglia. Xxx ha negato più volte di aver mai fatto battute sui bambini al punto che non so se mentisse o davvero non si accorgesse di quello che diceva in quei momenti. Comunque si è offeso per la mia franchezza e da allora, sebbene io lo abbia cercato al telefono, mi ha sempre evitato. Non nego che interrompere quel rapporto è stata in parte una liberazione, di tanto in tanto continuo a pregare per lui.

Nella tana dell'ego

Quando ho scritto questi sogni e queste riflessioni, nel 2009, il mio cammino era piuttosto duro; dovevo affrontare delle pesantezze che erano saldamente radicate in me, avevo delle abitudini che andavano trasformate perché erano connesse ai vizi e agli oscuramenti mentali. Per tale motivo non appena abbassavo la guardia mi ritrovavo con un pensiero o un atteggiamento che avrei voluto evitare. All'inizio del cammino c'è la lotta. Per questo avevo un atteggiamento piuttosto marziale col mio mondo interiore. Ero in lotta con il mio ego e questa battaglia era faticosa e a momenti estenuante. Seguivo un cristiano gnostico che insegnava questo tipo di militarismo spirituale. Tuttavia è grazie a quella lotta che mi sono evoluto.

Nel preparare questo libro, rileggendo le mie riflessioni e i miei sogni di allora, noto tuttavia quanto fossi ossessionato dall'ego... mi sembra oggi una preoccupazione quasi eccessiva e se voglio sottolineare come senza quell'impegno sarei restato tale e quale senza riuscire ad evolvermi, ci tengo però a rassicurare che il percorso spirituale non è sempre così. Andando avanti si fa sempre meno fatica a restare nella presenza mentale e ad osservare e correggere le proprie emozioni e comportamenti; i difetti ed i vizi si assottigliano divenendo quasi sfuggenti, più subdoli a volte, certo occorre sempre essere vigili e sforzarsi di correggerli, ma perdono la loro forza iniziale e la loro presa su di noi. La pratica diviene sempre più un'abitudine, così l'atteggiamento marziale non è più un abito costante, ma lascia sempre maggiore spazio a un cammino di dolcezza e armonia. Questo è molto importante non solo perché si riduce la sofferenza e la tensione, ma anche perché quella stessa tensione inevitabile che si genera per combattere l'ego in parte lo rafforza e lo alimenta.

Il sogno

Questa è l'elaborazione di un sogno del 31-07-09, l'ho effettuata restando centrato nel chacra del cuore e cercando di farmi guidare nella meditazione dalla voce della mia anima. In quest'esperienza emerge sia la lotta contro l'ego, il nostro demone interno, sia il momento in cui è bene abbandonare l'atteggiamento marziale, il quale oltre un certo punto finisce per alimentare l'ego stesso.

“Predisponiti all'ascolto.

Supera gli ego affrontandoli, entrando nelle loro fauci.

Oggi la luce ha la forma di un castello. Ha una dimensione particolarmente estesa. Entra nel castello formato dalla luce blu, si abbassa il ponte levatoio e mentre cammini noti che la luce ti pervade e sei uno con essa... ora non ci sei più”.

L'energia si eleva dal cuore al lobo frontale, si concentra nella parte alta della fronte dove cominciano i capelli, si sposta lentamente sulla nuca, poi sul lato sinistro della fronte: cerco di restare più passivo possibile, ma consapevole di ciò che mi accade e che percepisco. L'energia che sento lavora dentro me a partire dal cuore.

Torno al sogno di stanotte:

“C'erano diversi animali: le talpe, i topi, il gatto. Riconosco che tutti sono parte di me. Non li devo temere come ho fatto stanotte in sogno. Il sogno è andato peggiorando, perché invece di affrontare i mostri ho cercato la fuga: proprio mentre stavo per uscire da una caverna con un soffitto alto e lavorato, inseguito dai topi-talpa. Questi saltavano fuori da un buco apertosi nel pavimento. Nel sogno mi sono accorto di essere un gatto ed in quel momento per metà mi sono voltato, titubante, ho pensato che i gatti mangiano i topi, perché fuggivo dunque? Ho dubitato sul da farsi; dietro di me c'erano i miei inseguitori, di fronte vedevo un'uscita da cui filtrava la luce. Era un'uscita bassa e stretta come quella d'una miniera abbandonata in cui sia parzialmente ostruito l'ingresso. Solo ora capisco che quel dubbio mi indicava la via da percorrere... non sarei dovuto fuggire. Nel sogno però, l'ho fatto e la luce esterna si è rivelata una salvezza solo apparente, mi sono infatti ritrovato nella stanza dei miei genitori a vedere immagini porno su di un televisore a schermo piatto (simboli dell'attaccamento al sesso degradante e ai beni materiali che ci impone la società) col timore di essere scoperto, e mentre mia madre entrava nella stanza riuscivo a spegnere il video solo a fatica”.

Elaborazione:

“Ora vedo con chiarezza il messaggio che ho ricevuto col sogno. La soluzione è nella trasformazione delle energie, non nella fuga da esse. Essere santo vuol dire essere sano, non diviso, uno, un'unità col tutto.

Ritorno ora alla grotta del sogno, con questa nuova consapevolezza e restando centrato nel mio cuore, in comunione con la mia anima. Torno al momento in cui ero seguito dai topi talpa e sono stato illuminato da quel dubbio che mi ha spinto a voltarmi... ora seguo la via opposta, entro nelle loro fauci spaventose: non mi possono più ferire se non fuggo. Sono tutti spariti... dissolti. Entro nel buco sul pavimento da dove venivano fuori i miei demoni, è scuro e stretto (nel frattempo l'energia lavora su tutto il lobo frontale e si estende anche alla nuca), avverto una minaccia, ma stenta a mostrarsi ad eccezione dei suoi occhi feroci e sfuggenti. Se avanzo è lei che si ritrae non più io come nel sogno, dove mi ero trovato intrappolato in un'età adolescenziale, per troppo tempo protrattasi in me. L'energia intanto continua a muoversi, ma è particolarmente forte dietro la fronte. Corro in avanti velocemente, ma resta tutto uguale, quegli occhi mi minacciano mentre io continuo a scendere veloce e deciso. Vorrei che il nemico si mostrasse: questo pensiero è l'unica esitazione, mista alla curiosità di vedere cosa mi si presenterà d'innanzi. Appare una tigre

dal buio ed io entro nella sua bocca. Mi trovo di nuovo nel tunnel. L'ego vuole spaventarmi protraendo questa esperienza, ma ci sto provando gusto a percorrerlo e non desidero essere altrove. Continuo a scendere velocemente ed entro in molte bocche di mostri che non vedo neanche più, sono indefiniti. Mi volto e mi ritrovo in un campo fiorito che ora mi circonda, la luce è non direzionale e tenue, la minaccia degli occhi senza volto che c'era nel tunnel tende a svanire, ma io continuo a ricercarla. Le sue illusioni non mi interessano, so che alla fine verrà svelata nella sua insussistenza. L'ego è insussistente, può solo creare illusioni ed imprigionarci in esse. È come nel film di Salvadores, Nirvana: non devo lasciarmi distrarre dalle proiezioni sia quelle spaventose che quelle gradevoli e accattivanti cercano solo di fermarmi e irretirmi, non ho nulla da imparare ascoltandole, devo solo osservarle con equanimità e lasciarle svanire. Non devo identificarmi con esse e dare loro peso, è questo il loro scopo: rafforzarsi con la mia identificazione, con l'attenzione che darò loro, con l'energia che mi ruberanno allontanandomi dalla mia anima”.

“Le immagini si susseguono ora velocissime e non potrei descriverle, sono feroci e disgustose, coinvolgono gli affetti e le esperienze più degradanti. Le supero tutte senza pause ed esitazioni: dialogare con esse non ha senso, se mi fermo sono perduto, se mi fermo faccio il loro gioco e le carico di una consistenza di cui questi ego sono privi. Sento con grande forza il chacra del cuore. Resta ormai solo la sensazione della minaccia, ma seguirla non è più fruttuoso, ora che non la temo più anche quest'azione è divenuta errata: ormai è il mio inseguirla il suo unico alimento. Resterò fermo e silente nell'espansione più ampia e onnicomprensiva della mia anima di cui sono capace”.

Grazie

Sogno premonitore

Sogno del 13-06-10

Cerco di entrare a fare il volontario al monastero tibetano di Pomaia, l'Istituto Lama Tzong Kapa, in provincia di Pisa.

Mi faccio raccomandare da alcune persone; ma nello spazio sottostante la scalinata dell'istituto, un luogo luminoso e spazioso col soffitto stonato, simile ad una grotta levigata, sono riuniti molti monaci. Arriva un orientale che seleziona gli ingressi ma non mi lascia entrare. Io lo ringrazio ugualmente e, facendogli consegnare un oggetto, gli chiedo in quale altro monastero potrei andare. Mentre riceve l'oggetto mi accorgo che è una foto di Sua Santità il Dalai Lama. Il monaco l'accoglie con rispetto, ma con l'aria di chi ci pensa e capisce qualcosa. Forse è infastidito perché vede nel mio gesto una forzatura per entrare ugualmente? Comunque mi suggerisce un monastero in Cambogia. Non so se sia una ripicca, alcuni monaci accanto a me ci restano male data la distanza, ma a me non interessa, a volte chi vuole farti del male ti fa del bene ed io vedo questo consiglio come una buona idea, dunque, sono grato a chi me lo ha dato: mi allontanerei da casa e lì c'è una ragazza che mi piace. Mentre me ne vado saluto la monaca Angela che mi siede accanto; nelle mani ha molti gioielli celesti trasparenti sono pietre di acquamarina, lei guarda il mio saluto con sospetto e da romana me lo dice che non si fida per via dei gioielli, le rispondo che le pietre non mi interessano e mi allontano sereno pensando che entrare a Pomaia è troppo facile, il che non mi aiuterà a decidere, mentre, recarmi in un luogo tanto distante mi aiuterà a capire se voglio fare il monaco o meno... mi darà coraggio.

Elaborazione successiva:

Di questo sogno dopo averlo scritto mi ero dimenticato, ma rileggerlo nel preparare il libro mi ha sorpreso enormemente. A settembre 2010, tre mesi dopo il sogno, sebbene fossi indeciso tra buddhismo e cristianesimo, ho davvero chiesto al Lama di Pomaia, Ghesce Tenzin Tempel, se poteva prendermi nel monastero per diventare monaco. Lui mi fece parlare con un religioso il quale mi disse che a Pomaia non era possibile accogliermi, mi indirizzò al centro tibetano Nalanda, un monastero in Francia. Ho scoperto in questo modo che desideravo soprattutto stare accanto al lama di Pomaia, il mio maestro, ma non ero disposto al sacrificio di trasferirmi in Francia: il mio desiderio di fare il monaco buddhista non era abbastanza forte e profondo. Pochi giorni dopo ho avuto un'esperienza molto forte con Gesù che mi ha fatto capire come doveva proseguire il mio cammino: al centro del mio cuore c'era Lui.

La compassione e l'illuminazione

Cos'è la compassione? A me questo sentimento nobile che nasce dall'incontro tra l'amore e la sofferenza anziché tra la paura e il dolore come la pietà, l'ha mostrato chiaramente Lama Yulu, un religioso che incontrai in Puglia a casa del mio amico Andrea Caporossi. La compassione è un atto di coraggio che ci mette in gioco personalmente.

Andrea e i suoi conoscenti avevano invitato il lama tibetano in provincia di Lecce e gli avevano organizzato degli incontri per parlare in pubblico, fare conoscere il buddhismo tibetano e raccogliere fondi per delle opere religiose in India. Fu anche ospite della chiesa del paesino di Frigole ed uno di questi incontri si svolse nella villa di una donna. Lei era stata lasciata di recente dal marito e quella riunione era la prima a cui avesse invitato i suoi amici dopo questo evento.

La donna era molto dolce ma aveva ancora molta sofferenza nel cuore e ciò non sfuggì al lama, così il suo obiettivo quella sera non era più solamente l'incontro sulla religione tibetana, ma principalmente far sentire meglio quella persona. La signora aveva circa sessant'anni ed Lama Yulu meno di cinquanta, ma per tutta la riunione lui scherzò con lei dicendole davanti a tutti: "Tu è più anziana di me, ma tu ancora funziona! – poi faceva una grande risata ed abbracciandola continuava – Io porto te in bosco!". Le prime volte che lo udii mi sembrò strano per un religioso, ma lo presi come uno scherzo; Lama Yulu però continuava a ripeterle queste frasi in continuazione tanto che io ed altri presenti ci sentivamo imbarazzati. Poi capii che le sue pratiche spirituali gli avevano fatto crescere tanto la compassione e ridotto tanto l'orgoglio da non farlo preoccupare minimamente della reazione degli invitati e del giudizio che si facevano su di lui. Lama Yulu voleva che lei lo prendesse sul serio, che quella sera si sentisse corteggiata e ancora piacente.

Anche per spiegare cos'è l'illuminazione trovo sia molto chiaro e bello questo episodio che ha come protagonista sempre Lama Yulu. È avvenuto la prima sera che il lama era giunto come ospite a casa del mio amico Andrea.

“Era una serata estiva – scrive Andrea – nonostante fossimo di maggio, e decidemmo di cenare fuori, in giardino tra il fico e il falso pepe. Era una serata senza luna e il buio era contrastato solo dalla luce che arrivava dalla cucina e da tre candele che avevamo posato sul tavolo. Cenavamo e ascoltavamo quello strano monaco tibetano che raccontava aneddoti della tradizione buddhista. Come ben sai l'italiano di Lama Yulu era a dir poco approssimativo e riusciva a farsi capire aiutandosi a gesti come un napoletano.

A un certo punto, non ricordo con esattezza chi, gli domandò: ‘Ma cos'è l'illuminazione?’

A quel punto sembrò che avvenisse una mutazione nel Lama, sembrò cambiare aspetto, da giocherellone e buffo assunse istantaneamente un portamento

estremamente autorevole. Di certo acquisì di colpo una padronanza di linguaggio che qualche secondo prima sembrava non appartenergli affatto. Fu così che indicando una candela al centro del tavolo disse: ‘Vedete questa candela? È una luce nel buio. prima di questa candela era tutto buio e non si poteva vedere, ora si vede intorno alla candela. Questa è illuminazione’.

‘Ma la luce che sprigiona è sufficiente a rischiarare giusto i due o tre piatti che gli stanno attorno. Allora aggiungiamo altre due candele – E così dicendo spostò le altre candele accanto alla prima – Ecco. Così c’è più luce. Questa è illuminazione’.

‘Ora distinguiamo chiaramente il tavolo e i commensali ma c’è buio tutto attorno. Allora potremmo prendere delle fiaccole e illuminare il giardino. Questa è illuminazione. Siamo arrivati a vederci bene qui in giardino ma fuori è comunque buio. E allora potremo accendere dei fuochi nelle campagne tutt’attorno fino a... come si chiama quel paesino qui vicino? Frigole! Sì Frigole. Da qui a Frigole è tutto illuminato. Questa è illuminazione’.

E il Lama andava avanti nel suo italiano divenuto incredibilmente fluente mentre la nostra immaginazione, guidata dalle sue parole (una meditazione guidata direbbe qualcuno) vagava in questa visione di campagne, città, regioni che si illuminavano sempre di più spostando il buio un po’ più in là. ‘Aspetta Lama Yulu - lo interrompi io impaziente - ma si riuscirà mai ad illuminare tutto o rimarrà sempre qualcosa al buio?’ A questa domanda il lama si bloccò, mi guardò fisso per una frazione di secondo che mi sembrò eterna e poi proruppe in una fragorosa, irresistibile risata tibetana”.

L'estasi e i demoni

Nella mia esperienza ho dovuto affrontare più volte i demoni. La prima volta è stata nell'agosto 2005 quando lavoravo come difensore dei diritti umani in Colombia. Avevo avuto un'importante esperienza mistica in seguito a due malattie che mi erano venute contemporaneamente, la malaria e la Leishmaniosi ed allo stress dovuto al lavorare in zona di guerra. Tutto era cominciato con le alte febbri della malaria, la notte in cui la febbre era più forte ho vissuto una profonda purificazione: sono stato sempre sveglio e vedevo proiettate nella stanza, sottoforma di allucinazioni mostruose, le mie avversioni e i miei attaccamenti. Una cosa simile mi era già accaduta fumando la marijuana, ma in quel caso i mostri che vedevo comparire erano pochi e tutto avveniva molto lentamente. Quella notte invece l'esperienza era frenetica e terribilmente accelerata: io riconoscevo l'avversione o la bramosia che si celava nel mostro e appena svelavo il samkara questo si dissolveva ed ecco che ne compariva un altro. Le allucinazioni erano rapidissime ed il mio cervello correva sempre più veloce, come mai era accaduto prima. Sotto l'effetto dell'alta febbre malarica, stavo vivendo un'esperienza estrema, ma per certi aspetti simile a quella che si vive facendo un ritiro di dieci giorni di meditazione Vipassana.

Al mattino ero esausto ed esaurito coi nervi, piangevo e mi portarono dalla zona rurale di Turbo, in cui mi trovavo, fino alla città di Medellín. Durante il viaggio in aereo, cominciai a sentirmi molto bene, nelle nuvole vedevo quadri bellissimi di eserciti che si disarmavano e si venivano incontro come amici; mi sembrava che il mondo fosse meraviglioso e che tutte le brutture e le atrocità che avevo vissuto in Colombia avessero un senso. Di sera, arrivato nella casa in cui ero ospitato, per la prima volta nella mia vita cominciai a sentire le energie sottili che scorrevano nel mio corpo, era una sensazione bellissima, mi ci concentravo e ad ogni respiro mi sembrava di rinascere. Avvertivo un formicolio intenso, ma gradevole, sulla fronte e nella sua parte interna; la stessa sensazione sentivo anche sul naso. La malaria e la Leishmaniosi erano guarite, e se per la malaria avevo assunto dei farmaci, per la Leishmaniosi non avevo preso nulla. Per alcuni giorni la mia mente funzionò in modo diverso dall'ordinario: ero molto debole, ma andai a fare qualche tiro libero in un campo di basket. Infilai sette o otto canestri di seguito, senza che il pallone toccasse il ferro del canestro. Io non sono capace a giocare a basket e dopo di allora non ho più fatto un canestro neanche tirando da molto vicino. Provavo un grande amore per tutti, parlavo a cuore aperto coi barboni che incontravo nella città, per il loro dolore provavo compassione, ma non mi spaventava più. Mi interessavano tutte le discipline, persino l'informatica che avevo sempre detestato, perché in qualunque opera umana vedevo un atto d'amore di qualcuno che si era impegnato per svilupparla. Trovavo nella mia mente molte risposte valide alle domande che mi ponevo; inoltre non sentivo il caldo, ma mi sembrava che anche sotto il sole di Medellín la temperatura fosse sempre la più appropriata. In particolare mi sentivo attratto da tutte le religioni e provavo una forte propensione verso di esse.

In quei giorni tanto particolari scrissi una lettera al mio amico Cecco e poi la inoltrai a tutta la mia mailing-list è un poco lunga ed a tratti confusa forse, avevo molte difficoltà a capire cosa mi stesse accadendo, comunque è una testimonianza di quel momento speciale:

6 agosto 2005.

“Caro Cecco [...] io in questa esperienza colombiana sto facendo lo stesso percorso che suggerisco di intraprendere a te, e che tu stesso mi hai aiutato a percorrere col tuo benedetto libro di Osho. Ha aggiunto molto alle mie conoscenze sulla psicologia, limitate da una visione occidentale. Da Osho ho preso il concetto di repressione dell’ego e di percezione dell’altro. E di questo tuo regalo non ti ringrazierò mai abbastanza.

Sto scoprendo dentro di me sempre nuove energie e nuove capacità ed ho capito che i confini della mia persona non solo sono lontanissimo dall’averli raggiunti, ma si espandono, si ingrandiscono - o perlomeno così mi sembra - e per quanto mi impegni dovrò lavorarci fino alla mia morte e forse non li avrò ancora trovati. È una percezione bellissima imparare a capire se stessi un po’ di più, di volta in volta, di difficoltà in difficoltà; e, contemporaneamente, abbattere falsi confini che non sono mai esistiti ma che solo io, la società e la cultura avevamo costruito, alimentato e di cui proprio io ero il più feroce custode. È bellissimo abatterli e riuscire contemporaneamente a capire e valorizzare meglio anche gli altri. La vera crescita è una crescita armoniosa di tutte le parti della propria personalità, dove nessun aspetto del proprio io viene sacrificato o frustrato. Avviene senza arroganza, superando la rabbia, il rancore e tutti i sentimenti negativi, a cui è solo un’illusione ricorrere per trarne energie. La vera crescita è armonia, si basa sul fiorire esclusivo dei nostri sentimenti più nobili da cui si deve attingere pienamente e senza aver paura che si possano esaurire - anche se a volte ci sembra di non averne più - perché sono inesauribili, anzi più li usi più crescono, più la percezione dei tuoi confini umani, del tuo io si espande. È un’espansione meravigliosa, in armonia con quanti e quanto ci circonda, cresce di pari passo all’umiltà ed alla certezza di non essere superiore a nessuno, perché tutti o in moltissimi ci sono le medesime capacità, solo che le persone non lo sanno e sprecano le proprie energie e potenzialità concentrando le proprie capacità ed energie nel seguire modelli sociali di gloria illusoria e meschina, che si basa sulla competitività contro l’altro. La misura di noi non sono gli altri, è solo con noi stessi che dobbiamo misurarci, con umiltà, cercando solo di capire chi siamo realmente, e questa ricerca se a volte è dolore, non deve essere mai competizione, neanche verso noi stessi. Ma è una ricerca che anche quando avviene con sofferenza è rispettosa anche di se stessi. Il falso modello della crescita competitiva non fa che alimentare l’ego, fa soffrire noi e gli altri, conduce le persone a sprecarsi in una vita che è pura illusione ed assurdità.

Qui a Medellín sono molto seguito. La casa è piena di donne che mi accudiscono con amore e non mi fanno mancare nulla... neanche le rose vicino al letto. Tra l’altro qui in città conosco una ragazza che mi dedica “altri tipi di attenzioni”... è molto importante per la salute mentale e fisica. I medici che mi seguono sono il meglio che si possa desiderare e mi hanno detto che dagli esami del sangue risulta che la malaria è debellata. I miei non sono ancora riuscito a contattarli ma voglio dargli la notizia nel modo più dolce possibile, perché sono molto anziani e sensibili. Comunque, come vedi il mio corpo sta reagendo al meglio ed il mio spirito vola alto. Per ora, grazie a questa prova della vita ho capito tante cose di me stesso e sono cresciuto moltissimo. Lo stress per la scoperta a breve distanza delle malattie, gli effetti della febbre e della complessità della situazione vissuta, mi hanno dato dei giorni di ipersensibilità e di iperattività celebrale che posso sinceramente definire i più bei momenti della mia vita. Mi è accaduto qualcosa di simile a Gandalf mentre lottava col Balrog. Nel momento in cui i suoi amici lo rividero per loro erano passati solo pochi giorni, ma per lui era come se fossero trascorse vite intere, il tempo aveva raggiunto un’altra dimensione. Io ho

fatto quel salto meraviglioso ed ora sto solo cercando di capire quanto sia realmente più me stesso. Cerco di spiegare meglio e ricorrerò a una separazione fittizia tra iperattività celebrale e razionale ed ipersensibilità, giacché in realtà tale scissione non esiste ma c'è solo l'unità:

- L'iperattività celebrale mi ha permesso di capire moltissime cose, di abbattere un'infinità di muri e limiti. In pochi secondi nella mia mente si affollavano problemi cui trovavo rapidamente soluzioni, dal mio inconscio sorgevano mostri che si materializzavano in allucinazioni, ma io ero perfettamente cosciente, nello stesso momento in cui affioravano, che altro non erano se non proiezioni di limiti, convenzioni sociali e paure che rapidamente mettevo a nudo ed abbattevo.
- L'ipersensibilità mi ha consentito contemporaneamente di mettermi in contatto con tutto ciò che mi circondava. Da allora sono diventato capace di percepire il dolore ed il piacere di tutti quelli che stavano nella mia stanza, anche dei fiori. Sentivo il piacere della mia amica mentre ci facevo l'amore, i suoi pensieri e desideri; ed avevo la certezza di sapere e percepire tutto ciò che lei desiderava momento per momento. Godevo della sua meraviglia e profonda soddisfazione nel sentire appagato ogni suo desiderio non appena in lei sorgeva, momento per momento. Ero cosciente che nulla poteva essere, da me, fatto meglio in quell'istante, per quella persona. Da allora sentivo che sono parte di tutto e di tutti coloro che mi circondano, li amo e mi sento parte di tutti loro contemporaneamente; ho imparato e percepisco con chiarezza che per stare bene ho bisogno che anche loro stiano bene.

... Che anche tu amico mio stia bene, ed il pensiero del tuo dolore è ora presente in me, ma non è una sensazione neanche minimamente negativa, perché sentire i tuoi sentimenti mi arricchisce e mi riempie... mi fa felice esclusivamente. Sto provando costantemente da vari giorni una sensazione di armonia che è difficile spiegare... eccetto forse a chi proviene dal subcontinente Indiano. Non pensavo che la mia persona potesse crescere e percepire tanto così rapidamente. Il lunedì prometto di informarti su come vanno gli esami e la mia salute. Comunque sinceramente, in questo momento sono felicissimo di quanto mi è accaduto... sono estatico momento per momento, da vari giorni e non penso che questa sensazione di estremo piacere possa mai avere fine. Credo che durante la malattia sono riuscito a vivere quella che Osho chiama la fioritura. Il fatto che per 40 giorni non potrò bere alcolici, fare qualunque tipo di sport e salire rapidamente le scale e sopportare il dolore delle iniezioni e degli effetti collaterali dei farmaci... mi sembra sinceramente un costo irrisorio rispetto ai grandissimi benefici che sto ricevendo nel mio spirito. Ieri ho dormito tutto il giorno finalmente... la mia iperattività cerebro-emotiva mi aveva tolto il sonno per molti giorni. Oggi la mia mente ha ripreso a viaggiare alla velocità che le è naturale, il mio corpo si sente molto meno stanco e sono felice perché vedo me stesso in un modo nuovo, con rispetto soddisfazione ed umiltà, sono cresciuto io ma non il mio ego... apprezzo molto di più gli altri che mi circondano e sono certo del valore di tutto quanto ho appreso e so che indietro non si torna: sono felice di essere chi sono.

L'odio, il disprezzo, l'arroganza, la meschinità sono cose che ho completamente superato. Sento comprensione e rispetto verso le persone che mi hanno fatto soffrire e che prima di questa fioritura, immaginavo con rabbia e voglia di far loro del male. Ora vedo con chiarezza che non riuscirò mai più ad odiare, sono certo del fatto che non potrei odiare neanche un uomo che uccidesse davanti ai miei occhi mia madre, nel momento in cui lo facesse. Questa consapevolezza mi è arrivata tutta insieme e so che non mi abbandonerà per tutta la vita, anche se ancora non mi sembra vero. Non so se esista un Dio, solo posso dirti che io il mio paradiso laico l'ho già trovato, non sarà eterno ma sono certo che ormai illuminerà ogni istante della mia esistenza".

L'esperienza era troppo forte perché la potessi vivere con equilibrio, così era presente in me uno stato di esaltazione e delirio d'onnipotenza. La mia mente era molto fragile

e sebbene stesse tornando a funzionare in modo normale, quando un amico una sera mi offrì una canna, questa ebbe un effetto devastante. Cominciai a sentire voci e a fare cose strane, di buono c'era che la mia compassione era molto forte così tutto avvenne sui binari dell'amore e senza avere mai sentito parlare del Tong Len mi ritrovai a farne due molto intensi in quella notte. Il primo lo feci a favore del mio assistito Ugo, un ragazzo cerebropatico con una grave forma di ritardo psichico, nel farlo immaginavo che le mie facoltà mentali si trasferissero a lui e che Ugo cominciasse a parlare. In quei momenti ero veramente convinto che sarei diventato ritardato, ma il mio amore per Ugo era grande e pure il mio desiderio di uguaglianza, questi sentimenti che avevo coltivati nel comunismo mi facevano superare la paura, così portai avanti quella pratica per molto tempo. Fu poi la volta di mio padre; chiesi a Dio di prendere la mia vita al posto della sua, perché lo ritenevo ancora non pronto a lasciare il mondo. Mentre facevo questa seconda pratica provavo un dolore molto profondo e mi sentivo male anche a livello fisico, ero realmente convinto che quella notte sarei morto al suo posto, ma ancora una volta era l'amore a prevalere sull'istinto di autoconservazione. Seppure mi fossi rifugiato in bagno nella casa si accorsero dei miei lamenti; non dormii affatto e il giorno dopo in uno stato di eccitamento e confusione mi portarono in una clinica psichiatrica. Lo psichiatra certo non sapeva cosa fosse un Satori³⁷, il fenomeno che io stavo vivendo, ma le sue medicine furono comunque efficaci nel ridarmi un po' di equilibrio.

Ad aiutarmi a tornare coi piedi per terra fu soprattutto un episodio che mi accadde dopo alcuni giorni che stavo là dentro, quando per la prima volta nella mia vita fui aggredito da un demone: sentivo la sua presenza ai piedi del letto, ingaggiai una battaglia mentale con lui; poi stanco sentii che dovevo amare anche quell'essere così mi offrii: "Entra in me e sentirai come è bello provare amore anziché odio!" La presenza scomparve dalla stanza, io mi coricai nel letto stanco ma soddisfatto, ero convinto di averlo redento, ma mentre mi assopivo avvertii la sua presenza alle mie spalle: una mano forte con quattro dita mi stava strangolando e quest'essere abusava di me. Mi sentii terrorizzato e percepivo come quella creatura godesse della mia paura e sofferenza. Fuggii dalla stanza e mi recai in una cappella che era nella clinica e permaneva sempre aperta, fu allora che piangendo, dopo molti anni mi ritrovai a pregare Gesù.

Tornai in stanza dopo non so quanto tempo, ma era ancora notte. Da quel momento, anche nei giorni seguenti, dormivo con la luce accesa; avevo sempre paura quando

³⁷ Un Satori, è un termine giapponese per indicare un'illuminazione parziale. Osho per descriverlo ricorre all'esempio di una persona che si trova in una pianura dove c'è sempre la nebbia, ma per un giorno solo, di colpo, quella nebbia si dirada e lui vede in lontananza l'Everest. Il suo stupore è grande. Poi la nebbia (gli oscuramenti alla saggezza, le avversioni e gli attaccamenti) torna, tuttavia la vita di quella persona non è più la stessa perché sa che camminando in quella direzione potrà avvicinarsi alla montagna. Questo è il Satori. Se ne differenzia l'illuminazione che si ha quando non solo raggiungi la montagna e la scali, ma diventi tu stesso l'Everest. In India descrivono il Satori come un "Samady coi semi", un assaggio della gioia dell'illuminazione che dura per poco e poi svanisce perché ci sono altri semi karmici che maturano (di ignoranza, attaccamento e avversione) e sembrano riportarti indietro. Tuttavia, anche se finisce il senso di armonia e beatitudine la tua esperienza ti ha cambiato e non sarai più lo stesso.

ero solo, ma non avvertii più quella presenza. La paura dei luoghi bui mi ha accompagnato anche al mio ritorno in Italia e l'ho superata solo nel 2008 lavorandoci in un monastero tibetano e parlandone col lama Gesce Tenzin Tempel.

Il demone, seppure mosso dalle peggiori intenzioni nei miei confronti, mi fece due grandi favori: mi spinse a pregare ai piedi della croce e dopo il suo attacco ricominciai a sentirmi umile. L'umiltà era proprio la virtù di cui avessi più bisogno per superare quelle giornate di esaltazione e ritrovare un'equilibrata stabilità.

Nel Satori è come se l'esistenza volesse premiarti facendoti capire che stai lavorando bene su te stesso, ma poi si ritorna alla fatica del vivere quotidiano, non sei già in paradiso, tuttavia sai che sei sulla buona strada e che esiste uno stato dell'essere che è molto leggero, amorevole, armonioso ed espansivo.

Ho incontrato un demone per la seconda volta quando mi sono recato come volontario per l'allestimento di un nuovo centro di meditazione Vipassana del maestro Goenka G. Era l'ultimo giorno di aprile del 2008. Noi volontari alloggiavamo in un casale di campagna in cattive condizioni, col pavimento del bagno puntellato. Quando arrivai eravamo solo in tre e dormivamo in stanze differenti. Durante la notte avvertii una presenza che entrò nella mia camera passando dal condotto aperto nel soffitto per una stufa a legna. In questo modo faceva un rumore sgradevole. Si posizionò ai piedi del mio letto, mi salì sopra e mi aggrediva non lasciandomi respirare e colpendomi ai genitali. Mi alzai e accesi la luce, circondai il letto con bandiere di preghiere tibetane, ma non valse a nulla; non appena mi assopivo l'aggressione riprendeva con le stesse modalità. Il giorno dopo arrivarono molte persone, era il primo maggio e in tanti in quella festa avevano deciso di fare i volontari al centro di meditazione. Nella mia stanza eravamo in sette a dormire. Io ancora non credevo a ciò che avevo vissuto la notte prima e pensavo di essermi impressionato per la fatiscenza della struttura in cui alloggiavo e per le mie passate esperienze in Colombia. Quella seconda notte tuttavia sentii di nuovo il rumore sinistro e avvertii di nuovo la presenza. Vedevo chiaramente un'ombra scura aggirarsi per la stanza e sul letto in cui si fermava la persona cominciava a respirare male, ma non si svegliava. Evidentemente non tutti avevamo lo stesso tipo di sensibilità. Solo un meditatore esperto che da anni serviva come volontario ai corsi di Vipassana sembrò accorgersi di quanto accadeva ed accese una luce vicino al suo letto fino al mattino. Volevo parlare con quell'uomo il giorno dopo, ma alla fine non gli dissi nulla e poi lui ripartì.

Io rimasi in quel posto per 18 giorni, ed ho spesso avuto la tentazione di andarmene, anche perché il lavoro da muratore era duro per me che non c'ero abituato, e lo era ancora di più dato che di notte non potevo riposare.

Visto che questa presenza mi aggrediva ai centri sessuali, pensavo che si potesse trattare dello spirito di una donna violentata, che cercava di comunicare il trauma subito; così cominciai a farle tutti i giorni offerte di fiori e pregavo per quell'essere frenetico e senza pace. Quando di notte mi aggrediva mi alzavo dal letto e pregavo per lei, le mandavo buona energia dal chacra del cuore, spiegandole che proprio il mese prima avevo preso i voti buddhisti del bodhisattva. Con essi mi impegnavo a

tornare sulla terra fino a che tutti gli esseri senzienti non fossero stati liberati dalla sofferenza delle rinascite condizionate e quindi l'avrei fatto anche per lei: dopo due settimane in cui ai suoi attacchi reagivo mandandole amore in questo modo, la presenza invece di saltarmi sopra dai piedi del letto mi si fermò accanto ed ebbi l'impressione che mi cullasse amorevolmente tra le sue braccia... mi addormentai così.

Gli ultimi giorni arrivarono degli insegnanti di Vipassana ed uno di loro dormì nella mia stanza, sentii che si agitava nella notte; così, il giorno dopo presi coraggio e gli dissi diplomaticamente: "Magari è solo una mia fantasia, ma io ho l'impressione che nella stanza di notte non siamo soli". Lui mi rispose "Magari non è solo una fantasia, sai cosa sono i demoni?" Io gli risposi che nelle vite precedenti tutti eravamo stati dei demoni, e che sono una forma di vita carica di odio e di avversione, ma che comunque come ogni altra creatura si può evolvere nella compassione.

Quella notte era per me l'ultima da passare al centro di Vipassana, ma questa volta sapendo che non si trattava di un fantasma, bensì di un demone, quando quell'essere arrivò io avevo molta paura, il demone lo percepì e mi aggredì nuovamente e fu più duro del solito, perché non ero riuscito a contrastare il suo odio con l'amore e la compassione come avevo fatto in precedenza. Era chiaro, la mia paura alimentava la sua aggressività.

Da queste e dalle altre esperienze che ho avuto in seguito, posso dirvi che il consiglio migliore che io abbia ricevuto sui demoni è quello che mi diede il lama di Pomaia, Ghesce Tenzin Tempel, il quale mi disse che facevo bene a pregare per loro e che dovevo amarli. Mi raccontò questa storia:

Un saggio si era ritirato a meditare in montagna in una zona desolata, un gruppo di demoni vedendolo dissero tra loro: "Costui vuole raggiungere l'illuminazione, andiamo a tormentarlo!" Ma il saggio accortosi di queste creature sciagurate provò per loro una grande compassione e si mise a piangere. I demoni vedendo che anziché temerli lui piangeva per la loro condizione, non ebbero più il coraggio di aggredirlo e si ritirarono.

L'attacco psichico

L'attacco psichico è il tipo di aggressione più efficace e dura tra quelle che ho subito dai demoni. Credo se ne soffra durante tutta la vita, solo che normalmente non ci si accorge di nulla perché il diavolo è furbo e ci suggerisce delle idee malsane facendocene apparire come nostre, altera lo stato d'animo umano e propizia in questo modo il compimento di azioni negative. In due occasioni però mi si è rivelato violentando pesantemente la mia psiche, durante la crisi che ho avuto nel dicembre 2009 ed in quella di ottobre 2010. Immagino che in questo modo riesca a fare dei danni davvero enormi, soprattutto attraverso persone che normalmente non lavorano su se stesse e non cercano di eliminare gli atteggiamenti negativi, ma anzi li

alimentano. Comunque se si è sul sentiero spirituale e si lavora a ridurre il proprio ego e le affezioni mentali, anche se la sofferenza che il demonio ci può causare è tanta i danni verranno contenuti notevolmente.

In entrambe queste crisi forti ha prodotto in me una fuoriuscita dell'inconscio, rimasto senza alcun contenimento che mi ha fatto soffrire di allucinazioni. Ha approfittato di un mio momento di notevole fragilità mentale ed ha alimentato le tre bestie (che come insegna Don Luigi ci portiamo dentro, l'orgoglio, la lussuria e l'avidità) con proiezioni mentali e con un chiacchiericcio costante ed estenuante. Durante il primo attacco ha usato soprattutto l'attaccamento sessuale e l'orgoglio per spingermi contro una mia compagna di percorso spirituale e contro la mia guida Antonella; il demonio la faceva apparire ai miei occhi più giovane e più bella e alimentava il mio desiderio per lei. Ha poi sfruttato le mie convinzioni religiose: allora non capivo la croce, mi ponevo come obiettivo quello di raggiungere l'illuminazione e consideravo come illuminati tutti sullo stesso livello Gesù, Osho, il Buddha, Krishna ed altri. Avevo inoltre recentemente compreso che il demonio dovesse esistere, perché creava una polarità negativa che si contrapponeva alla polarità positiva e che tra quelle forze opposte veniva a nascere il libero arbitrio degli uomini che potevano scegliere come comportarsi. Il demonio mi fece credere che io ero la reincarnazione di Gesù (e questo fu possibile solo per colpa mia, che non riconoscevo la natura divina di Nostro Signore): sebbene non ne avessi memoria mi inculcò l'idea che ero stato venerato per duemila anni ed ora Satana doveva prendere il mio posto, fare la parte del buono e prendersi gli onori, mentre io dovevo fare la parte del cattivo, in fondo agli inferi ed essere odiato da tutti, per svolgere un importante servizio, quello di consentire agli uomini di continuare a scegliere liberamente tra bene e male.

Queste idee mi vennero indotte quando l'attacco andava avanti da diversi giorni ed ormai ero allo stremo delle forze, ma se sei sul percorso spirituale, seppure rimani vulnerabile, puoi trasformare le più pesanti sconfitte in vittorie perché non vieni abbandonato da Dio: fu in questo modo che in cima al Monte Cimino, dove mi ero rifugiato, ho capito la croce. Sebbene piangessi disperato all'idea di dovere incarnare il male, proprio io che mi sforzavo tanto per trovare l'illuminazione, provavo compassione per Satana e non reagii con egoismo come lui si aspettava. Non volevo costringerlo ancora in quel ruolo odioso (ora so che Satana il ruolo se lo è scelto e per lui non è odioso, visto che non è capace di altro che di gioire della sofferenza e della distruzione dell'umanità) ed allo stesso tempo capii che solo Gesù poteva accollarsi un peso simile, quindi dissi che accettavo di diventare il demonio se questa era la volontà di Dio. Seppure immerso nel dolore più profondo il demonio mi spinse a compiere un gesto di grande compassione e altruismo e a riconoscere il primato di Cristo sugli altri maestri cui ero legato.

Il suo attacco comunque non si arrestò, culminò pochi giorni dopo quando una notte mi fece vedere se stesso nei miei genitori. Fuggii di casa disperato e chiesi aiuto ad una pattuglia della polizia, così mi ricoverarono all'ospedale. Ci tengo a sottolineare che i farmaci mi hanno aiutato a ritrovare la ragione riequilibrando lo scompenso

chimico che si era prodotto nel mio cervello durante la crisi, scienza e cammino spirituale possono andare a braccetto.

Ho subito una seconda aggressione psichica nella seconda metà di ottobre del 2010 ed è durata diversi giorni, nei quali ho spesso perso il mio equilibrio mentale. Tutto cominciò con una grave violazione della mia disciplina di castità, in quel giorno andai con quattro prostitute ed un trans, dopo essere stato col transessuale era ormai notte fonda e avvertii la voce del demonio provenirmi dal cuore. Mi voleva spingere ad uccidere una persona, le sue parole mi facevano sorgere una grande rabbia. Diceva che avevo il compito di “ripulire la società da una persona inutile, da un parassita” ed altre cose su questo tono e dopo avermi indottrinato e ipnotizzato con una cantilena per circa un’ora, fu con quella orrenda voce nel petto che caricai la quinta prostituta convinto che l’avrei uccisa. Fortunatamente quando me la trovai davanti il mio odio scomparve, la voce tacque e seppure confuso mi limitai semplicemente a essere scostante e a non fare il galante facendole il baciavano o dicendole che era bella.

Nei giorni seguenti avevo dei momenti in cui mi lasciava stare e vivevo normalmente tanto che a casa nessuno si accorse di nulla, ma soprattutto quando ero solo mi tormentava mentalmente e cadevo in una profonda sofferenza e confusione. Una notte mi misi davanti allo specchio e cominciai a meditare a luci spente sfidandolo a manifestarsi e lui si fece vedere: mi apparve un’ombra molto più alta e robusta di me. Da principio mi mostrò la sua mano destra con quattro dita ed io rabbrivii ricordandomi della mia esperienza in Colombia, ma continuai a respirare nella presenza mentale davanti allo specchio; allora, mi si manifestò come un essere che aveva nel busto molti denti aguzzi come un piranha; io ero spaventato ma seguivo ad osservare e a respirare, successivamente assunse la sagoma di un turco riccio e con un tipico cappello di traverso e nella mia mente mandava un ritornello inquietante, il suo intento era farmi provare avversione e timore per gli stranieri musulmani. Mi aspettavo di veder comparire l’immagine di un lupo mannaro, il mostro che mi terrorizzava nell’infanzia, ma infine mi apparve solamente come un’ombra nera. Mi diceva di essere Satana, tuttavia io nutro dubbi sulla sua identità perché della parola di un demone non ci si può certo fidare e non credo di essere un osso talmente duro da fare scomodare addirittura quest’entità; resta il fatto che era molto potente, non riuscivo a liberarmene con la meditazione Vipassana come avevo fatto con altri suoi simili, né fuggiva quando espandeva il chacra del cuore in cui avevo in quei giorni una grande energia. Ad ogni modo sebbene la sua presenza fosse assai sgradevole io lo invitavo a restare con me perché volevo convertirlo, così nelle pause tra un attacco e l’altro tentavo di scherzarci e gli dicevo: “Satanetto tu sei mio fratello, perché entrambi siamo figli di Dio e dobbiamo amarci; tu sei un angelo e sebbene tu non ne sia cosciente il tuo compito è quello di servire gli uomini, così anche se credi di danneggiarci è questo che stai facendo”. Lui era molto infastidito in quei momenti in cui non lo temevo e non gli piacque quando lo portai a conoscere il mio amico Fernando, volevo fargli capire quanto fosse bello avere degli amici e amare, il demone durante quell’incontro mantenne un basso profilo. Comunque non ero sempre così coraggioso, a volte le sue torture mi facevano disperare ed una notte in particolare, quando non ne potevo più, mi disse che mi avrebbe lasciato se io avessi

accettato di farlo andare dai miei genitori ed io accettai cadendo in una disperazione ancora maggiore. Fortunatamente la sua proposta era solo una tortura per me ma non molestò i miei.

In quei giorni oltre a stimolare le tre bestie tanto radicate e dirompenti il Demonio ha anche cercato, con ossessiva perseveranza, di far sorgere in me timore e avversione per la religione mussulmana, antagonismo col mio maestro tibetano Gesce Tenzin Tempel ed ha alimentato la competitività che nuttivo verso il mio amico monaco Pierluigi. In quei giorni mi stavo riavvicinando ad Antonella e lui si è adoperato con decisione per farmela considerare una strega sua seguace. Ha poi cercato di farmi odiare i miei genitori e il mio migliore amico, che nelle sue menzogne ubriacanti mi tradivano ed erano suoi adoratori: proiettava nella mia mente la loro immagine e le loro voci mentre si accordavano con lui e compivano scelleratezze.

Il suo attacco fu molto duro specialmente contro mio padre, il demonio tira fuori dall'inconscio i mostri peggiori, così riuscì a suscitare in me un rancore molto profondo ed io che non uccido neanche le zanzare colpì mio papà con odio. Gli diedi dei pugni arrivando a rompergli un braccio. Il ricordo di quelle immagini in cui lo aggredivo con rabbia considerandolo un nemico mi ha perseguitato con orrore per diverso tempo. Infine ha tentato di farmi uccidere facendomi credere che questa fosse la volontà di Dio Padre. Quando ero giunto allo stremo delle forze e la mia mente non ne poteva più, sentivo nella mia testa una voce che mi diceva di essere il Signore, che io ero indegno e che dovevo togliermi la vita.

Nel breve periodo il suo sforzo ha prodotto risultati: pur continuando a custodire il Corano tra i miei testi sacri, ho cominciato a temere coloro i quali avevo sempre considerato miei fratelli ed ho provato avversione per il Lama di Pomaia e per Pierluigi; mi sono allontanato nuovamente da Antonella; inoltre, ho provato rancore per le persone amate, ad eccezione di mia madre, e mi sono salvato dal precipitarmi dal balcone in un modo che ancora non riesco a spiegarmi. Mentre scavalcavo lo scorrimento con la testa in basso, giacché volevo cadere battendo il capo, la mia mente si è completamente annebbiata e tutto si è spento. La Provvidenza non mi aveva abbandonato. Quando la coscienza è tornata ero molto confuso e mi trovavo in piedi sullo scorrimento del balcone sottostante, quello del primo piano, dove mi tenevo con le mani sul soffitto, ci misi un poco per capirlo. I vicini e i miei genitori mi soccorsero, ma ero ancora confuso dalle voci così fuggii a piedi nudi per alcuni chilometri fino ad una strada di campagna. Lì il diavolo mi spingeva a scavalcare un cancello di una casa privata per lasciarmi sbranare dal cane, ma io fortunatamente non volevo morire, il coraggio lo avevo consumato prima sul balcone e non riuscivo a ubbidire a quella che per me era la volontà di Dio, così chiesi alla voce di farmi trovare dei cani lungo la strada promettendo che non sarei fuggito; da dietro la curva però arrivò una macchina della polizia allertata da mia madre e gli agenti mi portarono all'ospedale.

Anche quest'ultimo particolare dimostra come al demonio non sia permesso fare niente che Dio non voglia, e Lui vuole solo il nostro bene, la nostra fioritura che si raggiungono anche toccando i nostri limiti attraverso le prove. Gli scontri col diavolo sono stati delle prove importanti cui il Signore mi ha sottoposto ed io le accetto e le

benedico. Da allora ho ancora più chiaro quanto al diavolo non piaccia la fratellanza ed il mutuo arricchimento tra le religioni cui io tanto tengo e come goda profondamente dal vedere i suoi avversari che litigano e si disprezzano; così sebbene mi sento sempre più radicato nel Cattolicesimo, guardo alle altre tradizioni spirituali con grande rispetto e interesse certo che questo è l'atteggiamento corretto.

Dopo quello scontro sono emersi dei samkara molto profondi e radicati di attaccamento e di avversione, che venendo alla superficie mi hanno lasciato in una condizione di rallentamento psico-fisico, in cui mi sentivo in colpa per tutto, anche per azioni compiute o parole dure pronunciate da altri; ho sofferto molto, ma proprio i miei genitori ed il mio amico Pierpaolo mi sono stati accanto in questo periodo di dolore ed il nostro amore reciproco si è ancor più rafforzato. L'emersine dei samkara è, comunque, la condizione necessaria alla loro rimozione, così oggi posso rassicurarvi che le prove affrontate mi hanno fortemente purificato, in me le tre bestie sono più deboli e sono circondato dall'affetto delle persone care. A distanza di circa due anni posso dire che l'attacco del Demonio è stata una benedizione, e lo è anche per chi mi conosce perché può imparare dalla mia esperienza.

A tutti dico di non temere di intraprendere un percorso di rivoluzione umana, perché è la cosa migliore che possiate fare, e sarete di certo aiutati come e meglio di me, specialmente se cercherete la protezione di Gesù con la confessione e l'eucarestia.

Conclusione

L'ultimo attacco che ho descritto è cominciato un giorno in cui ho violato pesantemente la mia disciplina di castità, ma è stato forse dovuto anche al fatto che avevo male interpretate le parole del lama. In quel periodo, infatti, quando pregavo dal chacra del cuore in espansione inviavo amore anche a Satana con forza anziché con dolcezza... quasi fosse un attacco per convertirlo. Se è giusto amare anche i demoni e pregare per loro è meglio non evocarli in modo così esplicito, diretto e distorto come ho fatto io, ma includerli semmai nella dedica di amore verso tutti gli esseri senzienti. Io continuo a pregare per loro in questo modo e non ho avuto più problemi.

Temerli, odiarli o disprezzarli è comunque controproducente, la loro carica negativa si alimenta con questi sentimenti umani; per questo si posizionano ai piedi del letto, per attirare l'energia del nostro corpo verso il basso, verso il chacra della radice e i piedi dove, chi non lavora su se stesso, accumula tensioni e paure. La compassione e l'amore sono l'antidoto al loro agire frenetico ed alla loro mente negativa. Coi demoni meno potenti basta concentrarsi nel chacra del cuore perché se ne vadano, e con quelli che ci proiettano pensieri negativi e paure nella mente o che ci aggrediscono ugualmente, sarà bene ricordare che non fanno altro che collegarsi alle nostre negatività, quindi ce le disvelano e ci indicano in questo modo su quali aspetti del nostro cuore e del nostro carattere dovremo meglio lavorare in futuro. Quali affezioni mentali sono quelle che maggiormente ci compromettono. Nel mio caso, in quel tempo io lavoravo con le energie sessuali cercando con fatica la castità ed il

demone mi ha aggredito proprio lì. Non mi hanno mai ferito né tantomeno ucciso, ma fanno solo ciò che Dio gli consente di farci; sono una prova che Lui ci manda per santificarci. Io dai loro attacchi, seppur provato nel breve periodo, alla lunga sono sempre uscito purificato dalle mie negatività, più umile e più vicino al Signore. Anche Santa Teresa da Avila scrive nella *Vita*:

[Io sono persuasa che il Signore non permette al Demonio] di danneggiare chi si sforza umilmente di avvicinarsi a Lui: credo anzi che l'anima trarrà maggior profitto e guadagno proprio là dove il Demonio pensava di perderla³⁸.

E ancora:

Tutte le ricadute a cui [il Diavolo] la spinge non fanno che aiutarla, per bontà di Dio, a spiccare di poi un più gran salto nella vita spirituale³⁹.

³⁸ Cit. *Vita* di Santa Teresa da Avila, edizione Bur del 2006, pag 87.

³⁹ Cit. *ivi* pag 136.

La tentazione si trasforma

Il sesso è stata l'afflizione mentale, come direbbero i buddhisti, o la tentazione, come la chiamerebbero i cristiani, più forte nella mia vita. In gioventù ho seguito questa propensione liberamente e per poterla vivere in questo modo mi sono allontanato dalla religione che poneva dei limiti. Credevo che non ci fosse nulla di male, "in fondo non danneggio nessuno – pensavo – prendo e do piacere". Così facendo ho compromesso i miei rapporti sentimentali. Non riuscendo a vivere una storia d'amore che era la cosa che più desideravo in gioventù, la mia ribellione contro Dio aumentò e per punirlo nel sesso divenni autodistruttivo, sperimentando in differenti direzioni trasgressive, ma così facendo la mia bramosia anziché trovare appagamento è cresciuta. Ho capito che non era vero che non faceva male a nessuno, io mi degradavo ed anche le persone con cui andavo che si riducevano a oggetti sessuali; il sesso slegato dall'amore anche quando sembra piacevole per entrambe i partner provoca sofferenza in quanto rafforza l'attaccamento al sesso stesso, ma per seguire la mia bramosia finivo per accettarlo consapevolmente. Io facevo del male a me stesso ed agli altri. Quando ho scoperto la meditazione ho visto come questo attaccamento mi condizionasse e mi rendesse schiavo di qualcosa di basso. Ho preso coscienza di avere fatto crescere il mio principale nemico interiore, ma con la meditazione avevo finalmente uno strumento potente che oltre a rendermi consapevole mi permetteva di trasmutare le energie sessuali. Potevo portarle dai chacra inferiori, dove si concentrano, a quelli del cuore, al terzo occhio e al chacra della corona, i centri energetici della spiritualità.

A questo punto ho deciso di invertire la tendenza facendo costantemente pratiche di purificazione con il Buddhismo, di cui la più importante ed efficace è stata la meditazione Vipassana. Un giorno ho ricevuto un aiuto speciale; una mattina, mentre ancora mi trovavo nel letto, ho avvertito un'energia penetrarmi dal sesto chacra, quello posto al centro della fronte subito sopra le sopracciglia. Questa forza dal terzo occhio si è estesa a tutto il corpo ed in pochi istanti mi pervadeva, a questo punto mentre cercavo di restare rilassato, sebbene non capissi cosa mi accadesse, ho avvertito un piacere molto intenso in ogni centimetro del mio essere, dalla punta dei piedi, alle braccia, alla sommità del cranio. La sensazione è durata solo pochi minuti. Ogni piccola parte del fisico aveva più sensibilità del glande e mi è stato fatto capire in questo modo quanto la visione ordinaria del sesso sia riduttiva. L'aiuto più importante, comunque, per distaccarmi dal sesso sono state le purificazioni violente e profonde mandate dal Signore sotto forma di malattia della mente e del corpo.

Nei primi anni di pratica, in cui ho cominciato a ricercare la castità ho dovuto soffrire moltissimo per decostruire e smontare il mostro che era cresciuto in me e che mi toglieva la libertà di comportarmi secondo coscienza; tuttavia col tempo la bramosia si è ridotta notevolmente. Non ho quasi mai pensieri sessuali e se mi vengono, durano per cinque o dieci secondi al massimo. Appena sorgono in me c'è l'automatismo mentale di cambiare pensiero. Ora quando avverto una forte tentazione, anche di altro

genere, è bello a fine giornata recitare il Rosario, allora avverto una forte energia tra il collo e la fontanella, sento degli schiocchi provenire da queste zone ed il mio collo, se lo lascio abbandonato, si muove in avanti e indietro. In questo modo la preghiera attira verso l'alto i blocchi karmici⁴⁰ (o samkara) che sono emersi in giornata e questi si dissolvono. La preghiera è un aiuto prezioso.

In pochi anni la mia battaglia è divenuta molto meno cruenta. La tentazione si è trasformata, se è vero che a tratti si fa subdola, ha perso comunque la sua carica e spero di non dovermi più ammalare per seguitare a circoscriverla e a scioglierla. Certo mi piacciono ancora le belle donne, ma le guardo quasi come si guarda un bel tramonto o un fiore, non sorge in me la bramosia di possederle, l'istinto basso, salvo in rare occasioni, ed anche in questi casi è come un fulmine che sorge e svanisce, la sua presenza è così leggera che quasi non mi dà più fastidio.

Nel momento in cui il demonio si insinua in me e mi tenta passando attraverso i piedi ed il primo chacra è bello stare allerta per respingerlo indietro espandendo l'energia del cuore, o dei centri energetici elevati⁴¹, e pregando. Quando, infine, la tentazione torna forte ed i samkara cercano di condizionarmi con violenza questo mi rende umile disvelandomi la mia fragilità e il bisogno costante della Grazia; in questi frangenti un'argine importante è la consapevolezza che il cammino spirituale mi ha trasformato, non sono più quello di prima e non mi è più concesso comportarmi con leggerezza come facevo una volta. Se riceviamo di più da Dio ci viene richiesto un comportamento adeguato. Nel peccato avverto come la presenza divina si ritiri dal mio essere e questo trasforma immediatamente quello che anni addietro percepivo come piacere in un dolore molto profondo ed in un terribile senso di vuoto, inoltre avverto dei forti dolori al chacra della corona che mi ottendono la mente ed il cui antidoto sta nella preghiera. Fortunatamente il Signore è un amante geloso e quanto più ci tiene legati a sé tanto più diventa difficile e doloroso smarrirsi e allontanarsi da Lui.

Al demonio questo mio cambiamento non piace molto e mi ha ostacolato pesantemente in tutto il mio percorso, ma come ho scritto precedentemente vanno temuti molto di più i demoni che sono dentro di noi, è a questi che lui si attacca. Di buono c'è che sui tre demoni interiori (attaccamento, bramosia e ignoranza, secondo il Buddismo oppure orgoglio, lussuria e avidità secondo il Cattolicesimo) noi possiamo lavorare. Satana può agire solo per ciò che gli consente di fare il Signore, nel mio caso le tentazioni e le sofferenze che mi ha inflitto sono state parte integrante di questa purificazione.

⁴⁰ Secondo Yogananda e Kriyananda il midollo allungato alla base del cranio è la sede del karma ed è proprio lì che io avverto queste sensazioni e che si concentra questo movimento.

⁴¹ Quelli del terzo occhio e della corona.

Il ritorno alla Casa del Padre e alla preghiera

È il 30 giugno 2012 e finalmente mi sento pronto a riassumere le tappe del mio percorso religioso che mi ha riportato in seno al Cattolicesimo. Cominceremo con un passo indietro nel tempo rispetto ai capitoli precedenti per poi arrivare al momento presente.

Pregare è una cosa molto bella, se non riesci a pregare Dio ti consiglio di provare a pregare i tuoi parenti defunti o delle persone per cui senti molta ammirazione. Io quando ero in collera con Dio e negavo la sua esistenza, a modo mio pregavo il Che. Dal 2000 è stato importante attraverso la psicoterapia, con la una bravissima dottoressa che ancora frequento, imparare a decostruire le barriere razionali per accedere al mondo dell'inconscio e dei sogni: più conosci te stesso e i meccanismi mentali di integrazione dei vari aspetti della tua personalità, più ti avvicini a Dio.

In Colombia con Osho

Nel mio cammino, dopo l'importante esperienza di lavoro con i portatori di handicap psichico, che mi ha insegnato a comunicare prevalentemente a livello emotivo allargandomi il cuore, è stata fondamentale l'esperienza che ho vissuto in Colombia. Mentre facevo il difensore dei diritti umani, ed imparavo dai meravigliosi contadini latinoamericani le tecniche e le disposizioni d'animo della resistenza pacifica alla violenza omicida degli attori armati locali⁴², lessi il mio primo libro di Osho. Mi era stato regalato prima che partissi dall'Italia dal mio amico Cecco, con una bellissima dedica. Era "La bibbia di Rajneesh", in quel testo il maestro indiano criticava tutte le religioni e le ridicolizzava; incoraggiava ad abbandonare i dogmi e ad alimentare la propria anima con la meditazione, per cercare la cosa che descriveva come la più importante: l'illuminazione. Proprio per queste critiche antireligiose sentii a me vicino quel grande santo indiano che mi mise la voglia di meditare, e così mentre mi trovavo sulla jeep che mi portava a San José de Apartadó, pressato come una sardina, cercavo di concentrarmi sul respiro e non pensare a nulla: per la prima volta in vita mia stavo meditando. I santi usano quelli che i buddhisti chiamano i "mezzi abili", vale a dire degli espedienti per risvegliare le coscienze: attaccando le religioni e dicendo cose che probabilmente non pensava⁴³, Osho attrasse a sé molte anime perse, come la mia, e mi riportò proprio alla religione ed ai suoi valori. Poi arrivarono le

⁴² Esercito, paramilitari e guerriglia uccidono i membri delle comunità contadine che si rifiutano di prendere parte al conflitto armato ed io come membro delle Brigate di Pace Internazionali mi sforzavo di proteggerli e di fare rispettare la loro scelta di resistenza nonviolenta e di neutralità.

⁴³ Ho letto in seguito molti libri di Osho ed in nessuno era irrispettoso verso le religioni, anzi mostrava di amare tutte le loro figure centrali, così come i loro mistici. Ne riprendeva i discorsi e la saggezza portandola come esempio, in particolare faceva continuamente riferimento a Gesù.

malattie ed il mio primo Satori e dopo molti anni mi ritrovai piangendo a pregare Gesù⁴⁴.

Da allora ho incominciato a percepire le energie sottili presenti nel nostro corpo e che la materia non era tutto, ma si apriva davanti a me un mondo molto più vasto e meraviglioso. Tornato dalla Colombia sono stato male per 9 mesi, e mi sono dedicato con fatica alla mia salute e ad un lavoro che non mi appassionava; solo a giugno del 2006 ho ripreso a stare bene. Ho cominciato allora a leggere il mio secondo libro di Osho, in cui sono descritte le pratiche del Tantra indiano, “Il libro dei segreti”. Me lo aveva prestato mesi prima Cecco, a gennaio avevo provato a leggerlo ma non mi aveva interessato minimamente, a giugno invece ero ormai guarito, le forze mi erano tornate e così cominciai a sperimentare le meditazioni descritte dal grande maestro indiano. Sentii nuovamente le energie scorrere nel mio corpo e seppi con certezza che le cose che avevo vissute in Colombia non erano semplicemente un disturbo bipolare, come mi disse lo psichiatra, ma un risveglio spirituale ed un profondo cambiamento. Ricordavo il film “Fratello sole e sorella luna” in cui anche San Francesco operava un profondo cambiamento interiore a partire da una malattia. Osho è stato il mio maestro in quel periodo⁴⁵, coi suoi libri mi prese per mano e vi trovai l’esatta descrizione di quanto mi era accaduto in Colombia: capii che non ero matto, ma che si era aperta una nuova fase nella mia consapevolezza della realtà e la mia vita sarebbe stata più ricca.

L’incontro col Buddhismo

Non sapevo ancora pregare, era troppo presto per me, ma la meditazione, mi ha messo in contatto col mio mondo interiore in un modo nuovo e meraviglioso. Mentre seguivo gli insegnamenti del maestro indiano, incontrai il Buddhismo e non fui più solo.

Mi recavo alle riunioni della Soka Gakkay e praticavo il loro mantra. Non c’era un clero, e questo mi piaceva, perché ancora nutrivo avversione per i sacerdoti, inoltre la loro pratica spirituale era molto semplice e potevo applicarla molto spesso nella giornata: durante le pause del lavoro, anche mentre guidavo. Il mantra è energizzante e recitando il Sutra del Loto smisi di fumare. Tuttavia c’era qualcosa nei gruppi di persone che ho incontrato in quell’associazione che non mi convinceva. Non tutti certamente, ma molti di loro praticavano la via spirituale per attirare su di sé “la buona sorte” e dei vantaggi materiali; io capivo che in questo modo, con un “mezzo

⁴⁴ Questo punto è trattato in dettaglio nel capitolo “L’estasi e i demoni”.

⁴⁵ La nostra connessione era davvero forte. In libreria trovavo quasi sempre il suo testo più adatto a fornirmi le risposte di cui avevo bisogno. Mentre leggevo i suoi discorsi mi centravo sul chacra del terzo occhio, in mezzo alla fronte, lì visualizzavo il suo volto e cercavo di immaginare la sua voce: la sentivo lenta e con le esse sibilanti. Quando ebbi in seguito occasione di ascoltarlo scaricandolo da internet, mi accorsi con sorpresa che parlava lentamente e con le esse sibilanti in un modo del tutto simile a come lo avevo immaginato.

abile”, anche le persone materialiste venivano avvicinate alla pratica interiore e pur ripetendo il mantra per ottenere benefici mondani sarebbero scese dentro se stesse avvicinandosi alla propria anima e vi avrebbero trovato dell’altro. Tuttavia ciò mi creava disagio. Vedevo questo atteggiamento come un arretramento anche rispetto al periodo in cui ero un ateo Guevariano, ma mettevo comunque la mia vita a disposizione del prossimo, e vedevo nell’offerta di sé la naturale propensione del cuore. Seppure ci abbia riflettuto seriamente ed in più occasioni, decisi di non ricevere il loro oggetto di culto.

Comunque, in una di quelle riunioni di discussione e recitazione del mantra a casa di due persone molto care, Tea e Alfredo, ebbi una bellissima esperienza. Alla Soka Gakkai si insiste sul proselitismo come forma di compassione verso il prossimo, cui si propone una pratica che a noi sta recando benefici. Anche questa raccomandazione va interpretata in modo adeguato: io ho evitato di invitare alle riunioni le persone che avevano già un percorso di fede, sarebbe stato una mancanza di rispetto per il loro cammino e gli avrebbe potuto generare confusione; ma il mio amico Emanuele non era una di queste, viveva la religione da un punto di vista razionale e nozionistico e non praticava nulla, così lo convinsi a seguirmi. Mentre recitavamo il mantra io lo facevo per lui e cercavo di visualizzarlo o di immaginare il Gonzon (l’oggetto di culto) visto dalla sua posizione; mentre recitavo in questo modo mi accadde di visualizzare la mia sedia dalla prospettiva del Gonzon e la vidi vuota. In quel momento mi accadde di sentirmi fuori dal corpo, proiettato nell’intera stanza, come un elefante senza peso. La sensazione era bellissima, tuttavia non durò che un istante: io mi spaventai, ebbi paura di perdermi e di non poter rientrare nel corpo. Immediatamente dopo ero nuovamente su quella sedia, ma capii di essere stato premiato per avere avvicinato Emanuele al sentiero spirituale.

Nel 2007 scoprii la meditazione Vipassena, e fu di nuovo “il fuoco e la neve”. Il ritiro in silenzio di dieci giorni con gli insegnamenti profondi e commoventi del maestro Goenka G, in cui si meditava per dieci ore al giorno, a partire dalle quattro del mattino fino alle nove di sera, fu molto forte. Lì ci veniva chiesto non solo di non parlare, ma persino di evitare di comunicare con lo sguardo con gli altri meditatori ed anche i tavoli dove si mangiava erano organizzati in modo da avere di fronte il muro o una finestra ma non un’altra persona. La situazione, seppure limitata nel tempo e differente nella tecnica di introspezione, doveva essere simile a quella vissuta nelle abbazie cistercensi. Sforzandomi di domare la mente in modo così intenso ed essendo costretto a confrontarmi con me stesso ho rivissuto un’esperienza analoga, seppure meno violenta, a quella della Colombia con la malattia ed il Satori. La notte del quarto giorno il mio cervello si ribellò ed emersero samkara molto violenti e dolorosi, tanto che pensavo di impazzire, ma quando parlai al maestro delle mie allucinazioni credendo che mi avrebbe consigliato di ritirarmi, lui mi incoraggiò: “Sono contento – mi disse – vuole dire che stai lavorando bene”. I Samkara sono impermalenti, sorgono e passano ed il nono giorno a pranzo ebbi un importante sblocco energetico; come in un flash mi venne in mente Gianluca, una persona con cui vivevo una situazione di conflitto. Nell’istante in cui mi sedevo al tavolo per mangiare compresi che il nostro contrasto era dovuto al fatto che entrambi dovevamo lavorare sul nostro

orgoglio. Guardando lui io vedevo come in uno specchio questo mio difetto. Avvertii una sensazione molto forte e gradevole che tuttavia non so descrivere, perché spaventato di provare attaccamento la repressi. Dopo, comunque, ero immerso in uno stato di pace e serenità molto profonda e provavo gratitudine verso Gianluca. La sensazione di grande benessere mi durò per diversi giorni e la mattina seguente, durante l'ultima meditazione prima della fine del corso, mentre sedevo a gambe incrociate con gli altri, mi ero talmente purificato che il mio corpo dormiva e la mia mente era sveglia e seguiva con leggerezza la pratica.

Il secondo ritiro di dieci giorni è stato anch'esso denso d'emozioni, ci sono andato portandomi il prezioso consiglio del mio amico Pierluigi che si era raccomandato di sviluppare compassione quando avessi sentito gli altri meditatori lamentarsi per i dolori o abbandonare la sala di meditazione. Così feci tutte le volte che ciò avvenne, centrandomi nel cuore ed interrompendo la mia pratica per mandare loro buona energia. La mia mente non mi ha tradito questa volta, ma i *samkara* di avversione si sono manifestati come dolori molto forti alle ginocchia che mi scricchiolavano; ancora una volta ho resistito alla tentazione di mollare continuando a sedere a gambe incrociate e prendendo ad esempio il Buddha che sotto l'albero dell'illuminazione aveva resistito al dolore in quella stessa posizione, Lui aveva fatto voto di non mollare anche se Gli si fossero staccate le gambe. Poi un giorno i dolori sono scomparsi di colpo. Quella stessa notte, dopo essere rimasto equanime mentre provavo sensazioni estremamente gradevoli per l'emersione di *samkara* di bramosia, è arrivato *Bangavana*: un'esperienza molto bella in cui percepisci come tutto il corpo si dissolva in una forma sferica e sia impermalente, composto da milioni di bollicine che nascono e muoiono, nascono e muoiono in continuazione a partire dalla colonna vertebrale. Quando si conclude avvertii una grande pace ed armonia, senti di avere sperimentato l'impermanenza e dissolto molti *samkara* di avversione e di bramosia ripulendo così un grande spazio nella tua vita, mentre di fronte a te se ne apre uno nuovo da sistemare.

Vipassena è divenuta la mia pratica di purificazione principale, e la utilizzo ancora adesso. Questa meditazione mi ha radicato in uno stile di vita centrato nella moralità ed in una maggiore consapevolezza della mia salute fisica e mentale: divenni vegetariano, più ordinato e abbandonai progressivamente l'utilizzo delle bestemmie e del turpiloquio.

La stanza di meditazione nel centro del maestro Goenka G è vuota, senza oggetti di culto, ciò mi ha dato un grande senso di libertà. Ognuno poteva entrarci portandosi nel cuore il proprio credo e le proprie figure di riferimento. La pratica avveniva in comune, ma era un fatto molto personale, solitario, senza divinità che ancora non ero pronto ad accettare. Questa meditazione insegnata dal Buddha e praticata sia nei monasteri Teravada che in quelli Mahayana e Tantrayana, mi ha cambiato profondamente, riducendo in modo drastico le mie avversioni ed i miei attaccamenti, e mi ha preparato al passo successivo: il monastero tibetano di Pomaia.

Pomaia

Grazie alla mia amica Franca Maria scoprii questo luogo in provincia di Pisa, dove si trovava un suo cugino, che andammo a visitare assieme nel settembre del 2007. Con quel posto fu amore a prima vista, avvertii un'energia molto bella e rimasi affascinato dalla ruota delle preghiere e dagli stupa con le reliquie dei maestri che avevo visti nei film. Così appena ebbi l'occasione di lasciare il lavoro, che si presentò nel marzo 2008, mi recai all'Istituto Lama Tzong Kapa a fare il volontario e ci passai diversi mesi, fu un periodo bellissimo.

Lì c'erano i lama tibetani. Questa è stata una tappa decisiva nel mio percorso, sono entrato in contatto con una compassione sconfinata e con una conoscenza profonda e scientifica del funzionamento della mente umana, finalizzata all'ottenimento dell'illuminazione. Era questo il tipo di spiritualità che cercavo in quel momento. I lama sono esseri meravigliosi, dotati di una compassione⁴⁶ disarmante e di una tolleranza che mi conquistarono. Tra le monache avevano accolto anche un transessuale, inoltre mi dicevano di mandare amore a favore di tutti: a me che non pregavo insegnarono a farlo non solo per le persone care, ma per i miei avversari, per gli animali, per gli insetti, persino per i demoni.

A giugno arrivò a Pomaia la figura spirituale del Tibet più importante dopo il Dalai Lama, Lama Zopa. È un essere con un'energia potentissima. A cinque metri da lui, mentre camminava tra la folla, io che ero in piedi distratto e spintonato, la potevo sentire e mi pervadeva. Per questo grande santo era stato allestito un tendone dove potevano entrare oltre cinquecento persone, c'erano fedeli provenienti da tutta l'Europa accorsi per vederlo e ricevere le sue iniziazioni⁴⁷ che duravano per sei ore o più. Erano giorni molto intensi, io lavoravo come volontario e poi alla sera partecipavo ai lunghi riti spirituali. Quando si giungeva a conclusione solo una minoranza di praticanti aveva resistito, ma prima di andare al letto Lama Zopa chiedeva un impegno finale per sviluppare la compassione, quello di raccogliere le formiche che si trovavano sui tappeti sotto il tendone e far loro circo-ambulare per tre volte gli stupa con i resti dei maestri, in questo modo avrebbero avuto una buona rinascita. Lama Zopa aveva portato con sé le reliquie di molti santi tra cui quelle del Buddha. Si trattava di oggetti di culto molto particolari, in Tibet ci sono tre tipi di reliquie: le cose appartenute ad un santo, i suoi frammenti di ossa o parti del corpo che sono più preziose ed infine le più importanti, delle cristallizzazioni che si trovano tra le ceneri dopo la cremazione. Si tratta di piccoli gioielli, perle, polvere dorata cose che nulla hanno a che vedere col corpo umano e che vengono generati durante la cremazione a testimonianza dell'alto valore spirituale della persona che ha lasciato il

⁴⁶ Parlo della compassione come un atto di coraggio, dell'amore che incontra il dolore a differenza della pietà che è la paura che incontra la sofferenza, nel capitolo "La compassione e l'illuminazione".

⁴⁷ L'iniziazione o "potenziamento" è un rito religioso con cui si riceve un'energia che ci collega a una divinità e ci permette di eseguire in modo proficuo una determinata pratica spirituale. Ci sono iniziazioni a moltissime pratiche e non tutte sono accessibili a praticanti alle prime armi, ma si dividono per gradi di difficoltà e per i diversi tipi di energie che vengono evocate.

corpo; quelle del Buddha hanno un'altra caratteristica, si moltiplicano. Le reliquie portate a Pomaia erano di questo tipo ed era bellissimo fare meditazione vicino ad esse e ricevere una benedizione mentre una monaca te le poggiava in testa e pregava per te. Da questo tipo di rituale non erano esclusi gli animali, ho visto poggiare sulla testa di un cane le reliquie del Buddha Shakyamuni.

All'Istituto Lama Tzong Kapa dopo aver assistito con molta partecipazione emotiva alla vestizione di Pier Luigi che diveniva monaco, occasionalmente ricevevo insegnamenti da Bibi, un uomo particolare con cui avevo fatto amicizia che è molto saggio ed ha un gran cuore. Lui pratica lo Dzochen, ha seguito diversi grandi maestri ed ha dei doni⁴⁸; in me aveva visto qualcosa e mi spiegava pratiche tantriche avanzate a dispetto del fatto che fossi un principiante. Ho anche avuto la grande fortuna di essere benedetto da Dagri Rimpoce, la reincarnazione di un discepolo del Buddha e di ricevere delle iniziazioni dall'ormai defunto lama di Firenze Tulku Ghiatso. Il mio amico Pier Luigi mi ha spiegato che lui è considerato un buddha dai tibetani. Io posso solo dire che prima di prendere le tre iniziazioni che ho ricevuto da lui, tutte le volte ho avvertito delle sensazioni molto forti durante la notte che le precedeva ed ho vissuto delle purificazioni profonde. Queste erano collegate a forti vampate di calore, i miei samkara sono emersi con violenza e ho affrontato la tentazione. Lo stesso è accaduto al mio amico P che non ha potuto dormire e a differenza di me soffriva molto freddo. Durante il rito, inoltre, mi ha pervaso un'energia potente e bella, anche se ogni volta diversa a seconda delle differenti divinità cui era collegata, queste sono state il "Buddha della Medicina", Cenresig che è il "Buddha della compassione" e "Tara bianca" una divinità femminile che favorisce la guarigione e la lunga vita.

Tutte le mie resistenze andarono in frantumi di fronte a tanta luce e finalmente decisi di legarmi a quella tradizione. Era il mese di agosto 2008 quando chiesi al lama Gesce Tenzin Tempel di "prendere rifugio". La "presa di rifugio" è una sorta di battesimo: si prende rifugio nei "tre gioielli" fino al conseguimento dell'illuminazione, questi sono il Buddha, la legge mistica e la comunità dei maestri. Inoltre il lama, col quale non esistono segreti visto che legge la mente, ti dà un nome, a me mise il nome di Tarcin che significa completato. La cerimonia si concluse in meno di cinque minuti, ma avvertii un'energia fortissima e dolce. Questa forza mi diede una grandissima gioia nell'anima e durante tutto il viaggio di ritorno a Viterbo, durato tre ore e mezza, rimasi in preda ad attacchi di riso per la felicità incontenibile.

All'Istituto Lama Tzong Kapa presi anche i voti del Bodhisattva, con cui ci si impegna a sviluppare una grande compassione. Entrai in contatto col Buddismo esoterico del Tantra tibetano, con le visualizzazioni, ed accettai nuovamente di rivolgermi alla divinità. Se nutrivo ancora un certo conflitto interiore con le figure del cristianesimo, potevo accettare quelle tibetane. I tibetani non credono in un Padre eterno unico e creatore, ma si rivolgono a molte divinità⁴⁹ che li aiutano nel cammino

⁴⁸ Mi ha dato prova in diverse occasioni di sapere leggere la mente e di essere in grado di dare iniziazioni tantriche.

⁴⁹ Le divinità tibetane non devono essere accostate a quelle capricciose e viziose della nostra antichità, piene di difetti e cariche di orgoglio. Sono tutte manifestazioni diverse della compassione

spirituale. Le divinità tibetane, o Yidam come le chiamano loro, sono femminili e maschili, irate e pacifiche, nude e vestite elegantemente, belle, amorevoli, regali e selvagge, sensuali o terrificanti: un vero universo di colori, sensazioni ed emozioni che ti viene incontro, in cui ogni aspetto dell'uomo è visto non come un tabù, bensì come combustibile per lo spirito, tutto è lavorabile e tutto viene divinizzato al fine di rafforzare la propria saggezza e compassione. Grazie alla divinità femminile Tara, che dentro di me accostavo alla Madonna, ho ricominciato a pregare regolarmente, ed in quei giorni, per la prima volta, ho avvertito chiaramente l'espansione del chacra del cuore che ha riempito il mio torace con tutta la sua potente dolcezza.

Certo la preghiera tibetana è differente da quella cattolica, si lavora molto con l'immaginazione e con le visualizzazioni: il principio è che se immagini qualcosa di positivo, la tua mente si abitua ad esso e crea in te una disposizione interiore idonea a riceverne le benedizioni, a percepire ciò che esiste ma non si vede. Si lavora così sui chacra del cuore, della gola, del terzo occhio e della corona per favorirne l'apertura; ci si rapporta ad entità che tu non percepisci, ma che sono presenti quando le invochi ed il cui unico scopo è aiutarti. Con la visualizzazione ti alleni, ti poni in una posizione di apertura interiore, finché un giorno comincerai a sentire ciò che prima immaginavi solamente.

Sarà più semplice capire facendo un esempio: descriverò il Guru Yoga⁵⁰.

La pratica del “Guru yoga”

È una pratica bellissima. Puoi provarlo visualizzando l'essere più elevato in cui credi e che senti a te vicino. Se sei credente ma non ti piace molto pregare, perché magari ti distrai e non senti nulla, e soprattutto se non hai ancora percepito la presenza beatifica della divinità nel tuo cuore, questa meditazione potrebbe aiutarti davvero molto. Stimola dei chacra molto importanti, tutti connessi alla spiritualità: quello del terzo occhio, quello della gola e quello del cuore. Io l'ho praticato nell'inverno del 2012 visualizzando l'essere più amorevole che potessi immaginare, Gesù. Non temere di essere blasfemo, dubbio che io ho avuto, ti garantisco che è una pratica che ti avvicinerà all'essere evocato ed accrescerà la vostra unione.

1 Invocazione:

Siedi tranquillamente, con la schiena possibilmente dritta, ma senza stare in tensione. Dal profondo del cuore invoca nel cielo davanti a te l'essere che hai scelto (io mi riferirò a Gesù). Visualizzalo vivo, fulgido, come un arcobaleno. Credi con fermezza che incarni tutte le qualità di amore e saggezza presenti nell'universo.

e della saggezza del Buddha, ed hanno come unico scopo favorire il risveglio spirituale e la completa fioritura di tutti gli esseri senzienti.

⁵⁰ Riprendo questa pratica, modificandola un poco, dalle pagine 144-147 del libro del maestro tibetano Sogyal Rimpoche, dal titolo “Il libro tibetano del vivere e del morire”. Editore Ubaldini.

Se hai difficoltà a visualizzarlo nitidamente, immaginalo semplicemente come un essere di luce, nella pratica non devi creare tensione, ma devi sentirti rilassato e perfettamente a tuo agio. Ora lascia che alla visualizzazione si sostituisca l'ispirazione, la gioia e la devozione che provi per la sua presenza. Devi credere che sia tutto vero e non una fantasia: che Lui sia di fronte a te. Rilassandoti e colmando il tuo cuore di questa presenza invocalo con tutta la tua forza: "Aiutami e concedimi l'ispirazione per purificare tutte le mie azioni ed emozioni negative, per rafforzare la parte più radiosa del mio spirito. Aiutami a uniformare la mia volontà alla tua mio Signore!"

Ora con devozione profonda fonda il tuo cuore col Suo e riposa nel Suo amore e nella Sua saggezza, pronunciando frasi come "Aiutami e prenditi cura di me. Colmami del tuo amore, della tua saggezza e della tua energia. Accogliami nel tuo cuore amorevole. Trasformami come piace a te in modo che io comprenda quale è la tua volontà e mi uniformi ad essa".

Questa pratica è uno strumento efficace e potente che ci porta oltre la mente ordinaria per arrivare in una dimensione non duale. Sentire la viva presenza del Buddha o di Gesù ed aprirgli il tuo cuore ti benedice e ti trasforma.

2 Il mantra:

Fonda il tuo animo con quello di Gesù recitando a un buon ritmo il mantra "Om Ah Hung, Benza Guru Pema Siddhi Hung"⁵¹, oppure il mantra cristiano "Maranatha" (che significa "Vieni Signore Gesù"). Considera il mantra come Gesù stesso, come l'essenza del suo cuore e come tutte le benedizioni dell'universo che arrivano a te sotto forma di suono. Tu produci il suono. È dentro di te, è fuori di te, ti inonda con le sue vibrazioni, pervade ogni tua cellula e ti trasporta: lascia che ti ricolmi completamente.

Recitando il mantra per almeno 10 minuti, offri il tuo cuore con devozione, unisci il tuo cuore al maestro.

3 La trasmissione purificatrice:

Immagina che da Gesù fluiscono verso di te migliaia di raggi luminosi e che ti penetrino purificando, guarendo e benedicendo.

Oppure procedi in questo modo mentre pronunci il mantra:

Inizialmente dalla fronte di Gesù emana una luce bianca e tersa che raggiunge il chacra posto al centro della tua fronte, appena sopra le sopracciglia. La luce satura il tuo corpo entrando dalla fronte, e rimuove le azioni negative compiute col corpo.

⁵¹ *Om* è il suono che fa aprire il sesto chacra (il terzo occhio) ed il settimo, il chacra dai mille petali; *Ah* è il suono che apre il chacra della gola e *Hung* quello del cuore; con il resto della frase si invoca il Guru, il Maestro, quello a cui io faccio riferimento è Gesù. Nel mantra comunque non ha importanza il significato della frase, ma il suono, la vibrazione, che viene emesso nel pronunciarla.

Successivamente un flusso di luce rosso emana dalla gola di Gesù. Questa luce rappresenta la benedizione della parola del Signore, entra nel tuo chacra della gola e pervade il tuo corpo liberandolo dalle azioni negative compiute con la parola.

Infine dal Suo cuore emana un fascio di luce blu lapislazzuli, entra nel tuo corpo passando dal chacra del cuore. Da tuo cuore poi si espande a tutto il tuo essere e purifica il tuo spirito dalle azioni negative compiute con la mente. Questa luce rappresenta il cuore di Gesù e la sua mente di amore infinito.

4 Dimorare con Gesù:

Ora dissolvi Gesù nella luce e fallo diventare uno con te, tienilo nel profondo del tuo cuore. Dimora in questa pace ed in quest'unione per quanto più tempo ti è possibile.

“Uccidete il vitello grasso!”

Terminati quei mesi a Pomaia, a ottobre del 2008 rinunciai a partire per lo Sri Lanka con una Ong e cominciai a lavorare per una ditta di informatica di Viterbo. Temevo che con l'impegno lavorativo e stando lontano dall'istituto Lama Tzong Kapa la mia crescita interiore avrebbe subito una battuta d'arresto, ma con grande sorpresa nella mia città il cammino spirituale proseguì. In quel periodo mi ritrovai a tornare nella Casa della mia infanzia, quella che avevo abbandonata sbattendo la porta... la Casa di Gesù.

Nulla accade a caso, se Lo cerchi con tutto te stesso, sebbene nei posti più impensati, il Signore non resta impassibile, ma ti accoglie col suo amore infinito, Lui vuole essere trovato e per te uccide il vitello grasso.

Desideravo da tempo praticare lo Zen e grazie al mio amico Paolo trovai a ottobre un maestro di questa corrente del Buddhismo che era cristiano. Ci parlava del Buddha e di Gesù ed iniziava le sessioni di meditazione col segno della croce. La sua guida è un prete pallottiano tedesco, Padre Johannes Kopp, che si era recato in Giappone ad imparare la meditazione zen da un monaco buddhista, e quando gli aveva chiesto se gli era possibile meditare nonostante fosse cristiano, il monaco buddhista gli aveva risposto “se hai un corpo puoi meditare”: i santi tra loro si riconoscono e non si discriminano benché appartengano a diverse confessioni. Così il monaco giapponese accolse il prete tedesco insegnandogli la meditazione Zen e dandogli in seguito il permesso di insegnarla ad altri. Nella tradizione orientale il maestro conferisce un nome al discepolo, quello di Padre Johannes è “Nuvola del dharma⁵²”.

Il mio maestro si chiama Teseo, un nome quanto mai appropriato visto che aiuta molte persone ad uscire dal labirinto spirituale dove si sono perse e a tornare al Cristianesimo. Lui mi spiegò che i dolori che iniziavo allora ad avvertire alla testa, sulla sommità del cranio e che si sono in seguito acuiti di molto, riguardavano

⁵² La parola Dharma ha molti significati, qui è probabilmente inteso come “sentiero spirituale” o “legge mistica”.

l'apertura del chacra della corona e mi tranquillizzò: “È chiamato anche il chacra dai mille petali – mi disse – perché si apra completamente ci vorrà del tempo. Ad alcune persone dà un grande piacere, a me per esempio in questo stesso istante in cui ti parlo di cose spirituali si apre e mi dà un piacere maggiore di un amplesso, ad altre persone, come è nel tuo caso, dà dolore, ma non te ne devi preoccupare è una cosa buona, ci connette con la Divinità!”.

Sempre ad ottobre o novembre una collega in ufficio mi faceva sapere di certe conferenze sul Buddhismo tibetano, lo aveva letto su internet. Si sarebbero tenute vicino Porta della Verità, ed io che ero innamorato dei tibetani mi recai all'incontro. L'insegnante era un cristiano gnostico, anche lui era come me spagnolo⁵³; troppe coincidenze perché non ne fossi affascinato, così divenni un suo allievo. La trappola organizzata dal Signore per riportarmi a Sé era perfetta. Roberto, così si chiamava il maestro gnostico, aveva un approccio psicologico molto interessante, seppure fosse piuttosto rigido e marziale; inoltre durante le sue lezioni io meditavo e sentivo una forte energia che mi aiutava molto a purificarmi.

Sempre in quel periodo fui attratto in libreria da un libro di Kriyananda, “L'essenza della Bhagavad Gita”, il testo mi entusiasmò e mi fece sentire un forte desiderio che non avvertivo da tempo, quello di rivolgermi a Dio Padre.

Nella primavera del 2009 fu la volta di Antonella. Per descrivere il suo approccio alla spiritualità occorrerebbe scrivere un altro libro. Dirò solo che lei mi insegnò a lavorare nell'abbandono, centrato nel cuore, per sentire la voce dell'anima. Inoltre, mi fece fare tante esperienze spirituali forti e diverse tra loro, che appagarono la mia frenesia spirituale, facendomi capire che non era nelle sensazioni forti e nelle energie che dovevo cercare il Signore, ma nella semplicità del vivere quotidiano.

Nonostante tutto il mio impegno, comunque, non riuscivo ancora a capire la Croce e la passione di Cristo, ci riuscii solo attraverso la malattia.

Dopo Antonella ho sofferto molto con due periodi di malattia mentale e fisica intensi e prolungati, in cui nella fase più acuta sono stato ricoverato in ospedale per due volte e ad entrambi i ricoveri sono seguite delle fasi di depressione fortissima e di rallentamento psico-fisico in cui avevo difficoltà persino a guidare e ad affrontare i più semplici impegni del vivere quotidiano. Tra l'altro i miei dolori alla testa aumentarono fortemente: ho cominciato a riprendermi solo a partire da febbraio 2012.

Dopo la prima crisi nel dicembre 2009 ebbi una breve parentesi di benessere prima che seguisse la depressione ed il rallentamento psico-motorio, questa coincise con un viaggio che effettuai col mio amico Giorgio a Lourdes ai primi di gennaio 2010. Ci andammo in macchina evitando le dispendiose autostrade francesi, io ancora guidavo bene e riuscivo a farlo per diverse ore, mentre il mio amico ha un eccellente senso dell'orientamento e mi portò fino al paesino dei Pirenei. Ci arrivammo il 2 gennaio. L'atmosfera era davvero magica e surreale, la cittadina sempre affollata di pellegrini incredibilmente era deserta. Dopo le festività natalizie la maggior parte dei negozietti e degli alberghi erano in ferie. Davanti alla grotta delle apparizioni quando eravamo

⁵³ Mio padre è spagnolo, della città di Santander.

in molti non superavamo le quindici persone, altrimenti spesso eravamo noi due soli. Ci lavavamo con l'acqua miracolosa, la bevevamo e meditavamo nella grotta, è stato bellissimo; c'era un'energia dolce e accogliente molto diversa da quelle forti che mi ero abituato a sentire con Antonella. Fu molto emozionante vedere come il mio amico vincesses progressivamente le sue resistenze anticlericali e si facesse anche il bagno con l'acqua della Madonna. Al ritorno dal viaggio i problemi di salute ripresero il loro corso.

La malattia si protrasse fino al luglio 2010, mi curai in parte coi farmaci, ma principalmente tornando per due settimane a fare il volontario a Pomaia. Appena arrivato al centro Tibetano cominciarono una serie di eventi che ho molta difficoltà a spiegare tanto furono intensi e illogici. Ebbi dei sogni e delle esperienze notturne molto forti che mi sbloccarono da un punto di vista psicofisico ed il lama Gesce Tenzin Tempel era pronto a darmi dei consigli illuminanti quando il cambiamento che avveniva in me mi lasciava completamente disorientato, lui mi riportava sul sentiero corretto dandomi dei criteri da seguire. Per diversi pomeriggi dopo il lavoro mi chiusi in tenda dove ho vissuto sensazioni di forte espansione e caricamento energetico in cui, come quando ero in Colombia, ad ogni respiro mi sembrava di rinascere. Questo andava avanti dalle tre di pomeriggio fino alle sette di sera. Poi per me che avevo sofferto la solitudine durante l'inverno (ero uscito dai gruppi spirituali dove ero inserito e non mi erano stati più di conforto i libri a causa del rallentamento mentale), c'era finalmente la compagnia di persone impegnate in un percorso spirituale, i loro consigli, la presenza di una ragazza che mi piaceva ed anche il lavoro manuale in quella fase mi aiutava a guarire. Sembrerà incredibile ma anche le punture delle zanzare tigre, che infestavano il boschetto dove avevo la tenda, mi purificarono attraverso l'intenso dolore che provavo quando di colpo si accendevano alle mie caviglie; io reagivo inviando agli insetti buona energia dal mio cuore ed approfittando di loro per coltivare la pazienza anche se in alcune occasioni in preda alla rabbia e al dolore le ho uccise. Facevo bagni di mare, e gli animali col loro affetto mi vennero incontro: portavo a spasso due cani dell'istituto in lunghe passeggiate in cui correvo con loro in campagna ed un gatto dormiva con me in tenda. Provai allora una pratica tantrica avanzata, "Il canto del vajra", mi ci aveva iniziato lo yogi Bibi un anno prima: si avverte come un cerchio che gira sopra la testa, una giostra con un canto, che nel mio caso era il Padre nostro, l'ego ne viene affascinato e si unisce al coro e di colpo la tua mente è libera da questo nemico interiore: ti trovi nella pace assoluta e nella gioia del cuore, mentre il canto continua da andare ed il cerchio girando agisce sui blocchi karmici nella parte alta della colonna vertebrale dove si accumula il karma e li dissolve. È una grandissima purificazione che mi ha accompagnato per due o tre giorni e non ho mai più sperimentato. Quando vidi Bibi gli raccontai subito che avevo provato quell'esperienza e lui che legge la mente ridendo come chi già sa tutto mi disse: "Certo che poi se lo fai col Padre nostro anziché col canto tibetano originale è la stessa cosa".

Tornato a casa mia madre stentava a riconoscermi. Per tre mesi riacquistai la salute. Fu allora che valutai la possibilità di farmi monaco e ne parlai col lama, ero convinto

che fosse stato lui a farmi guarire, ma il mio sguardo doveva posarsi più in alto nel cielo e più in fondo al mio cuore per trovare l'architetto di tutto. Gesù.

L'estate trascorse serenamente e dopo aver fatto visita ai miei parenti in Spagna feci due esperienze importanti: in camera mia una notte un'energia benevola mi svegliò, io mi commossi chiamandola Gesù tuttavia non so cosa fosse. Mi sentii prendere come per mano e portare ad inginocchiarmi davanti al mio altare, quella presenza delicata voleva che pregassi, così recitai in ginocchio il Rosario tra le lacrime per la grande commozione. Mi veniva indicata una nuova via per la mia pratica, la preghiera cristiana, ma ancora non ero pronto ad accettare questo invito. Dopo quella notte però non riuscii più a pregare da solo, facevo molta fatica così continuai a fare meditazione Vipassena e la visualizzazione di Tara Bianca. La seconda esperienza avvenne a casa di Pierpaolo dove incontrai Don Luigi. Insieme a lui e alle altre persone del gruppo pregammo il Rosario ed avvertii una sensazione molto bella al chacra della corona e nel Canale Centrale, il Signore mi chiamava a Sé. Mi recai alla riunione successiva dove, però, Don Luigi disse qualcosa con cui non ero d'accordo: allora il mio carattere non era stato ancora addolcito a sufficienza dalla malattia, così chiusi le porte del mio cuore e mi allontanai da lui.

Il mio interesse si rivolse totalmente verso il mio Lama Ghesce Tenzin Tempel e chiesi di diventare monaco. Era la metà di settembre quando mi prospettarono di entrare in un monastero tibetano in Francia invece che a Pomaia, ne fui molto deluso; tuttavia a darmi dolore c'era soprattutto il constatare che non era quella la mia strada perché il mio desiderio era debole, così sorse in me la rabbia e la mia mente riprese a fare le bizze. Dopo la mia guarigione, pochi mesi prima, avevo sospeso i farmaci, così quel giorno in cui prendevo atto che il mio sogno di fare il monaco si era rivelata un'altra chimera, mentre tornavo in lacrime verso Viterbo ricominciai a sentire le voci, una dolce e femminile nel cuore ed una più dura e maschile sulla testa. Le cose che mi dicevano non avevano molto senso a parte una che mi colpì molto: "Tu vuoi portare – affermò la voce maschile – due orchidee in un campo di margherite". Restai sorpreso a riflettere, ma mi sembrò ingiusto paragonare i buddhisti a delle margherite e me ad un fiore che ritenevo più nobile e bello come un'orchidea; la voce però si affrettò a specificare che era solo dentro di me questo tipo di discriminazione, lei intendeva dire solo che erano due fiori differenti.

Un momento molto importante fu fare un quadro che meditavo da anni, un Gesù risorto con al centro del petto un grande specchio in modo che chi lo osservava guardasse la propria immagine contenuta nel cuore di Cristo. Nel fare quel quadro avvertii per giorni un'energia fortissima al chacra del cuore, quanto mai prima d'allora, mi sembrava che il mio cuore fosse grande quanto tutta la stanza. Questa sensazione così dirompente fece emergere dei samkara di attaccamento e di avversione molto pesanti che mi tolsero il lume della ragione del tutto. Io che praticavo la castità in un giorno andai con quattro prostitute ed un transessuale, non sentivo mai soddisfazione ed allora arrivò in me un demone che mi fece soffrire molto e mi stette addosso per più di una settimana. Io ero convinto di poterlo redimere reagendo con amore ai suoi attacchi, ma non fu così. Il suo unico scopo era distruggermi ed era molto più potente di altri che avevo incontrato, comunque il mio

contegno fu corretto perché con queste creature la sola arma è l'amore, loro si alimentano e accrescono la loro forza coi sentimenti negativi quali odio e paura. Di questo attacco parlo nel capitolo "L'estasi e i demoni", quindi non mi dilungherò oltre, dirò solo che fallito il suo tentativo di farmi suicidare mi ricoverarono per la seconda volta in ospedale e mi lasciò.

Da quell'attacco è passato un anno e mezzo prima che riuscissi di nuovo a meditare e riacquistassi la capacità di leggere i libri spirituali che tanto mi piacciono. Ho vissuto dei momenti duri, ma ora che sto finalmente meglio non mi dispiace affatto. La sofferenza è stata una grande maestra che mi ha reso umile e mi ha purificato, le mie avversioni e attaccamenti si sono ridotti moltissimo, più di quanto avrei potuto ottenere con la meditazione, ed io sono sempre più integrato con la mia anima e mi sento più libero. La stessa Santa Teresa da Avila a proposito di una dura sofferenza patita scrive:

[Dio] mi disse di non aver paura e di stimare questa grazia più di tutte quelle che mi aveva fatto in precedenza, perché in quel tormento l'anima si affina e si purifica come l'oro nel crogiuolo, sì ch'egli vi può deporre meglio i suoi inestimabili doni, e si purga delle colpe che dovrebbe scontare in purgatorio⁵⁴.

Avversioni e attaccamenti sono barriere interiori che mi tenevano fuori dalla Chiesa e mi frenavano nella preghiera. Durante i mesi di malattia dovetti sospendere la meditazione che era la mia vita, perché non ero in grado di sostenerne lo sforzo, ma potevo pregare e sono divenuto regolare in questa pratica. I miei mal di testa, inoltre, che si accendevano non appena andavo a messa o recitavo il Rosario, mi guidavano⁵⁵: non ero malato ma il chacra della corona si apriva e mi metteva in comunicazione con qualcosa di superiore a me, era in quella corona di spine la mia medicina. In quest'ultima fase, infatti, ho capito che se i tibetani mi piacciono molto e resto fedele all'impegno preso col voto del bodhisattva, la compassione buddhista e l'illuminazione non è ciò che sono andato ovunque cercando: solo l'amore di Gesù può riempirmi il cuore e farmi sentire amato come voglio. Il Buddha è meraviglioso, un uomo divenuto un Dio attraverso la compassione e la saggezza, ma Gesù è Dio che per amore nostro si è fatto uomo prendendo su di Sé tutte le sofferenze e le pesantezze eccetto il peccato. Per salvarci ha preso su di Sé i nostri pesi e li ha purificati con la Croce. Il Buddha ti indica una via ma non ti salva come fa Cristo. Gesù mi ha riportato a sé, mi ha voluto con tutto il suo cuore e me lo sono sentito molto vicino quando la mia malattia si è scatenata... ci sono state molteplici occasioni in cui mi ha dato prova della sua presenza e del suo amore per me. Così

⁵⁴ Cit. *Vita* di Santa Teresa d'Avila, edizione Ubaldini del 2006, pag. 149.

⁵⁵ A questi dolori sono affezionato perché nel lungo periodo successivo alle crisi violente che ho avute nel dicembre 2009 e nel settembre 2010, sono state queste sensazioni a guidarmi in chiesa. Quando assistevo alla messa, sentivo comparire ed accrescersi questi dolori, ma contemporaneamente avvertivo che qualcosa dentro di me si sbloccava, si ripuliva. Mi ricordavo di ciò che mi aveva spiegato Teseo e così capii quanto preziosa fosse quella sensazione che mi permetteva di capire quando lo Spirito Santo stava operando in me.

dopo il 2010 non sono più tornato a Pomaia come volontario per cercare di guarire, ma ho voluto seguire il cristianesimo. Finalmente ho compreso la Croce. Cristo è il maestro perfetto capace di farmi fiorire che ho tanto cercato e mi si è manifestato anche attraverso le tante persone che mi hanno guidato e che continuo a incontrare nel cammino, seppure le trascende tutte. Sento che c'è Lui alla regia della mia esistenza. Mi ha fatto capire il miracolo dell'eucarestia, in cui di solito non sento la potenza energetica delle iniziazioni tibetane, una cosa tra l'altro che non mi interessa più; ma la Sua grandezza sta proprio nel fatto che Dio diventa pane, un atto di umiliazione incredibile che viene fatto per noi, un sacrificio di amore sconfinato. Gesù trasformandomi con la malattia mi ha fatto tornare in chiesa, dove cerco di fare la comunione tutti i giorni, e mi ha fatto capire, contro ogni mio ragionamento logico, l'importanza della confessione e della penitenza inondandomi il cuore ed il chacra della corona con la sua dolce presenza. Mi ha dato la preghiera cristiana, che non necessita di complesse visualizzazioni, ma avviene nell'abbandono, nell'apertura del cuore e nell'amore per il Signore. La preghiera è un atto di umiltà, è stata per me una faticosa conquista che scandisce le diverse fasi della mia giornata: il Rosario è la mia preferita. Gesù mi insegna a cedere, a non volere capire tutto con la mia testa, con la mente razionale, ma a cercare di abbandonarmi alla sua volontà che è saggia e mi porta solo del bene, e anche quando si manifesta come sofferenza è sempre una benedizione: in questo modo mi rende più fluido, centrato nel momento presente, senza dovere calcolare tutto in precedenza. Mi sta avvicinando, infine, a nuovi amici e persone da cui posso imparare, come Don Luigi col quale molto spesso mentre mi parla mi capita di avvertire la soave presenza del Signore nel cuore che in questo modo dolce sfalda le mie resistenze e mi fa capire che è proprio al fianco di questa persona che ora deve procedere il mio cammino. Verso Don Luigi non nutro l'adorazione che gli orientali hanno per il guru e abbiamo molte idee che divergono profondamente; ma poco importa, non mi arrabbio più per questo, e non mi allontanano da una persona tanto saggia e amorevole, prendo invece le sue perle e cerco di farle mie. Con Don Luigi siamo uniti dal comune amore per Gesù.

Ultimi sogni

Onora il Signore Dio tuo

È il 14-07-2012

Sono in una sagra di paese circondato da molte persone, in un'atmosfera serena e divertita. Siedo su una scala in una via medievale; è notte. Marco, il fratello artista del mio amico Pierpaolo sta spiegando dei dipinti sul muro alla mia sinistra: vi è rappresentato, con una serie di figure in progressione, un frate sorridente e piuttosto grassottello; Marco dice che era un compositore di canzoni, anche molto belle, ma nessuna era riuscita inspiegabilmente ad avere successo. A questo punto, il frate passa in mezzo a noi e io gli spiego che era stato Dio a determinare il fallimento delle sue canzoni. Lui voleva che il frate utilizzasse tutta la sua creatività ed il suo amore per cercare il Signore anziché per fare canzoni e dunque per attirarlo a Sé lo faceva fallire. Il frate capisce il suo errore e si determina a cercare con tutte le sue energie il Signore, ma a questo punto tutto cambia e di colpo i suoi fallimenti si trasformano e divengono dei grandi successi apprezzati da tutti.

Elaborazione:

Al mio risveglio capisco che il frate sono io, i miei insuccessi sono quelli sentimentali voluti da Dio perché ponessi Lui al centro della mia esistenza e del mio cuore. Penso rasserenato che quando mi sarò stabilizzato nel suo amore, se questa croce non servirà più mi verrà tolta.

L'urlo silenzioso

Sogno del 24-07-12

Sono in uno spazio aperto, lungo una strada con degli alberi alti e frondosi sul margine sinistro. Vedo una ragazza con una disabilità mentale. È inseguita da un frullatore gigantesco che arriva dal cielo e nel momento in cui apre la bocca per urlare il suo orrore e spavento non ha il tempo di fare uscire il fiato perché questo frullatore la fa a pezzi e le taglia la testa.

Interpretazione:

Mi sveglio con l'immagine di quella bocca spalancata che non riesce a farsi sentire sebbene provi un immenso dolore e nella mente ho impressa una frase: "L'urlo silenzioso". Era il titolo di un filmato contro l'aborto che avevo visto all'età di quattordici anni in cui si vedeva come il feto si spostasse nell'utero cercando di

sfuggire agli strumenti dei medici e mentre veniva fatto a pezzi apriva la bocca in un urlo senza suono. Io non sono antiabortista perché ritengo che non si possa imporre ad una donna di avere una gravidanza contro la propria volontà. Non si può imporre a una persona di vedere il proprio corpo che si trasforma durante nove mesi e non gli si può imporre il rischio che il parto comporta. Il parto deve essere un atto d'amore. Penso però che questo atto d'amore dovrebbe venire incoraggiato e sostenuto con tutti i mezzi. La libertà di scegliere è oggi negata nel nostro paese, dove alle donne in difficoltà non viene presentata nei consultori familiari (in cui si finisce semplicemente per agevolare la pratica dell'aborto) la possibilità di essere aidate da associazioni di volontari cattolici che non solo forniscono aiuti materiali alle coppie in difficoltà, ma ospitano fino ad un periodo di due anni le partorienti che vengono seguite amorevolmente anche nei primi anni di vita del bambino. Viene loro anche fornito sostegno psicologico. In questo modo le donne sono libere di avere un figlio anche se hanno problemi economici ed anche se tutta la loro famiglia le spinge ad abortire e le sottopone a pressioni pesanti. Si dovrebbe pubblicizzare con decisione il progetto Gemma e lavorare nei consultori per estenderlo. Con questa iniziativa dei singoli o dei gruppi sostengono economicamente in forma anonima i bambini che devono ancora nascere. I genitori ricevono un aiuto per anni, tale da coprire le spese necessarie a far crescere il piccolo.

Perché ci sia libertà di scelta la nostra società non dovrebbe farci il lavaggio del cervello sulla bellezza, la perfetta forma fisica e la buona salute a tutti i costi, ma dovrebbe essere realmente accogliente nei confronti di tutti, mi riferisco in particolare ai bambini che hanno problemi fisici o psichici. Io ho lavorato coi queste persone e mi hanno aiutato moltissimo nel mio percorso di ricerca interiore, costringendomi a mettere a nudo i miei sentimenti e ad affrontare le ruvidezze del mio carattere. Non puoi fingere, devi imparare ad amarli per avere dei risultati. Io so che oltre alle difficoltà che comporta la loro condizione, che sono certamente molte, nelle famiglie divengono dei centri propulsori di affetto e di gioia. Con gli handicappati psichici occorre comunicare a livello emotivo, imparare a parlare col cuore. Loro rendono migliori e più umane le persone che gli vivono accanto perché sono una vera palestra per i sentimenti e per la loro comunicazione. Ma i "valori" della società attuale spingono moltissime coppie a vedere "l'imperfezione" del bambino che aspettano come una delusione intollerabile. Ne restano inorridite, immaginano per loro e per il figlio una vita di pura sofferenza e decidono di abortire. Il sogno che vi ho descritto fa riferimento in particolare proprio a questa strage silenziosa che rende la nostra società non molto dissimile da quella nazista. A me i ragazzi portatori di handicap psichico hanno dato moltissimo e lo stesso potranno confermare quanti hanno la fortuna di averli in famiglia o come amici; mi dà un immenso dolore immaginare un mondo senza di loro, perché sarà un mondo immensamente più povero. Oltre a compiere la violenza più grande privando degli innocenti del diritto alla vita i loro genitori abortendo precludono a sé stessi una straordinaria opportunità di crescita umana, forse la più grande opportunità che darà loro l'esistenza.

Don Luigi

Introduzione

Ho conosciuto Don Luigi Mignani attraverso il mio amico Pierpaolo, quando avevo tredici anni. Durante l'adolescenza me ne sono allontanato, ho continuato a incontrarlo qualche volta quando mi recavo a casa del mio amico, ma per la verità mi era antipatico. Nel 2009 me ne parlò come di un "angelo-uomo" la mia maestra Antonella; lei anni prima, in un momento di difficoltà, era stata aiutata da Don Luigi. Così accadde che nell'inverno del 2010, quando stavo molto male e temevo addirittura di essere posseduto da un demone, constatando che Antonella, Teseo e Roberto non potevano aiutarmi, un pomeriggio in preda alla disperazione mi recai da Don Luigi che sapevo essere un esperto in materia. Lui mi accolse stupito di vedermi, ma fu anche molto dolce e mentre mi rassicurava del fatto che non ero indemoniato e mi parlava di Gesù sentii il mio cuore splendere con una sensazione di beatitudine, Don Luigi se ne accorse e mi spiegò che la sensazione che avvertivo nel cuore era Gesù "quando ti prende – affermò – non ti lascia più andare".

Da allora la mia percezione di quest'uomo cambiò. Quella grande sofferenza che stavo vivendo mi allontanò dai miei precedenti maestri e mi aiutò a rompere il ghiaccio che mi divideva da un nuovo punto di riferimento da cui imparare cose profonde ed importanti. Don Luigi stava rientrando nella mia vita ed in cabina di regia c'era uno che non sbaglia, un vero maestro dei colpi ad effetto: Gesù.

Ho riportato alcuni discorsi di Don Luigi. Lui ama il Signore con tutto il suo cuore e Ne ha un'esperienza diretta che risulta evidente a chi lo sente parlare. Ho cercato di riportare fedelmente le sue parole che sono fortemente elevanti ed emotivamente coinvolgenti.

Il fascino di Gesù

Il fascino di Gesù si evidenzia in due passi del vangelo, quello dell'emorragia e quello del capo della sinagoga la cui figlia stava morendo.

Entrambi sentono parlare di Gesù, di questo personaggio che fa miracoli e che non hanno mai conosciuto. Nel cuore dei due penetra questo irresistibile desiderio di vederlo e di avere la guarigione.

L'emorragia ha perdite di sangue da dodici anni ed ha speso tutto ciò che aveva in cure mediche, senza nessun risultato, ma anzi peggiorando. Eppure si sente attratta da Lui. Lei lo vuole toccare, è questo il suo desiderio: il fascino che quella donna prova è stato stimolato da Gesù Cristo, Lui la attira a Sé.

Questa donna si fa largo tra la folla che si riversa da ogni parte e gli tocca la veste sulla schiena, sicura di non essere veduta. Ma Gesù si arresta e chiede "Chi mi ha

toccato?”. I discepoli quasi lo irridono, perché gli sono tutti addosso, ma lui ha sentito una forza uscire dal suo corpo. In mezzo a quella moltitudine vuole evidenziare una cosa molto importante: “Non sono Io che ti ho guarita, ma la tua fede ti ha salvata”. Quest’affermazione è grandissima perché deriva dal fascino che Lui provoca in noi, e sviluppa la Sua potenza che ci apre il cuore e gli atomi. Gesù attribuisce a noi quello che Lui compie.

La rappresentazione del suo fascino non va confusa con il caso dello scriba che promette: “Ti seguirò dovunque tu vada”; perché costui vuole seguire Gesù solo per calcolo, per il proprio tornaconto. Lo stesso accade dopo la moltiplicazione dei pani e dei pesci, quando la folla lo vuole fare Re; ma lo desidera solo per lavorare meno ed avere dei pasti sicuri.

Chi vuole seguire Gesù deve mettere insieme il godimento della fatica e il godimento nella fatica. Questa è la grandezza che viene a portarci. Con la gioia che provoca nel nostro cuore ci fa godere nel faticare. Stare vicino a Lui vuol dire imparare a godere delle sofferenze, delle difficoltà, dei contrasti e degli scandali che possono avvenire. Gli scandali non fanno male ai cristiani, ci dispiace che ne soffra il Papa, ma è necessario che vengano gli scandali. Se nella chiesa fossimo tutti bravi la gente crederebbe in noi, ma non in Lui.

In un corpo di persone deboli e imperfette aumenta a dismisura la presenza fisica del Figlio di Dio.

Se seguiamo Gesù non dobbiamo mai desiderare molto qualcosa, l’oggetto del desiderio deve essere unicamente Lui. È Gesù che compie determinate cose, che fa fiorire le opere, e ciò accade senza che noi ce ne accorgiamo. È lui che fa accadere ciò che è utile nella nostra vita. Quello che conta è il fascino che ha posto nel nostro cuore e ci rende il Suo corpo, ci rende la Sua carne, ci rende la Sua divinità visibile. L’importante è essere semplici e uniti dentro il desiderio di Lui.

In Gesù tutto è grazia, tutto è dono, tutto è amore pazzo. Amore che il Padre attraverso Gesù manifesta a noi e che accade in noi attraverso lo Spirito Santo, che non è nient’altro che il Padre e il Figlio che si amano.

Perché quando partorisce una donna sterile le viene indicato il nome che dovrà mettere al figlio?

Perché la donna partorisce solo per la grazia divina e se ciò le viene concesso partorirà un personaggio importante. Il nome ha un significato, Jesus vuol dire “il salvatore”.

Come mai dopo aver fatto un miracolo spesso Cristo dice di non divulgare la notizia?

Dopo aver fatto un miracolo spesso dice, “non parlatene a nessuno” per non anticipare i tempi del suo martirio. Quando scribi e farisei venivano a conoscenza dei suoi prodigi fremevano di rabbia, e ciò lo metteva in pericolo. Un altro problema che spiega la sua richiesta di tacere, sta nella nascita di desiderio per le cose che Lui compiva, per i vantaggi materiali che poteva portare, e non per Gesù stesso.

Le tre bestie

Seguire Gesù è una palestra d'eroismo, significa andare oltre la povertà dell'uomo e dei suoi limiti. È difficile guardare alla realtà con uno sguardo diverso, più profondo, più interiore. Non è vero che la morale cristiana è la morale degli schiavi come dice Nietzsche, il suo superuomo non mi piace affatto è mondano e segue il cammino più semplice.

Nietzsche è uno dei padri della metodologia mondana che stiamo vivendo oggi, e che segue un continuo appagamento delle tre bestie che abbiamo dentro. Questo continuo alimentarle le rende violentissime con l'uomo che vuole impegnarsi nel cammino interiore. Se viviamo addormentati queste bestie stanno tranquille perché non hanno nulla da temere, ma se invece cerchiamo il rapporto con Dio, divengono furiose e violente, soprattutto la bestia dell'attaccamento sessuale. Questo ha portato dei guai in comunità religiose che non hanno mantenuto la separazione tra l'uomo e la donna. Della necessità di questa separazione era ben consapevole San Francesco: Santa Chiara gli chiedeva spesso perché non andasse mai a trovare lei e le sue monache, così un giorno San Francesco ci andò portando, però, con sé un secchio pieno di cenere; arrivato da Santa Chiara fece con la cenere un cerchio e cominciò a saltare dentro e fuori dal cerchio, in continuazione. Passati alcuni minuti in questo modo riprese il secchio e se ne andò. Il suo gesto voleva significare che tra lui da una parte e Santa Chiara con le sue monache dall'altra c'era la cenere: la penitenza.

Ciò che conta nella nostra vita è la compagnia di Gesù Cristo. Lui riesce a gestire queste forze negative, ma se lui non accade nel nostro cuore, non ci penetra con la sua forza risanatrice, le tre bestie si scatenano, specialmente se ci troviamo in un ambito religioso.

Sono la "Superbia della vita", cioè l'orgoglio, che si scatena ancora più del sesso; la "Concupiscenza della carne", vale a dire l'attaccamento sessuale, e la "Concupiscenza degli occhi", che sarebbe l'avidità di possedere beni materiali⁵⁶.

Il battesimo non elimina queste tre bestie che ci sono rimaste dentro.

Pensate alla televisione con tutta la pubblicità: questa stimola la Concupiscenza degli occhi. Ci fa desiderare mille oggetti e ci fa bramare il denaro per ottenerle.

I sette vizi capitali si scatenano in queste tre bestie.

Gli antidoti sono rispettivamente la preghiera (contro l'orgoglio), che ci fa diventare profeti: per cui Dio si manifesta, si comunica, mi illumina, mi dice tutto quello che lui è, mi rivela tutto lo scibile. Diventiamo persone intelligenti, che sanno dare consiglio e aiuto.

L'antidoto alla seconda bestia (la bramosia sessuale) è il digiuno, cioè mangiare il giusto. Questa pratica mi fa diventare sacerdote, perché la gola è il vizio fondamentale tra i sette. Col digiuno riesco ad offrire il mio corpo, a sacrificarmi e divengo sacerdote come Gesù sulla croce, che offrì il suo corpo.

Il terzo antidoto è l'elemosina (contro l'avidità). Da fare in modo che nessuno se ne accorga, per questo Gesù dice "non sappia la tua mano sinistra ciò che fa la destra e il

⁵⁶ Anche nel Buddhismo si parla di tre demoni interni contro cui occorre lottare senza tregua, che sono l'attaccamento, l'avversione e l'ignoranza.

Signore che vede nel segreto ti ricompenserà”. Il Signore ti fa Re. La regalità si manifesta nell’essere generosi con gli altri perché poi gli altri ti si stringeranno attorno.

Le tre bestie nella Parabola dei semi caduti sul terreno cattivo e su quello fertile

Nel vangelo si parla del seme che cade tra le spine, tra i sassi, sulla strada e poi di quello che cade sul terreno fertile. Dentro di noi abbiamo il terreno delle spine che potremmo chiamare la Concupiscenza della carne, la lussuria, che dà spine dentro l’anima. C’è il seme che cade sulla strada che potremmo chiamare la Superbia della vita, l’orgoglio, e poi c’è quello che cade tra i sassi, la Concupiscenza degli occhi, l’avidità. Sono le tre bestie dentro di noi e che continuamente provocano il soffocamento della Parola di Dio, cioè di Gesù, che sarebbe meglio chiamare la Voce perché è la Voce di Dio che ci penetra nel cuore e quando la sentiamo la riconosciamo subito, giacché è una sensazione di soavità, di beatitudine... è la linfa della Vite divina che entra in noi. Oggi quanti sono chiamati alla vita religiosa spesso non riescono a farla fruttificare perché le tre bestie vengono saziare e diventano sempre più potenti. Si vive senza Dio, senza preghiera, continuamente si pensa a compiacere il corpo: pensiamo alla lussuria o alla gola. Chi segue i vizzi capitali non riesce ad ascoltare la Voce perché ci chiudono il cuore che è la porta attraverso la quale ci entra dentro lo Spirito Santo.

Si pensa solo a sfruttare gli altri per poter appagare nel più breve tempo possibile i piaceri e le tre bestie. La concupiscenza degli occhi è terribile, il desiderare sempre ciò che mi è stato fatto vedere, per cui rimango triste nel presente in quanto non ho ancora quella cosa che ho veduto. Per appagare questa bestia divengo incapace di felicità. Inoltre le cose che sono riuscito ad ottenere mi durano poco, perché il tempo che scorre le invecchia e mette tutto nell’inutilità. Non sono mai felice perché alimentando le tre bestie il cuore non si apre. Abbiamo bisogno di aprire il cuore mortificando i vizzi attraverso la preghiera a orario, il digiuno e la generosità.

La mortificazione è la capacità di donare il mio corpo mettendomi al servizio degli altri e far felice qualcuno. Quanto più faccio felice qualcuno tanto più mi si spacca il petto e sono pieno di gioia. Mi arriva questo terreno produttivo e poi quando divengo generoso attraverso la mia donazione arricchisco anche gli altri e nasce una felicità inenarrabile portata nel cuore dallo Spirito Santo. Ogni volta che mortifichi la Concupiscenza della vita pregando nel segreto con umiltà, il Padre che vede nel segreto ti ricompensa dove c’è questo terreno, cioè nel cuore, che non viene ricoperto dallo sterco delle tre bestie. Contrastando l’orgoglio con la preghiera divieni un profeta, perché si apre il cuore e Dio Padre ti svela tutto. “Lo Spirito Santo – dice Gesù – ti dirà tutto quello che Io ho detto. Anche quando utilizzi il tuo corpo con generosità, non per sfruttare gli altri, ma a loro beneficio ti si apre il cuore. Mortifichi il corpo e la lussuria soprattutto con il digiuno perché tutti i vizi capitali dipendono dalla gola, in questo modo riesci ad aprire il cuore e Dio entra nel segreto e ti ricompensa: divieni un sacerdote capace di dare il sangue per la vita degli altri. Infine

con la generosità, quando fai l'elemosina "la destra non sappia ciò che fa la sinistra", perché il Padre che vede nel segreto ti ricompensa, mortificando la terza bestia divieni un re, perché gli altri ti si stringeranno attorno come è accaduto a Padre Pio o a Don Bosco.

Lo "sposalizio"

Nel cenacolo dopo la sua morte i discepoli aspettarono per cinquanta giorni senza sapere cosa fare, ma poi finalmente venne lo Spirito Santo.

Questo è il punto fondamentale: con lo Spirito Santo Gesù è entrato in modo violento dentro di loro attraverso lo "sposalizio". Se non fosse accaduto questo sposalizio si sarebbero dispersi.

A Nazareth vogliono che Gesù faccia dei miracoli, così avrebbero avuto un saltimbanco che li divertiva, ma non erano affascinati da Lui, quindi non fece più nulla tra loro⁵⁷. Alcuni tuttavia credono in Lui, allora il problema è: perché credono? Non fu la moltitudine a credere in Lui. Le persone restavano incantate dai miracoli e dalla sua saggezza, ma solo in pochi si convertivano.

San Pietro è rimasto in una tribolazione, poi gli è apparso Gesù dopo essere risorto, ma seppure fosse in un corpo glorioso ancora non era sufficiente per aiutarlo; Pietro e i discepoli sono rimasti fermi cinquanta giorni ad aspettare lo sposalizio, un legame interno così violento da farli divenire moglie e marito con Gesù, una cosa sola. Con lo sposalizio Gesù Cristo entra in noi e forma una cosa sola.

Cerchiamo di comprendere quello che Lui fa e realizza. Dobbiamo vivificare in noi questo sposalizio, il giorno in cui non lo vivifico mi scoraggio, posso tradire e tornare indietro. Abbiamo bisogno continuamente che lo Spirito Santo operi e faccia il cento per cento nella nostra vita. Le difficoltà che ci accadono le risolve e lo fa sempre all'ultimo momento, quando tutto sembra perduto, perché è lui che opera e vuole rafforzare la nostra fede.

Gesù dice: "Come un giovane sposa una vergine io sposo te". Nella bibbia sposalizio significava che uno sposo penetrava nella vagina la sposa. "Come un giovane penetra la sposa Io penetro te" questo ci dice Gesù. "Io entro nella tua carne, nel tuo sangue, nella tua anima, e faccio diventare la tua carne il tuo sangue, la tua anima Me, la faccio diventare divina". Questo accade se siamo umili, se siamo consapevoli d'essere peccatori. Dove abbonda il peccato, anche nella nostra vita, sovrabbonda questo sposalizio. L'unico dono che noi possiamo fare a Gesù è riconoscere le nostre debolezze e le nostre fragilità. Possono esserci peccati grandi o piccoli, ma quando c'è questo sposalizio anche le colpe piccole al mio cuore divengono insopportabili. Se un uomo qualunque insulta una donna e la tratta aspramente questo la fa soffrire certo, ma se il fidanzato che le doveva telefonare a una certa ora non la chiama lei si

⁵⁷ Se ci si mette al posto dei suoi compaesani certo non deve essere stato facile, proprio perché l'avevano conosciuto sin da bambino, faceva il falegname, un mestiere umile e tutti lo sapevano, non era la figura di messia che si attendeva la gente. Poi all'improvviso esplose questo personaggio, ma non è facile modificare l'opinione che già avevano. È stata una grande sfida.

sente morire, lì sente il dolore. Quando siamo in questo gioco col signore ci accorgiamo che basta arrivare un poco in ritardo alla messa per sentirci morire. Continuamente dobbiamo dirgli, ti offro la mia collaborazione di sposo, che è quella di darti i miei peccati, offrirti questi fiori perché tu li trasformi in grazia, in vita centuplicando il tuo amore verso di me. Gesù è venuto per una cosa sola: per cancellare i peccati. “Questo è il calice del mio sangue versato per voi e per tutti in remissione dei peccati”. Non è venuto perché siate tutti buoni o facciate le opere di carità. La caritas è questa: attraverso l’offerta della mia fragilità, che io riconosco, Gesù mi sposa. Cristo mi sposa ed è Lui che opera e che mi fa compiere le cose buone... le compie Lui. E come dice Sant’Agostino: “Quando ci premierà dei nostri meriti, premierà i suoi doni” perché è Cristo che ci fa agire nel bene.

Sant’Alfonso dice che Dio ama talmente tanto l’uomo che è come se io fossi il suo Dio e come se non potesse vivere senza di me, senza ciascuno di noi; questa è la grandezza di questo Dio che è un Dio pazzo.

Gesù era venuto a manifestare Dio che è umiltà. Dice Isacco il Siro che vale più un uomo che riconosce i suoi peccati umilmente di uno che con la preghiera guarisce i malati, o di un altro che vede gli angeli. Purtroppo questo aspetto non viene predicato a sufficienza, perché ci insegnano che dobbiamo essere bravi, dobbiamo essere coerenti, ma è l’umiltà e l’offerta dei peccati a Gesù che genera le opere e dentro di esse si crea un’affezione particolare tra le persone. Dall’esterno vedono che ci si ama perché c’è umiltà, e ciascuno è all’ultimo posto, perché ciascuno diventa servo di tutti. Vedendo questo gli altri crederanno in Lui. Solo in questo modo avviene la conversione.

La vite e i tralci

Gesù fa un esempio interessante, quello della vite, e come noi restando in lui portiamo frutto. Quindi mette in evidenza che colui che Lo segue e porta frutto vuole dire che è attaccato a Lui come il tralcio alla vite, ma se non porta frutto vuole dire che è un tralcio staccato. Ma come si è attaccati? Oggi si è affermata la metodologia che l’importante è sapere chi è Gesù, studiarlo, approfondire, ma Gesù non è una descrizione, è una realtà profonda, una linfa che deve entrare nel profondo del cuore e che gioca non nel cervello ma dentro il petto, Lui dà energia nel petto, dove si gioca il piacere e il dolore... nelle viscere, nello stomaco.

Quando percepisco una cosa dolorosa la percepisco nello stomaco e così accade se percepisco una gioia. Mi dà gioia nel petto ed io con la ragione dico: quella cosa che mi ha dato dolore è cattiva e quella cosa che mi ha dato piacere è buona. Ho bisogno che si sveli nel petto questa linfa e che mi dia soavità, che mi dia pace, che mi dia letizia, che mi dia beatitudine dentro il cuore; allora l’attaccamento a questa vite è quando percepisco questa soavità. Lui che mi parla, con l’amore che ha per il Padre, che il Padre ha per Lui e che è lo Spirito Santo. Questa soavità colpisce e lega le viscere dentro di noi. Questo accade in modo eccezionale perché si è fatto pane, perché si è fatto ostia. Perché vuole che noi lo ingeriamo, che lo mangiamo con la

bocca, per giungere nello stomaco, nel ventre, dentro di noi. Perché se io vivo bene questo mistero della sua passione e morte a me dà la possibilità di svelarmi la sua resurrezione e di riempirmi di letizia, di inebriare il profondo del mio ventre, del mio cuore... l'ho chiamato ventre perché si mangia Gesù, ma certo lo chiamiamo cuore.

Gesù a proposito dell'eucarestia dice: "fate questo in memoria di me". L'eucarestia è la memoria dell'uomo, è la consapevolezza di tutto. Perché mi fa conoscere tutto non solo attraverso le notizie che si acquisiscono studiando, ma soprattutto percependo. Quella cosa è buona se mi dà soavità, l'altra è cattiva se Lui mi si ritira dal petto e sento dolore. In questo modo posso sentire tante cose che lo Spirito ci rivela. Gesù dice: "Quando verrà lo Spirito Santo vi rivelerà tutto quello che io ho detto e ho fatto, anzi vi farà fare delle opere maggiori".

Allora il problema è che dentro il cuore si percepisce la fatica e il dolore quando noi facciamo poco, tanto che i nostri padri non perdevano mai tempo perché sentivano questa tristezza nel cuore. Gesù si ritira nella pigrizia, nell'indolenza ed invece si apre questo cuore e ci dà godimento quanto più faticiamo. Più faticiamo più facciamo frutto e più facciamo frutto più godiamo nel profondo del cuore per questa presenza della linfa divina che è Gesù benedetto.

Il divino agricoltore

L'importante è che il tralcio sia aperto e che la linfa della vite possa trasmettersi perché siano una stessa cosa. Quando andiamo a raccogliere il grappolo d'uva diciamo che è la vite che ha prodotto quel grappolo e noi siamo certi che nostro Signore Gesù Cristo è presente nella storia, nel tempo ed è qui. È la nostra vite che ci dà vita, però è necessario che si trasmetta la linfa che è lo Spirito Santo... è questa potenza immensa che produce e può farci produrre.

È Dio Padre che fa il divino agricoltore e che pota il tralcio perché gli si allarghi il cuore, perché possa trasmettersi l'amore del Padre e del Figlio che è lo Spirito Santo e produrre tanto frutto. Se non si producono frutti vuol dire che c'è stata una chiusura interna al cuore. Perché ci sia garanzia che Dio opera dentro di noi sono necessarie le fatiche e le sofferenze della vita, che sono le potature. In questo modo ci fa aprire il cuore perché possiamo essere sempre più una cosa sola con la vite che è Suo Figlio che ha fatto incarnare per amore nostro attraverso la trasmissione dello Spirito Santo.

In questo modo tanti tralci attaccati a una sola vite formano una sola cosa, un sol corpo che è Gesù. Tra loro nasce una simpatia, il tralcio che produce un bel grappolo non si preoccupa se quello prodotto da un altro è più bello, tutti hanno prodotto e tutti hanno fatto sì che il Divino Agricoltore potesse trovare gloria attraverso la produzione: così nasce una comunità cristiana.

Tanto più ciascuno di noi è legato a questa vite, quanto più di Dio Padre che ci educa ci induce nella tentazione perché si possa aprire il cuore ed essere ancora più irrorati di Spirito Santo. La comunità che sorge in questo modo si chiama corpo di Gesù, si chiama appartenenza. Ci accorgiamo che ciascuno che si trova legato si appartiene.

La Madonna sarà d'aiuto a questa azione divina di produrre sempre più le opere della carità.

Gli ultimi saranno i primi

Giacomo e Giovanni chiedono a Gesù di sedere alla sua destra e alla sua sinistra quando arriveranno nel Regno e questo gesto scatena anche l'orgoglio di tutti gli altri discepoli che non vogliono essere da meno. Volevano essere importanti. Ma noi non siamo felici perché siamo importanti bensì, siamo importanti se il nostro cuore è felice. Se uno è lieto ed ha in se motivi per scoppiare di gioia allora è un uomo importante.

Ciò che conta è la presenza di Gesù, che lui mi guardi. Marta si dava da fare per essere gentile con Gesù e quindi lavorava dentro casa, Maria invece stava lì a guardarlo negli occhi e soprattutto a farsi guardare e questa era la sua felicità. Lei ha scelto la parte migliore che non le sarà tolta. E questo ci accade quando noi ci mettiamo all'ultimo posto: siamo tra amici, siamo innamorati di Gesù e questa gioia ci fa accadere, senza che ce ne accorgiamo, di essere attenti a tutti, al servizio di tutti. Ma questa cosa accade anche agli altri membri della comunità, tutti si mettono all'ultimo posto a servire ed io da ultimo divengo il primo per l'amore e le attenzioni che ricevo. Tutti divengono primi.

E questo è vero anche nel matrimonio: il marito deve diventare il servo della moglie e la moglie la serva del marito, ma poi cosa succede... che il marito diviene un re e la moglie una regina.

La Madonna esprime la maternità del Padre

Sant'Anna e San Gioacchino hanno la fortuna di poter mettere al mondo il capolavoro dell'Eterno Padre, la Madonna.

Già Giovanni Paolo I disse che "Dio è padre e madre", c'è poi la pittura del figliol prodigo che ritorna a casa e le mani sulle sue spalle che lo accolgono sono una maschile e una femminile. Sono molte le intuizioni in questo senso. Secondo alcune rivelazioni Dio ha creato questa creatura con tutta la sua intensità, fin dal concepimento, ha posto questo capolavoro che è la Madonna a esprimere nell'umanità la Sua maternità. La Vergine Maria sarebbe stata assunta nella stessa natura divina di Dio Padre e quindi di Madre Divina.

A noi viene data la possibilità di riconoscere il figlio di Dio attraverso la maternità della Chiesa e che permette alla Vergine Santissima di continuare a generare suo figlio nella nostra carne. Abbiamo bisogno di guardare con occhio attento alla compagnia che Dio crea nella storia, pensiamo ai monaci, persone affascinate da Gesù che hanno trasformato la storia, la cultura, l'economia. Hanno fatto un bene immenso. Chi fa una gentilezza alle persone che si riuniscono in Suo nome la fa a

Gesù, toccando uno di noi tocchiamo la sua carne. Preghiamo perché Sant'Anna e San Gioacchino ci aiutino a vedere la grandezza di questa presenza.

Non giudicare

La Chiesa, una comunità, così come i singoli individui attraversano diverse fasi nel corso della vita, per un periodo può darsi che siano grano buono e poi arriva il nemico⁵⁸ che ne cambia l'identità in zizzania, ma questo cambiamento negativo non è irreversibile. Per questo nel vangelo si dice di non sradicare la zizzania appena compare nel campo, ma di aspettare il momento della mietitura, perché si rischierebbe di sradicare anche il grano buono. Estirpandola si può fare del male anche a qualcuno che è legato a quella persona che giudichiamo negativamente e si rischia di danneggiare la stessa persona che in realtà è zizzania solo per un certo periodo della sua vita, ma successivamente cambierà. Il momento della mietitura è la fine dei tempi e solo allora, dice Gesù, la zizzania verrà sradicata.

Finché siamo su questa terra non dobbiamo giudicare il prossimo. Prendiamo i dodici: Giuda è divenuto zizzania, ma anche Pietro per un periodo lo è stato, poi si è pentito e Gesù lo ha trasformato in un grande uomo. Quindi questa parabola aiuta noi a non dare mai giudizi e a cercare di non diventare zizzania.

Si diviene zizzania quando si diviene tristi, cioè sia quando si confida unicamente nelle proprie capacità escludendo Dio dalla propria vita, sia quando confidiamo nelle cose che ci danno subito soddisfazione. In quel caso finiamo per reputare zizzania chiunque non ci dia subito ciò che desideriamo, quando in realtà siamo noi ad essere divenuti erbaccia e il grano buono ci provoca dolore.

La cosa grave è il giudicare gli altri, accusare il prossimo è cosa diabolica, tanto che Satana è chiamato "il grande accusatore". Per divenire grano abbiamo bisogno anche di trovarci vicino a chi ci dà delle sofferenze, in questo modo matura il nostro cuore. Diveniamo grano buono quanto più facciamo spargere il sangue di Gesù nella nostra carne e trasformiamo il nostro sangue nel suo sangue. Dobbiamo imparare a rimanere nella pace e felici perché Lui è l'unica amicizia che non diviene mai zizzania. È la santità stessa e attraverso le difficoltà che possono nascere noi diveniamo sempre di più Gesù benedetto.

Il libero arbitrio

Questa parabola, sopra esposta, ci fa capire anche che se non ci fosse questa dualità nella vita non ci potrebbe essere la nostra libertà e non saremmo neppure valutabili e apprezzabili, perché se tutti fossimo grano buono senza la possibilità di passare alla zizzania e diventare anche noi infelici non ne avremmo nessun merito.

L'apprezzabilità della nostra vita viene dalla vittoria che ciascuno di noi può operare. Abbiamo bisogno di comprendere che cosa ci rende grano buono, cioè il produrre

⁵⁸ Il diavolo.

opere buone. Dio non si stanca mai di produrre, la creazione non è stata un colpo secco, il Big beng come dicono alcuni scienziati, ma continua anche adesso. Dio mantiene in piedi il mondo attraverso il suo sguardo amoroso.

La conversione attraverso la trasformazione economica

Come fecero i cristiani duemila anni fa a convertire tanta gente se non potevano predicare o sarebbero stati uccisi?

Avevano usato persino il sistema del pesce disegnandolo in terra con un bastone, la parola “pesce” in greco indicava le iniziali di “Gesù Cristo figlio di Dio salvatore” e si riconoscevano in questo modo segreto.

La conversione è avvenuta attraverso la trasformazione economica, più nessuno aveva troppo e più nessuno aveva poco, ma tutti erano un cuor solo e un’anima sola. Dividevano il pane la domenica, al momento dell’eucarestia; c’era chi portava tanto e chi portava poco e il sacerdote lo ridistribuiva. Pensiamo poi ai monasteri, in duemila anni quanta gente hanno sfamato e accolto, quanto beneficio hanno prodotto. Pensiamo alle scuole e agli ospedali, già nell’ottanta papa Cleto aveva in casa i malati: “Io avevo fame, avevo sete, ero nudo, ero in carcere, ero pellegrino e voi mi avete accolto”.

La partecipazione alla comunione ci rende capaci di godere nell’essere generosi e nell’aggregarci. Gli ospedali nel passato sono stati fatti da gruppi di persone con un santo in testa. Chi mangia la Sua carne e chi beve il Suo sangue viene trasformato, il nostro sangue e la nostra carne divengono Lui e noi diventiamo la Sua presenza fisica nella storia; gli altri vedendo le nostre opere buone crederanno in Gesù.

Il Tesoro nascosto nel campo

Sant’Alfonso si è reso conto che Dio lo amava, ha avuto questa fortuna. “Dio esiste ‘tutto’ in ciascuno di noi; dà tutto Se stesso a ciascuno e ci ama come se ognuno di noi fosse il suo Dio, come se non potesse vivere senza ogni singola persona”. Questo dice Sant’Alfonso.

Quando ci si rende conto di questo si trova una grande felicità. È come scoprire un tesoro in un campo, e si vende tutto per comprare quel campo e far proprio il tesoro, si abbandonano i possedimenti ed anche gli affetti. L’unica cosa che conta è quel tesoro. Magari succedesse nella nostra vita. Lui ha avuto la possibilità di fare emergere questa perla dentro un campo ed il campo è l’insieme delle persone che seguendo Lui si sono costituite in comunità, perché Gesù non esiste da solo, ma insieme ad una compagnia.

Fortunato è chi trova una compagnia, prendiamo i monaci o i frati, e “dove due o tre sono radunati in Mio nome – dice Gesù – Io sono, Io vivo, e gli altri vedendo che vi amate crederanno in me”. Gesù può essere abbracciato quando lasciamo tutto per comprare il campo ed il tesoro che contiene.

SECONDA PARTE

PREGHIERE, INCORAGGIAMENTI E MEDITAZIONI

Meditazioni quotidiane

Consiglio di leggere una di queste frasi una volta al giorno e meditarla. Sono molto belle e profonde. Tutte mi hanno aiutato in momenti diversi del mio percorso.

Comincerò questa parte del libro con due preghiere, la “Preghiera semplice” di San Francesco e “Il Sutra del Cuore della Saggezza” una preghiera buddhista molto bella e profonda che leggevo tutti i giorni quando seguivo quella religione e con cui i lama tibetani aprono le sezioni di insegnamento. La poesia del santo di Assisi è sublime ed è piaciuta a Lama Zopa tanto che il prezioso maestro l’ha fatta inserire nel libricino che viene consegnato ai praticanti che decidono di “prendere rifugio”, dove è contenuto il loro nuovo nome tibetano. Pure per questo motivo l’ho scelta per aprire questa parte del mio libro che vuole essere, tra le altre cose, anche un ponte tra le due religioni.

Preghiera semplice

Signore, fa di me lo strumento della tua pace.

Dove c’è odio, fammi seminare amore.

Dove c’è offesa, perdono.

Dove c’è discordia, armonia.

Dove c’è dubbio, fede.

Dove c’è errore, verità.

Dove c’è disperazione, speranza.

Dove c’è tristezza, gioia.

Dove c’è oscurità, luce.

Oh Signore,

fa che io non cerchi tanto di essere consolato quanto di consolare;

di essere compreso quanto di comprendere;

di essere amato quanto di amare.

Poiché è nel donare che riceviamo;

è nel perdonare che siamo perdonati;

è nel morire che noi nasciamo alla vita eterna.

San Francesco D’Assisi

Il Sutra del Cuore della Saggezza

Così ho udito. Una volta il Bhagavan sedeva sul Picco dell'Avvoltoio, nei pressi della città di Rajagriha, in compagnia di una grande assemblea di monaci e bodhisattva.

In quella occasione il Bhagavan era assorto in una particolare concentrazione meditativa sugli innumerevoli aspetti dei fenomeni, denominata "profonda apparenza".

Nel frattempo il nobile Avalokitesvara, il bodhisattva grande essere, stava contemplando la profonda pratica della perfezione della saggezza, percependo perfettamente la vacuità di esistenza inerente dei cinque aggregati.

Quindi, per il potere del Buddha, il venerabile Shariputra si accostò al nobile Avalokitesvara e gli disse:

"In che modo dovrebbe procedere un figlio di nobile lignaggio che voglia intraprendere la profonda pratica della perfezione della saggezza?"

Il nobile Avalokitesvara con queste parole rispose al nobile figlio di Sarasvati:

"Oh Shariputra, qualsiasi figlio o figlia di nobile lignaggio che desideri intraprendere la profonda pratica della perfezione della saggezza, dovrebbe agire nel modo seguente. Per prima cosa, dovrebbe comprendere chiaramente e a fondo che i cinque aggregati sono vuoti di qualsiasi propria natura inerente.

La forma è vacuità, la vacuità è forma. La vacuità non è altro che forma e la forma non è altro che vacuità. Allo stesso modo sono vuoti sensazioni, discriminazioni, fattori di composizione e coscienze.

Similmente, Shariputra, tutti i fenomeni sono vacuità e sono privi di particolari caratteristiche; non sono prodotti e non cessano; non sono contaminati e non sono privi di contaminazioni; non diminuiscono e non crescono.

Perciò, Shariputra, nella vacuità non c'è forma, né sensazione, né discriminazione, né fattore di composizione, né coscienza. Non c'è occhio, né orecchio, né naso, né lingua, né corpo, né mente. Non ci sono forme visive, né suoni, né odori, né sapori, né oggetti tangibili, né fenomeni; e neppure il costituente dell'occhio e così via, fino ad includere il costituente della mente e il costituente della coscienza mentale.

Non c'è ignoranza, né estinzione dell'ignoranza, fino ad includere vecchiaia e morte, ed estinzione della vecchiaia e della morte. Similmente, non c'è sofferenza, origine, cessazione e sentiero; non c'è saggezza suprema, né ottenimenti, e neppure mancanza di ottenimenti.

Perciò, Shariputra, poiché non c'è ottenimento, i bodhisattva si basano e dimorano nella perfezione della saggezza, le loro menti senza più oscuramenti e senza paura.

Essendo completamente andati al di là di ogni errore, raggiungono il punto finale, il nirvana. E affidandosi alla perfezione della saggezza, è evidente che tutti i Buddha dimoranti nei tre tempi si sono anche completamente risvegliati all'insorpassabile, perfetta e piena illuminazione.

Perciò il mantra della perfezione della saggezza, il mantra della grande conoscenza, il mantra insorpassabile, il mantra uguale a ciò che non ha eguali, il mantra che pacifica completamente tutte le sofferenze, dal momento che non è falso, dovrebbe essere conosciuto come vero. Si proclama il mantra della perfezione della saggezza:

'Tadyatha gate gate paragate parasamgate bodhi svaha'

Shariputra, è in questo modo che il bodhisattva mahasattva dovrebbe addestrarsi nella profonda perfezione della saggezza".

Quindi il Bhagavan riemerse da quel samadhi ed elogiò il bodhisattva mahasattva Avalokitesvara dicendo:

"Ben detto, ben detto, figlio del lignaggio, è proprio così! È proprio così! Si dovrebbe praticare la perfezione della saggezza proprio come tu hai mostrato; perfino i tathagata ne gioiscono!"

Quando il Baghavan ebbe così parlato, il venerabile figlio di Sharadvati, il bodhisattva mahasattva aria Avalokitesvara, l'intera assemblea attorno a loro, assieme al mondo degli dei, uomini, semidei e grandharva, esultarono e posero alte lodi alla parola del Bhagavan.

Il Buddha Shakyamuni

Mi ricordò anche i tre nobili principi: buono all'inizio, buono nel mezzo e buono alla fine. Se iniziamo un'attività con la chiara intenzione che sia di beneficio e se seguiamo con la mente più aperta possibile, avremo sempre alla fine qualcosa da condividere. Anche se ci distraiamo completamente da quello che stiamo facendo, la chiara aspirazione con cui iniziamo trasforma ogni azione in un'attività del bodhisattva.

Pema Chodron

Voi siete gli artefici della vostra condizione passata, presente e futura. La felicità e la sofferenza dipendono dalla mente, dalla vostra interpretazione, non dipendono dagli altri, da cause esteriori [...] Ogni problema e ogni soddisfazione sono creati da voi.

Buddha Shakyamuni

La 'religione' del futuro sarà una religione cosmica. Dovrà trascendere un Dio personale ed evitare dogmi e teologie. Comprendendo sia il naturale sia lo spirituale, dovrà fondarsi su di un senso religioso che nasce dall'esperienza di tutte le cose spirituali e naturali intese come un'unità significativa. Il buddhismo corrisponde a tale descrizione.

Albert Einstein

Affrontare la sofferenza contribuisce ad elevare la vostra pratica spirituale, a condizione che siate in grado di trasformare la calamità e la sfortuna in cammino.

Sua Santità il Dalai Lama

Le azioni umane che l'ego definisce "grandi" non sono nulla, in relazione alla realtà universale. Il loro unico merito sta in ciò che esse realizzano per l'uomo stesso, affinando la sua coscienza.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

*"Perché non ti dai più da fare per gli altri?"... Questa critica assai comune dissuade spesso gli idealisti dal cammino spirituale. [... Ma ogni ricercatore spirituale deve comprendere che non c'è nulla di più grande che possa realizzare per gli altri di ciò che sta già facendo]. La prima responsabilità che l'universo pone sulle spalle di ogni individuo è questa : "**Cambia te stesso**". Una luna dà più luce di tutte le stelle. Un essere umano trasformato ha un impatto più benefico sugli altri di mille persone che fanno campagne di "miglioramento" ma che, quando le grida si acquietano, più che trasformare le cose hanno solo rimescolato le carte.*

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

Tutti i grandi insegnanti hanno affermato che il primo dovere dell'uomo è quello di migliorare se stesso, piuttosto che infliggere agli altri le sue opinioni sul miglioramento personale. [...] Un modo per migliorare se stessi è offrire agli altri, senza imporla, qualunque ispirazione genuina possa aver trovato. Condividere quell'ispirazione è la migliore opera buona che si possa compiere, ammesso che lo si faccia con uno spirito di libertà interiore.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

*Chi, pur avendo raggiunto la completa liberazione, mantiene l'altruistico "desiderio privo di desiderio" di portare al mondo la comprensione, rinascendo in perfetta libertà torna con un potere spirituale illimitato. Una persona simile è un **Avatar**. Solo chi ha raggiunto la liberazione finale in una vita precedente merita quell'appellativo: un salvatore universale come Krishna, Buddha o Gesù Cristo.*

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

La Provvidenza si tiene nell'ombra per darci il merito della fede, mentre noi vorremmo vedere [...] Dio vuole che ci contentiamo della fede nuda e che ci si fidi di lui, con cuore tranquillo, in piena oscurità.

Vital Lehodey

Dobbiamo convincerci che il cammino che seguiamo conduce alla verità ultima, e imparare a conciliare questa contraddizione: la via che seguo è la verità ultima per me, e la via che segue il mio vicino lo condurrà ugualmente alla sua verità.

Sua Santità il Dalai Lama

*- **Attaccamento e avversione** - Non infatuarti mai di niente o di nessuno. Non odiare mai niente e nessuno. Il segreto non è smettere di godere delle cose – ciò conduce solo all'apatia e di conseguenza all'affievolimento della consapevolezza – ma piuttosto centrare ogni godimento nel cuore: sentire che la causa di quel godimento si trova lì, nelle proprie reazioni, e poi innalzare consapevolmente quell'energia lungo la spina dorsale, dal cuore al cervello. Non perdere energia reagendo con repulsione. Ricerca e trova un livello di coscienza superiore muovendoti attraverso la vita come un cigno, dal cui dorso la pioggia scivola via leggera senza mai toccare il corpo.*

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

L'atteggiamento che ci porta a considerare il benessere degli altri più importante della nostra felicità è l'unico che abbia senso. A poco a poco, ci incoraggia a sacrificarci sempre di più per gli altri.

Sua Santità il Dalai Lama

La libertà interiore è la linea-guida morale più sicura. Chiediti interiormente: "Sentirò libertà in questo godimento che preguisto? Sentirò libertà in [quest'obiettivo] che desidero?" La domanda successiva, ovviamente, è la seguente: "Da che cosa mi sentirò

libero?” La libertà dalla morsa del desiderio non è libertà: è solo un sollievo temporaneo! Il sentirsi liberi deve essere un sentimento di calma ed espansione interiore.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

La Provvidenza colpisce vigorosamente e la natura si lamenta. Le nostre passioni ribollono, l'orgoglio ci seduce, la nostra volontà si lascia trascinare. Profondamente feriti dal peccato rassomigliamo ad un malato che ha un membro incancrenito. Vediamo che non vi è salvezza se non in un'amputazione, ma non abbiamo il coraggio di farla con le nostre mani. Dio, il cui amore non conosce debolezza, vuol renderci questo doloroso servizio; ci manderà quindi contrarietà impreviste, abbandoni, disprezzi, umiliazioni, una perdita dei nostri beni, una malattia che mina il nostro organismo: strumenti coi quali lega il membro cancrenoso, lo taglia e penetra affondo nella carne viva. La natura grida, ma Dio non l'ascolta, perché questo duro trattamento rappresenta la guarigione, la vita. I mali che ci vengono dal di fuori sono mandati per abbattere ciò che si solleva dal didentro, per mettere limiti alla nostra libertà che ci porta fuori strada, un freno alle nostre passioni sregolate [...] Per questa ragione la natura ha tante malattie, gli affari tante noie, gli uomini tante ingiustizie, i loro caratteri tante penose disuguaglianze. Siamo assaliti da mille opposizioni diverse affinché la nostra volontà, stancata da ogni parte, si distacchi finalmente da se stessa e cerchi soltanto la volontà di Dio.

Vital Lehodey

Un giorno nostro signore mostra a Santa Gemma Galgani le sue cinque piaghe aperte e le dice: “Guarda figlia mia e impara come si ama. Vedi questa croce, queste spine e questi chiodi, queste carni livide, queste lividure, queste piaghe? È tutto opera dell'amore, e dell'amore infinito. Ecco fino a che punto io ti ho amata. Vuoi tu amarmi veramente? Impara prima di tutto a soffrire; la sofferenza insegna ad amare”.

Vital Lehodey

Dal momento che la meta dell'evoluzione spirituale è sublimare se stessi nella Coscienza Cosmica, qualunque cosa ci conduca verso quella sublimazione è una giusta azione, mentre qualunque cosa affermi l'ego o ostacoli i nostri sforzi per sublimarlo è un'azione sbagliata.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

Si raggiunge la massima felicità nel momento in cui si perviene allo stato di liberazione; quello stato in cui non vi è più alcuna sofferenza. È la felicità autentica e duratura.

La vera felicità è in rapporto con la mente e il cuore. Ma è instabile; un giorno c'è, il giorno dopo non c'è più.

Sua Santità il Dalai Lama

Ciò che è bene per una persona potrebbe essere male per un'altra. Se un Mahatma Gandhi [...] si svegliasse una mattina affermando: "Sono stufo di servire l'umanità; d'ora in poi voglio darmi da fare per diventare miliardario!", tutti, compresi i più incalliti materialisti, non esclamerebbero forse: "Quell'uomo è caduto!"? Se invece un fannullone si alzasse dal letto della sua inattività una mattina con quella stessa determinazione, non direbbero tutti - persino i santi - che le sue intenzioni sono giuste e buone? Tutto dipende da dove si viene e dove si sta andando.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

L'ostacolo degli ostacoli, il solo che possa portare al fallimento i piani colmi d'amore di Dio su di noi, sarebbe la nostra mancanza di fiducia e di sottomissione, perché egli non vuole fare violenza alla nostra libertà.

Vital Lehodey

Non abbiamo bisogno di guadagnare di più; non abbiamo bisogno di avere più successo o notorietà; non abbiamo bisogno di un corpo perfetto e neanche di un partner ideale. Disponiamo già di una mente che, da sola, rappresenta tutto ciò di cui abbiamo bisogno per conseguire la felicità assoluta.

Sua Santità il Dalai Lama

È libero dal coinvolgimento karmico colui che è appagato da tutto ciò che gli giunge senza che egli l'abbia invitato, che è imperturbabile e non toccato dalla dualità, che è privo di invidia, gelosia e animosità e che osserva con equanimità il successo e il fallimento.

Bhagavad Gita (4,22)

Molti immaginano che provare realmente empatia per gli altri significhi soffrire con loro. La vera empatia però dovrebbe essere utile. [...] Aiutare realmente qualcuno significa offrirgli un conforto che gli sia possibile accettare: la gioia, soprattutto, la gentilezza e una calma comprensione da una posizione di saggezza più elevata rispetto alla sua confusione e al suo dolore, ma esprimendo questi sentimenti all'esterno solo nella misura in cui colui che soffre è in grado di riceverli.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

L'anima si abbandona alla provvidenza con piena tranquillità di spirito quando è arrivata a dirsi: il mio Padre celeste, il mio Sposo adorato, il Dio del mio cuore ha in mano la mia vita, la mia morte, la mia eternità; mi accadrà solo ciò che egli vuole, ed egli vuole solo il mio maggiore bene per l'altra vita e anche per questa. Così terminando di spezzare i nostri legami e dando alla nostra fiducia e alla nostra fede la loro ultima perfezione, il santo amore completa la nostra perfezione all'abbandono.

Vital Léhodey

La vera religione - vale a dire l'esperienza interiore, non il semplice credere - non è una questione di compiacere qualche divinità "lassù". Noi stessi dobbiamo innalzare la nostra consapevolezza fino al livello supercosciente.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

L'impegno a praticare un metodo che consente di disciplinare la mente costituisce l'essenza di una vita religiosa. Una simile disciplina ha lo scopo di coltivare gli stati mentali positivi. Pertanto condurre una vita spirituale significa essere riusciti a instaurare uno stato mentale disciplinato, traducendolo negli atti più quotidiani.

Sua Santità il Dalai Lama

[Il senso di colpa è dannoso. Impegnati piuttosto nel riconoscere ed analizzare i tuoi errori e soprattutto le loro cause, prova sincero pentimento e prendi la ferma risoluzione di non commetterli in futuro, ma non identificarti mai con essi!]. Non dire mai a te stesso: "Sono malvagio!". Non dire mai: "Ho fallito!" Se accetti qualunque fallimento come tua realtà, sarà così, almeno per questa vita. Se invece, dopo ogni ostacolo, dirai: "Non sono ancora riuscito!", potrai [...] vincere la tua guerra personale!

Ghesce Tenzin Tempel - Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

L'amore perfetto è il padre dell'abbandono perfetto. L'amore è un vincolo che unisce il soggetto che ama con l'oggetto amato e di due ne fa uno solo, mentre l'odio separa. L'unione prodotta dall'amore è soprattutto unione delle volontà; l'amore fa sì che coloro che si amano abbiano lo stesso volere e non volere riguardo a tutte le cose che si presentano e in cui la virtù non è ferita. L'unione e la conformità alla volontà sono proporzionali all'amore.

Vital Lehodey

Il modo definitivo di sfuggire ai risultati di tutto il k̄arma è di far "evaporare" l'ego che li ha causati e la sua coscienza di identificazione con il piccolo "calice" del corpo. Nella profonda meditazione quel vapore può sorgere e scomparire completamente nel cielo della coscienza infinita.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

In verità, non vi è nulla in questo mondo così santificante come la saggezza. A tempo debito, ogni devoto che ha successo nelle pratiche realizzerà nel proprio Sé la verità di questa affermazione.

Bhagavad Gita (4,38)

L'amore non vale che nella misura in cui sa soffrire. Senza il dolore non si vive bene nell'amore... Voler amare Dio senza soffrire non è che un'illusione. La sofferenza è infatti necessaria per purificare, distaccare, ornare le anime e così preparare la loro unione con Dio. È necessaria per alimentare quest'unione, per impedirle di deperire e per farla crescere. Gli ardori dell'amore non basterebbero.

[...] Quando Dio ci prodiga tenerezze ineffabili e ci accarezza amorosamente come un padre che si stringe al cuore il suo bambino, la nostra anima commossa, anelante, smarrita esce da sé, si consegna senza riserve e si abbandona con sincerità. Ma l'amor proprio è ben lungi dall'essere morto per sempre; può anzi trovare il suo più delicato alimento in questi trasporti. Per completare l'opera delle divine tenerezze sarà dunque necessaria l'azione lenta e dolorosa della prova bene accettata. Lasciamoci crocifiggere volentieri; l'anima nostra è stata portata sul Calvario, e sulla croce troverà sempre la vita.

Vital Lehodey

La persona di devozione che è assorta nell'Infinito, avendo ricondotto sotto il suo controllo i sensi, ottiene la saggezza e conquista ciò che riconosce immediatamente come pace perfetta.

Bhagavad Gita (4,39)

In realtà, il nirvana è semplicemente lo stato purificato della mente. È la natura ultima della mente libera da tutte le emozioni negative.

Sua Santità il Dalai Lama

I devoti che pensano vi sia un conflitto tra l'amore devozionale, l'autocontrollo yogico e la vera saggezza (in contrasto con quella solamente intellettuale), non comprendono che tutti questi sentieri (la devozione, la praticità yogica e la calma discriminazione) conducono alla stessa, unica meta, che ha come risultato la stessa, unica realizzazione.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

Nostro Signore possiede un'attrattiva singolare per affascinare le volontà mentre rapisce i cuori. Si è fatto uomo come noi, è diventato nostro fratello, nostro amico, sposo delle anime nostre, Dio fatto meravigliosamente simile a noi, Dio rivestito per noi di un fascino incomparabile. La santa umanità è la porta che ci serviva per penetrare i segreti della divinità, essa offre al nostro intelletto un prezioso appoggio, al nostro cuore una deliziosa attrattiva, alla nostra volontà un modello idoneo.

Vital Lehodey

Se da una parte la scienza e la legge ci aiutano a prevedere le possibili conseguenze delle nostre azioni, dall'altra non possono spiegarci come agire da un punto di vista morale. Inoltre, sarebbe bene che riconosciamo i limiti della ricerca scientifica. La scienza non può dirci qual è la vera causa sostanziale della coscienza, né quali sono i suoi effetti. La coscienza appartiene a quella categoria di fenomeni che non hanno forma, né sostanza, né colore. È impossibile svolgere delle ricerche avvalendosi di mezzi esteriori. Il semplice fatto che la scienza non è in grado di dimostrare determinati fenomeni non significa che essi non esistano.

Sua Santità il Dalai Lama

È sicuramente bene cercare Dio per il Suo amore, ma quell'amore deve essere impersonale, cioè completamente privo di egoismo. Se la propria meta non è la beatitudine assoluta, perfino la ricerca del Divino Amore può contenere il pericolo di

risvegliare i semi del desiderio dell'amore personale. L'amore vero, divino, è sempre espansivo: dal piccolo sé verso l'Infinito.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

Paramhansa Yogananda disse una volta: "Colui che dubita è il più infelice dei mortali". Non stava riferendosi al dubbio costruttivo, ma alla persistente tendenza a opporsi a ogni idea propositiva, a giudicarla a priori senza alcun motivo reale e a essere inclini a respingere ogni cosa benefica e positiva. [...] Dubitare di un vero insegnante, specialmente se si è suoi discepoli - a causa dell'arroganza o semplicemente perché si è abituati al rifiuto mentale - provoca nella mente un'agitazione tumultuosa. [...] Una strana tendenza mentale spinge al rifiuto, non per disinteresse, ma piuttosto a causa di un "intenso" interesse. [Un dubbio che nasce quasi dal timore di ritrovarsi alla fine delusi, quando invece si desidera così tanto essere sicuri. Tutto il proprio essere brama ardentemente le stesse verità che la propria abitudine subconscia spinge a rifiutare. Si desidera fare la cosa giusta, tutto il proprio essere si strugge per trovare qualcosa da abbracciare come proprio ideale, ma poi si dice a sé stessi che, per un motivo o l'altro, quell'ideale non può esistere]. La forza di volontà si paralizza, la speranza si inaridisce fino a divenire col tempo un ramoscello secco. [L'individuo afflitto da questo difetto] deve dire a se stesso: "Non c'è una via di ritorno. Non ho altra scelta se non quella di andare avanti, anche se ciò significa arrancare pesantemente e con lentezza, un passo alla volta". Potrà [trasformare] il proprio karma aiutando gli altri a sciogliere i loro dubbi. Potrà concentrarsi sul suo anelito alla verità, finché quell'anelito lo tirerà fuori dalle dense nebbie del dubbio, nella luce solare di una fede ancor più certa perché egli ha respinto le cupe speculazioni come uno spreco di tempo e di energia. L'aiutare gli altri a sciogliere i loro dubbi e le loro incertezze diventerà per lui un modo per affermare di essere orientato verso le soluzioni. Alla fine la beatitudine suprema diventerà l'unica soluzione possibile a ogni suo problema e difficoltà della vita!

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

Alcune anime fanno grandi progetti di servire Dio con azioni eclatanti e sofferenze straordinarie, la cui occasione non si presenterà forse mai; e mentre abbracciano con l'immaginazione croci inesistenti, fuggono con ogni cura quelle che la Provvidenza manda loro oggi e che sono del resto ben piccole. Dio ci guardi da questi ardori immaginari che aumentano molto spesso la stima di noi stessi! Invece di nutrirci di chimere, rimaniamo pratici nel nostro abbandono, impiegando tutte le nostre cure a santificare la prova reale, quella del momento presente. Sarebbe un'illusione pericolosa

disprezzare le nostre croci quotidiane perché sono piccole. Ognuna di esse è lieve è vero, ma poiché le incontriamo ad ogni istante, col loro stesso numero apportano all'anima fedele una somma enorme di sacrifici e di meriti.

Vital Lehodey

La spiritualità che mi interessa riguarda le qualità della mente: l'amore e la compassione, la pazienza, la tolleranza, il perdono, l'appagamento, il senso di responsabilità, il senso dell'armonia, che recano gioia a noi e agli altri. Se da una parte il rito e la preghiera, così come le questioni del nirvana e della salvezza, sono direttamente correlati alla fede religiosa, dall'altra queste qualità interiori hanno comunque bisogno di esistere. Non vi è quindi alcun motivo per cui l'individuo non possa svilupparle, anche a un livello molto elevato, e senza fare ricorso a un sistema religioso o metafisico. Ecco perché a volte dico che forse si potrebbe fare a meno della religione.

Sua Santità il Dalai Lama

O conquistatore della vera ricchezza, Arjuna! Colui che ha dissolto tutto il proprio Karma nell'unione con Dio e ha cancellato ogni dubbio con la saggezza diviene completamente padrone di sé. (Liberato dall'ego), nessuna azione ulteriore può intrappolarlo. (4,41)

Alzati dunque, o Discendente di Bharata (Arjuna): alzati! Trova rifugio nella grande scienza [dello yoga]. Squarcia con la spada della saggezza i dubbi che senti nel tuo cuore sulla natura del Sé (e su chi sei in realtà). (4,42)

Bhagavad Gita

Compiere i propri doveri terreni (finché l'individuo ha ancora dei doveri da compiere) è il sentiero più elevato. Bisogna comprendere, tuttavia, che ciò non deve essere inteso come una scusa per rincorrere i piaceri e gli "appagamenti" del mondo, che col tempo cessano completamente di essere piaceri e invece dell'appagamento portano enormi delusioni! [...Inoltre] comprendere quale sia la vera natura di un determinato dovere è una questione più difficile rispetto al riconoscere la natura della giusta azione, cioè l'azione compiuta senza attaccamento ai risultati. [...] Il vero dovere è quell'azione che conduce a una calma libertà interiore.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

La nostra sollecitudine è colpevole se invece di usare i beni temporali soltanto secondo il bisogno, li consideriamo come il nostro fine, se ci preoccupiamo delle cose temporali a scapito di quelle spirituali, se temiamo di mancare del necessario, anche facendo il nostro dovere, perché allora bisogna contare sulla Provvidenza. [...] Dobbiamo cercare prima di tutto i beni spirituali, perché i beni temporali ci saranno dati in sovrappiù secondo il bisogno, se facciamo il nostro dovere. [...] Cercate il Regno di Dio, perché il Padre celeste sappia egualmente quanto bisogno ne abbiamo.

Vital Lehodey

Il Beato Signore⁵⁹ disse: “I veri rinuncianti e i veri yogi sono coloro che compiono azioni conformi al dovere senza desiderarne i frutti, non coloro che, evitando di offrirsi, agiscono mossi dall’ego, né coloro che (nel nome della rinuncia) si astengono dall’agire”. (6.1)

Bhagavad Gita

Possiamo amare e provare compassione solo se, nel contempo, riusciamo a dominare le nostre pulsioni e i nostri desideri negativi.

Sua Santità il Dalai Lama

La tentazione che i sannyasi [rinuncianti] si trovano davanti è quella di focalizzare in modo troppo ristretto l’attenzione sulla propria ricerca spirituale, dimenticando le esigenze degli altri. Con il loro egoismo spirituale essi rafforzano le catene della coscienza dell’ego, invece di indebolirle. [Il rinunciante] deve innanzitutto essere sicuro nel proprio cuore che così facendo non stia evitando semplicemente le responsabilità.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

L’impazienza e la mancanza di fede nella prova cambierebbero il rimedio in veleno [...] Perciò quando temiamo di perdere la pazienza basterà che esprimiamo a Dio questa alternativa: o diminuire il peso o aumentare le forze.

Vital Lehodey

⁵⁹ Krishna.

Un individuo abbraccia la chiamata spirituale non perché è già puro e perfetto, ma per diventarlo. Così qualunque sentiero tu scelga di seguire, fa che sia una strada nella quale senti di poter dirigere le tue energie, focalizzandole sempre più nel modo giusto, verso la liberazione finale.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

La via di mezzo è, forse, nell'agire nel mondo mosso di momento in momento dalla compassione e dalla saggezza di cui in quel preciso istante sono capace, accettandone i limiti, senza nasconderli alla mia coscienza per non raccogliermene la scomoda sfida; è vivere con la maggiore flessibilità possibile il quotidiano, e al tempo stesso evitare sia di lasciarmi ammaliare e coinvolgere nei seducenti progetti tessuti dall'ego, sia di fuggire nella rinuncia all'azione mondana scansando inconsciamente le responsabilità così indissolubilmente legate al percorso di trasformazione.

Dino

La prosperità possiede attrattive che affascinano i sensi e intorpidiscono la ragione; ci trae impercettibilmente in inganno, cosicché ci attacchiamo ai doni e dimentichiamo il benefattore [...] L'avversità ci apre una via più sicura. Amico austero e pieno di premura, Dio usa la prova dell'avversità per troncane gli affetti rivali del suo santo amore; ora con la privazione, ora con la sofferenza, ci distacca dal piacere, ritrae la nostra mente e il nostro cuore da questa terra d'infelicità e li attira verso i lidi eterni. È la migliore scuola del distacco. È anche un purgatorio anticipato, meno terribile di quello dell'aldilà e tuttavia molto efficace, poiché Dio non punirà due volte la stessa colpa.

Vital Lehodey

Il nirvana è stato erroneamente identificato con la completa estinzione della coscienza. Questo non può mai accadere, poiché l'unica realtà che esiste è la coscienza.[...] Il Nirvana è l'estinzione dell'individualità. Questa in effetti è la meta di ogni sentiero spirituale. L'individualità è un aspetto di maya⁶⁰, che fa sembrare separate e reali tutte le onde sull'oceano dello Spirito. Le onde, in quanto tali, non hanno un'esistenza individuale. Lo stesso è vero per i pensieri e le tendenze, che si limitano ad apparire per qualche tempo nella mente, ma hanno le loro radici nell'infinito, e non definiscono l'ego.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

⁶⁰ L'illusione cosmica.

L'ego è simile a un'invisibile goccia d'acqua dell'oceano, racchiusa, come il messaggio di un naufrago, in una bottiglia fatta di apparenze che galleggia su di esso. Immaginiamo che la bottiglia sia fatta di ghiaccio e sia appoggiata su una lastra di ghiaccio, la quale a sua volta sia posta su un iceberg. Quelle fondamenta (i corpi fisico, astrale e causale) devono essere sciolte prima che la goccia stessa, anch'essa congelata, possa nuovamente fondersi con l'oceano. Non avendo più nulla che la confini entro lo spazio limitato creato dall'individualità, diventa il vasto oceano della coscienza stessa.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

Secondo Santa Caterina da Genova, le ingiurie, i disprezzi, le malattie, la povertà, le tentazioni e tutte le altre contrarietà ci sono indispensabili per dominare perfettamente le nostre cattive inclinazioni e le passioni sregolate; sono il mezzo che il Signore utilizza per prepararci all'unione divina.

Vital Lehodey

Perdersi nell'amore solo perché ci si sente annoiati, allontanandosi dal proprio cammino, è pura e semplice evasione. È il rinchiudersi in un mondo fatato e irreali, credendo che le illusioni siano realtà. Se si scambia l'amore per evasione, l'euforia non durerà certo allungo. Ci si ritroverà con problemi ancora più grandi e con un carico maggiore di sofferenza e tristezza. Per quanto ci si possa provare non si può sfuggire da se stessi.

Daisaku Ikeda

Tutto il nostro bene consiste nella conformità della nostra volontà alla volontà di Dio.

Vital Lehodey

Rimanere deboli è il sistema migliore per farsi inseguire dalla sofferenza ovunque si vada: non si trova la felicità senza un cambiamento interiore. La si deve trovare da soli e il solo modo per farlo è sviluppare il proprio carattere e le proprie capacità umane rendendo concrete nella misura maggiore possibile le proprie potenzialità.

Daisaku Ikeda

Le relazioni sentimentali sono un riflesso del nostro stato vitale [...]. Un rapporto meraviglioso si sviluppa in proporzione a quanto si purifica la propria esistenza.

Daisaku Ikeda

Non perdiamo la carità e non ci separiamo da Dio se non abbiamo il coraggio di obbedire ai consigli (senza però disprezzarli); anzi non dobbiamo pretendere di praticarli tutti, ma soltanto quelli che sono più conformi alla nostra vocazione, perché alcuni sono opposti tra loro.

Vital Lehodey

Le ispirazioni ci vengono nei modi più vari. Le une sono straordinarie perché ci spingono ad adempiere con fervore non comune gli esercizi abituali. Le altre perché stimolano ad azioni che esorbitano dalle leggi e dalle abitudini della Chiesa e sono più ammirabili che imitabili [...] Dio ci manifesta la sua volontà mediante le sue ispirazioni. Tuttavia non vuole che discerniamo da noi stessi se quanto ci è ispirato è la sua volontà, né soprattutto che seguiamo a caso le sue ispirazioni. Non aspettiamo che ci manifesti egli stesso la sua volontà, o che ci mandi degli angeli per insegnarcela. Nelle cose dubbie e di qualche importanza vuole che ricorriamo a coloro che ci ha messo accanto per guidarci.

Vital Lehodey

Bisogna vedere la volontà di Dio soprattutto nelle tribolazioni. Benché egli non le ami per se stesse, le usa come sua grande risorsa per ristabilire l'ordine, riparare le nostre colpe, guarire e santificare le anime. Anzi bisogna vedere la sua volontà anche nei nostri peccati e in quelli del prossimo, volontà di permissione.

Vital Lehodey

È importante diventare forti. Quando si è forti anche la vostra tristezza diventerà fonte di nutrimento e le cose che vi fanno soffrire vi aiuteranno a purificare la vostra vita. Solo quando si tocca il fondo della sofferenza e ci si sente schiacciati dal dolore si inizia a capire il vero significato della vita. Proprio perché si prova una tale sofferenza diventa imperativo continuare a vivere: ciò che importa è non smettere di avanzare. Se saprete usare le tristezze come sorgente di crescita diventerete persone di grandissima profondità ed apertura.

Daisaku Ikeda

Poiché non possiamo fare nulla senza il suo consenso, egli lo dà all'esecuzione materiale dell'atto, che è del resto semplice esercizio naturale delle nostre facoltà. Inoltre vuol trarre il bene dal male, quindi far servire le nostre colpe e quelle altrui alla santificazione delle anime mediante la penitenza, la pazienza, l'umiltà, la sopportazione scambievole.

Vital Lehodey

La cosa più importante è l'abitudine a sfidarsi al massimo delle proprie possibilità. In un certo senso, i risultati ottenuti non sono così importanti [...] Gli sforzi compiuti, invece, da coloro che sviluppano l'abitudine a spingersi sempre oltre il proprio limite, col passare del tempo portano grandi frutti [...] la tenacia è il punto cruciale, non potete pretendere di far risplendere la gemma della vostra vita senza dei veri sforzi.

Daisaku Ikeda

Secondo San Doroteo, "quando vedete un solitario che si allontana dal suo ordine e cade in colpe notevoli, comprendete che questo male gli accade perché ha voluto essere guida a se stesso. (Ego). Non c'è niente di più pericoloso e di più dannoso quanto il seguire il proprio giudizio e regolarsi secondo i propri lumi".

Vital Lehodey

[Nel lavoro] la cosa più importante sarà possedere la forza interiore e il buon senso per sviluppare 4 qualità fondamentali:

- 1- imparare sempre, fin da oggi e ovunque siate, tutto il possibile da ogni situazione;*
- 2- diventare capaci di guadagnarsi da vivere;*
- 3- guardare alla sostanza delle cose piuttosto che alla superficie;*
- 4- esplorare a fondo il proprio potenziale.*

Daisaku Ikeda

La massima perfezione - dice Santa Teresa - non consiste nelle consolazioni interiori, nei rapimenti sublimi, nelle visioni, nel dono della profezia, ma nel conformare e sottomettere talmente la nostra volontà a quella di Dio da abbracciare con tutto il

cuore ciò che egli vuole e da accettare con la stessa allegrezza ciò che è il suo beneplacito.

Vital Lehodey

“Non confondere la tecnica con la meta”.[...] “Il fiore cade quando appare il frutto”. Lo yoga implica più di una serie di pratiche: la parola stessa significa “unione”, la meta di tutte le pratiche spirituali è lo stato della perfetta realizzazione.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

Egli non vuole santificarci senza di noi; sarà necessaria la sua azione insieme alla nostra e i progressi saranno proporzionali alla nostra buona volontà.

Vital Lehodey

Un incredibile aspetto dell’onniscienza è che la sua percezione abbraccia realmente ogni cosa. È “centro ovunque, nessuna circonferenza”: la conoscenza di tutto dal di dentro e allo stesso tempo dal di fuori, in altre parole sia nella sua realtà speculativa che in quella esperienziale. Come disse Gesù Cristo: “Perfino i capelli del vostro capo sono contati”.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

Il sentiero spirituale è per eroi, non per codardi o rammolliti. La comune argomentazione: “Perché dovrei cercare di essere diverso da tutti gli altri?”, merita di ricevere in risposta un’altra domanda: “Vuoi continuare a soffrire, come tutti gli altri?”.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

“I pensieri hanno radici universali, non individuali”: Le ispirazioni non sono “create”: devono essere invitate. [...] I grandi maestri che vengono sulla terra lo fanno in risposta non solo a una necessità, ma anche alla “consapevolezza” che gli uomini hanno di questa necessità.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

Coloro che Lo amano (Dio) in modo puro e completo sono più capaci di ricevere il Suo amore. Egli è pronto a riversarlo incessantemente su tutti coloro che non sono ostacolati da dubbi, incertezze o qualunque blocco karmico. In un rapporto io-Tu con Dio, Egli può rispondere velocemente perfino alla più piccola richiesta amorevole di un devoto che ha raggiunto la perfezione.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

Il saggio che si è stabilito fermamente in Me come sua meta suprema, lo considero veramente il Mio stesso Sé.

(7,18) Bhagavad Gita

L'uomo può risparmiarsi molta sofferenza nella vita, se pratica nishkām karma, il non-attaccamento ai frutti, anche nella preghiera. Altrimenti, potrà sì attrarre ciò che vuole dalla vita con il potere della mente (che cresce a dismisura con la pratica spirituale), ma scoprirà di aver ottenuto qualcosa di disastroso per se stesso.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

Il tempo non è un fattore essenziale per l'elevazione personale. “Le abitudini possono essere cambiate in un giorno. Sono il risultato della concentrazione mentale. Se una persona si è concentrata in un certo modo, può semplicemente concentrarsi in un modo nuovo”.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

Concentrati per prima cosa sulle battaglie che puoi vincere. Se non sei ancora abbastanza forte per cambiare qualche abitudine, o se altri doveri ti sottraggono così tanto tempo ed energia che semplicemente non puoi ancora occupartene, opponi resistenza con la mente. Non ammettere mai con te stesso che non hai il potere di superare qualunque difetto. Quanto più la tua mente resiste a una cattiva abitudine invece di abbracciarla con entusiasmo, tanto più costruirai la forza interiore che alla fine ti permetterà di superarla.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

Coloro che consentono ai propri sentimenti di elevarsi in modo emotivo [anziché con calma e mantenendo la capacità di discriminazione], si fanno spesso influenzare dai

“venditori di sensazioni”. Possono passare da un “capriccio occulto” all’altro: Partecipare a sedute spiritiche, andare a caccia di miracoli [...]. Tutte queste attività sono sintomi della malattia dell’ignoranza: il desiderio di stimoli esterni, piuttosto che di ispirazione interiore.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

[Una delle “vette minori”, che trova ampio consenso,] è il pensiero: “Se solo potessi trasformare questo mondo in un paradiso perfetto!”. L’attaccamento all’ego in questo caso è raffinato e sattvico (spiritualmente elevato). Abbiamo infatti il dovere di aiutare gli altri in qualunque modo ci sia possibile, affinché possano a loro volta sentirsi ispirati a compiere la scalata verso l’appagamento più elevato. Ciò nonostante, questo dovere deve essere riferito alla benedizione suprema, la realizzazione di Dio. In caso contrario, i frutti di qualunque azione venga compiuta con la coscienza dell’ego non possono mai essere superiori alla coscienza dell’ego stessa, che è la fonte di ogni nostra sofferenza!

Questo mondo è una scuola. Il motivo per cui i bambini vanno a scuola [...] è la formazione dei bambini, non il miglioramento della scuola, se non con l’obiettivo di fornire un’educazione migliore. Una persona crea buon karma con qualunque opera buona compia, ma perfino il buon karma, finché rimane “legato al palo” dell’ego, ci riporta continuamente sulla Terra.

Nessuno può trasformare questa Terra in un paradiso, perché gli uomini stessi sono imperfetti. [...] Fai qualunque cosa purifichi la tua coscienza egoica trasformandola in consapevolezza del Sé. Qualunque opera rimanga da compiere quando avrai lasciato questa Terra, potrà essere continuata da altri, ispirati dal tuo esempio [...] una luna dà più luce di tutte le stelle. Con la sua semplice presenza, un’anima autorealizzata raggiunge più obiettivi di quanti ne raggiungano tutte le “stelle” degli indaffarati trasformatori dell’umanità.

Swami Kriyananda – Paramhansa Yogananda

Perché, Signore, a tante anime sante che Vi hanno sempre servito e han lavorato per Voi, educate alla religione e religiose davvero – non come me, che ne ho soltanto il nome – non date, come purtroppo vedo, le grazie che date a me? Ma ben comprendo, mio Bene, che tenete in serbo il loro premio per darglielo tutto in una volta, e che, mentre la mia debolezza ha bisogno di queste anticipazioni, esse, da anime forti, Vi servono senza ricompensa, e Voi le trattate da gente generosa e disinteressata.

Santa Teresa da Avila

La caratteristica principale della felicità più autentica è la pace. La pace interiore. Con questo non intendo un tipo di sensazione "fuori dallo spazio". Non parlo di un'assenza di sentimento. Al contrario, la pace che descrivo affonda le sue radici nell'interesse per gli altri. Implica un grado elevato di sensibilità, benché io stesso non possa affermare di essere pienamente riuscito in questo intento. Attribuisco piuttosto il mio senso di pace allo sforzo fatto per rafforzare l'interesse verso gli altri.

Sua Santità il Dalai Lama

Sa bene il traditore [il Diavolo] che un'anima che perseveri nell'orazione per lui è persa, e che tutte le ricadute a cui la spinge non fanno che aiutarla, per bontà di Dio, a spiccare di poi un più gran salto nella vita spirituale, e perciò fa di tutto per staccarcela.

Oh Gesù mio, che spettacolo è mai, vedere un'anima che, giunta sin qui e poi ricaduta nel peccato, viene risolleata da Voi, che, per Vostra misericordia, tornate a tenderle la mano! Come riconosce allora la Vostra grandezza e misericordia infinite, e la sua umana miseria! Ed ecco che, riconosciuta la Vostra generosità, si strugge di confusione, e non osa più alzare gli occhi se non per vedere quando Vi deve, e si fa devota della Regina dei cieli perché Vi intenerisca, e invoca quei santi che tornarono a peccare dopo che Voi li avete chiamati, affinché le vengano in aiuto, e le sembra che tutto ciò che le date sia troppo, [...] e frequenta i sacramenti, piena di vivissima fede nella virtù che avete in essi riposto, e Vi loda per aver Voi lasciato una tal medicina e un tale unguento per le nostre piaghe, da cui queste non vengono già coperte, ma tolte via del tutto.

Santa Teresa da Avila

Ringrazio il Signore per avermi scelto come strumento per questo lavoro ed avermi ispirato e guidato costantemente.

Ringrazio i tanti maestri spirituali che ho avuto la fortuna e l'onore di incontrare nel mio cammino; ringrazio i miei genitori, il mio amico Pierpaolo Zappa per i suoi incoraggiamenti e per l'affetto dimostratomi nei lunghi periodi bui, Franca Maria Pace, un'amica sincera, Gianluca Zappa per i consigli e la splendida prefazione ed infine la mia psicoterapeuta, Linda Fapperdue, che ha risvegliato in me il desiderio di scrivere questo libro.

Dino Garcia Duranti

***Per continuare l'incontro:
dgarciaDuranti@yahoo.it***