



FRECCE D'AMORE 2  
GLI INSEGNAMENTI DI AMICO

*collana a cura della  
Comunità dei Riconoscenti*

*Finito di stampare  
nel mese di luglio 1997  
da Tipografia Ata – Correggio (RE)  
per conto dell' Aief*

*progetto grafico di copertina:* Giuseppe Sirotti  
*trascrizioni:* Alba (Daniela Pontelli), Fiducia (Carla  
Feruglio),  
Miracolo (Carlo Redeghieri)  
*editing:* Sorriso (Roberta Pagani)  
*videoimpaginazione:* Tesoro (Roberto Campanini)

© 1997 Associazione Italiana di Evoluzione  
Transpersonale  
via Castellerio, 38 – 33010 Pagnacco (Udine)  
tel. e fax: 0432/531065 – 0522/ 333205

Prima edizione

Amico

COME PESCI NELL'OCEANO

Risposte ai Riconoscenti

AIET EDIZIONI



## Indice

### COME PESCI NELL'OCEANO

- 11 Come pesci nell'oceano
- 34 La realtà dentro di te
- 69 I “no” dell'accettazione
- 90 Innamorarsi di un film
- 115 I poteri dell'amore
- 134 Oltre la logica mondana
  
- 150 APPENDICE
  - La mia proposta: la Comunità dei Riconoscenti
  - Il Riconoscimento



*A Osbo e al suo sogno,  
quel sogno che ha lasciato alla sua gente...  
quel sogno che, come un preziosissimo dito, ancor  
prima di indicare la luna nel cielo,  
ci ha tutti incoraggiati ad accettare la luna riflessa  
nel nostro cuore*

Amico  
Swami Prem Miten





COME PESCI NELL'OCEANO



## Come pesci nell'oceano

Udine, 17 gennaio 1996

*Amico,*

*il rapporto d'amore con mio marito è alle battute finali.  
Come posso essergli d'aiuto in questo momento, se è possibile?*

*Come posso capire se questo mio desiderio è autentico o è  
motivato dal mio senso di colpa?*

*Grazie.*

Come può un rapporto d'amore essere alle battute finali?

Un rapporto d'amore non è mai alle battute finali. Se lo è, non era un rapporto d'amore: era una società per azioni, un'illusione condivisa, una compravendita d'interessi, era il festival dei sensi di colpa.

L'amore ha una caratteristica molto birichina: c'è sempre, in qualunque momento, ma noi ce ne rendiamo conto solo a tratti. Più cresce il nostro livello di

consapevolezza, più ci rendiamo conto che l'amore, comunque, c'è.

Per il livello di consapevolezza in cui ti trovi sei portata a dire: «Il mio amore per questa persona è cominciato il 18 luglio 1985 e oggi, 17 gennaio 1996, sento che è alle battute finali».

Ti propongo di orientare la tua visione in questo modo: «L'amore che c'è dappertutto, e che attraversa me e l'uomo che la vita mi ha messo accanto come marito, è tuttora presente».

È stata un'allucinazione pensare che tra te e quell'uomo ci sia stato un rapporto particolare che è nato, si è evoluto, e ora è alla fine.

Tu, tuo marito, tutti noi qui dentro, tutti gli esseri che ci sono nel mondo, viviamo immersi nell'amore: viviamo immersi nell'amore come pesci nell'oceano.

Può un pesce dire dove comincia e dove finisce l'oceano? Se è un pesce particolarmente evoluto, può dire al massimo: «Mi sto rendendo conto che sono dentro all'oceano». Se non è molto evoluto dice: «L'oceano comincia da questa roccia e finisce dove c'è quell'altra roccia. E siccome la meta del mio viaggio è arrivare all'altra roccia, allora io concludo che l'oceano finisce lì».

No, pesce: ritorna qui...

Se lo fai andare oltre la sua meta, lui scopre che c'è ancora oceano, e non capisce più dove è cominciato, né dove finisce, quanto è alto sopra di lui, quanto è

profondo.

Ci troviamo in mezzo all'amore come pesci nell'oceano, ma siamo talmente pieni di ego da pensare che l'amore sia qualcosa che nasce da noi e va verso un'altra persona: è come se il pesce pensasse che da lui stesso nasce l'oceano.

Chi sei tu per affermare che sta finendo l'amore tra te e tuo marito? Chi sei tu per poter decidere una cosa di questo genere?

Quello che sta succedendo è un altro fenomeno: sta finendo una relazione coniugale.

Se la vedi in questi termini, capisci come sia più facile concluderla. Niente impedisce al tuo cuore di continuare ad amare e di riconoscere te stessa, tuo marito, e tutti gli altri esseri marini che stai incontrando, come parte dello stesso flusso d'amore.

Siamo tutti provvisori contenitori d'amore. E nel momento in cui ci rendiamo conto che l'amore non ha avuto un inizio e non avrà una fine, abbiamo la sensazione precisa che l'espressione "il mio amore" è un tentativo di ridurre l'infinito, l'assoluto, a qualcosa di personale, unidirezionato, esclusivo, che sa di naftalina.

«Sento che la relazione matrimoniale con mio marito sta finendo», questa è la frase giusta. Ma sarebbe molto bello che ti chiedessi: «Come riconoscere l'amore che, nonostante tutto, continuerà a legarci?». L'amore tra te e tuo marito, infatti, rimarrà comunque, anche se vi allontanerete l'uno dall'altra come due

pesci nell'oceano. Entrambi siete immersi in questo sconfinato amore che vi sta circondando da sempre, di cui vi siete nutriti da sempre, magari inconsapevolmente, e che per un certo periodo della vostra vita avete pensato fosse una cosa solo vostra.

Pensa... vedere le cose in questo modo!

L'amore non nasce da noi e va verso un'altra persona, per cui se per caso chiudiamo il rubinetto, finisce; noi siamo dei pesci e stiamo nuotando nell'oceano dell'amore. In questa prospettiva non c'è più nessun pesce nemico: tutti gli altri pesci sono nostri fratelli e nostre sorelle; i pescecani sono quei famosi fratelli maggiori che si sono montati un po' la testa, ma sono anche loro dei fratelli. Certo, ci può succedere di aver piacere di condividere questa nuotata nell'oceano dell'amore con un altro pesciolino, con un'altra pesciolina, diversi da quelli con cui abbiamo nuotato finora, perché magari sentiamo che l'energia è più in sintonia.

Non confondere la tua relazione matrimoniale con l'amore che, comunque, condividi con tuo marito. Ciò che puoi fare per lui consiste nel capire profondamente questo: che tu lo voglia o no, sia tu che lui siete dentro un disegno d'amore. Quello che accadrà, quello che state per fare, quello che sarà di voi, c'è forse qualcuno che ha il diritto e il potere di dire che non va bene? Il buon senso comune, i preti di ogni ordine e grado, tua madre (o meglio, quella parte di tua madre che è dentro di te e che ti sta tuttora impedendo di nuotare con

tutti gli stili possibili), tutti costoro avranno qualcosa da dire: ma che autorità, che autorevolezza reale avranno per dirlo?

I modi di percorrere la tua via, se ricordo bene, sono quelli di sperimentare. Hai sperimentato perfino la forma di cui ho più volte parlato: l'amore al declino. L'amore, ovviamente, è al declino solo nella misura in cui a noi sembra che lo sia sulla base delle nostre aspettative; se ci vedessimo un po' meglio, infatti, scopriremmo che anche quello è solo e niente altro che amore. Non c'è un amore al trionfo e un amore al declino: l'amore è sempre lo stesso. È la diversa percezione che noi ne abbiamo che ci spinge a differenziarlo, che ci fa creare tanti distinguo.

Se vai oltre l'apparenza del rapporto con tuo marito, oltre le vostre vicende, scopri che siete due esseri umani inseriti in un disegno pieno di senso. Anche se non ne scorgi l'amorevolezza, sono però certo che puoi coglierne il senso, riflettendo su quanto lui può aver aiutato te e su quanto tu puoi aver aiutato lui in una certa fase della vita: già questo dà senso all'esperienza.

L'amore è sempre amore. Amore coniugale, amore tra amanti, amore tra amici, amore filiale, amore materno, amore paterno, amore... senti come questi aggettivi sono dovuti a provvisori vestitini che noi indossiamo? La sostanza dell'amore è sempre quella. Indossiamo il vestitino da figlia, da madre, da moglie, da amante, per qualificare l'amore che proviamo.



Ma la vogliamo smettere? Propongo di usare solo la parola amore; e quando ci riferiamo a quelle che noi intendiamo come forme diverse di amore, propongo che diciamo «Ho relazioni diverse», aggiungendo magari: «Dal momento che non ho ancora raggiunto un livello supremo di consapevolezza, la mia distorsione mi fa percepire che l'amore coniugale che vivo sia al declino». È la relazione coniugale che è al declino, è la relazione coniugale che è alle ultime battute. Cosa pensi che sia che ti spinge a preoccuparti per tuo marito? Tu avanzi l'ipotesi del senso di colpa...

*Penso che il senso di colpa derivi dal constatare che cambiare le cose è un bisogno tutto mio, e mi sembra egoistico.*

Questa è un'altra domanda. Dietro a questa precisazione sento che chiedi: «Il mio desiderio di interrompere la relazione con mio marito è egoistico?» Ti piacerebbe molto sapere che non sei egoista, ed è per questo che cerchi di fare anche qualcosa di altruistico. Vuoi compensare ciò che tu percepisci come minaccioso (il tuo egoismo) con un atto che ti piacerebbe fosse solo altruistico.

*Ci sono momenti in cui sento il discorso che fai tu; ci sono momenti in cui mi posso lasciar andare, riesco a mantenere un contatto con il mio cuore, e sono più in sintonia con la natura. Allora non mi sento in colpa: vedo gli eventi che si svolgono*

*anche con grande sofferenza, ma li accetto. Poi perdo questa visione, e mi sento egoista.*

Tu attribuisci al termine “egoista” un significato molto negativo, definendo in questo modo ogni scelta che nasce dal tuo cuore: ciò indica che ti hanno addestrato a scambiare l'ascolto del tuo cuore con un'operazione altamente egoistica.

La vita, in questo momento, ti sta semplicemente proponendo un altro provvisorio compagno di viaggio nell'oceano dell'amore. L'unico vero problema è come il pesce di prima possa trovarsi un'altra pesciolina!

In un primo tempo, la vita ti ha offerto la possibilità di prendere coscienza di alcune falsità o inautenticità che stavano accadendo tra te e tuo marito. Hai retto per un periodo e poi, in una fase successiva, hai fatto la furba fingendo che questo non fosse proprio il tuo caso: «Non è vero, non può essere vero, non posso essermi sbagliata così». E già allora nasceva il senso di colpa («È tutta colpa mia se sta accadendo») che ti spingeva a fuggire. Finché, fortunatamente, hai preferito ascoltare il tuo cuore e hai incominciato a sperimentare qualcosa al di fuori del tuo solito orticello, che ormai ti stava facendo venire la nausea. Hai semplicemente detto di sì alla vita; e chi dice di sì alla vita, per il buon senso comune è un lazzarone o una puttana. Questo lo sai?

E qui c'è da scegliere: o si sta con la vita, o si sta

con il buon senso comune.

Forse sembrerà che sia colpa tua se tra te e tuo marito finirà tutto; forse ci saranno decine di parenti pronti a lapidarti. Ma la vita ti ha fatto capire chiaramente che ti stavi rinsecchendo l'anima, e forse la stavi già vendendo<sup>1</sup>. E allora non ci può essere che un incoraggiamento, anzitutto da parte mia, ma credo anche da parte di tutte le persone che ti conoscono: vai avanti per la tua strada; il tuo cuore non ne vuole più sapere di stare in quella situazione.

Quello che ti chiedo però, con molta forza, è di non scambiare mai l'espressione "relazione coniugale" con la parola "amore". L'amore tra te e tuo marito si è forse manifestato per un periodo a livello di consapevolezza, ma in realtà c'è da sempre e ci sarà sempre.

Noi non ce ne accorgiamo, ma in questo momento siamo letteralmente immersi nell'amore. Se ci accorgessimo di questo, ti assicuro che come minimo ci verrebbe un po' di tachicardia e perderemmo anche un po' di forza nelle gambe.

Mi viene in mente, a questo proposito, una lirica di Saffo. Saffo era una donna che si innamorava facilmente e ogni volta in modo tremendamente intenso. E in una delle sue liriche, proprio per spiegare il suo amore, Saffo scrive: «Sento le gambe che mi tremano». Confermo che succede esattamente così, non solo quando ci si innamora di qualcuno, ma anche quando si prende coscienza di essere immersi nell'amore. A qual-

cuno può accadere di perdere la forza nelle braccia, a qualcuno possono succedere tutte e due le cose...

La tua esperienza di relazione coniugale è alla fine perché stanno mancando, a livello energetico, delle risposdenze precise tra i tuoi sette *chakra*<sup>2</sup> e i sette *chakra* di tuo marito. Qualche volta, tra due persone, i *chakra* non sono perfettamente allineati e allora non riescono a girare bene: a partire dal primo fino ad arrivare al settimo, infatti, i *chakra* dell'uomo e della donna devono girare in senso inverso (capite quindi che ci sono dei begli incastri da realizzare!).

Almeno quattro o cinque *chakra* su sette non si incastrano bene tra voi due: sono troppi per continuare a stare assieme in una relazione coniugale in cui è indispensabile mangiare la stessa minestrina perché altrimenti sorge una discussione (questa è la mia visione di relazione coniugale). Certo, è possibile mangiare due minestrine diverse, ma allora nascono i problemi; la relazione coniugale, in realtà, è tranquilla solo quando si mangia volentieri assieme la stessa minestrina.

Noi abbiamo dei sensori che possiamo attivare per sentire se siamo in un rapporto energetico buono con una persona: «Questa persona fa bene alla mia energia? La mia energia fa bene a questa persona?» Questo lo puoi percepire entrando in contatto con lei a meno di mezzo metro. Se sei molto molto insensibile, devi abbracciarla: generalmente con l'abbraccio tutti sentono l'energia. Ci sono coloro che la sentono a mezzo

metro; ci sono altri che la sentono a cinque metri; ma ci sono quelli che la sentono anche se sono in Australia, perché basta che ci pensino.

Quando due esseri umani si incontrano, si avvicinano, e hanno i rispettivi chakra che girano nel modo giusto (cioè in modo complementare l'uno all'altro), c'è un reciproco attirarsi. Ci può essere un'attrazione a livello di testa, a livello di testa e di cuore, un'attrazione solo a livello di sesso, a livello di sesso e di cuore, un'attrazione a livello di sesso e testa ma senza cuore, un'attrazione solo a livello di cuore... ma quando ci si attira reciprocamente a tutti e tre i livelli... è lì che bisogna arrivare!

Se tu senti a livello di energia il rapporto con tuo marito, puoi chiederti: «Mi sento attirata nei confronti di questo essere, oppure l'energia non fluisce, non sta girando? Sento che nel nostro incontro siamo bloccati su qualche chakra». È così? Nel rapporto con tuo marito, probabilmente, l'energia non sta più girando nel modo giusto. Finisce la relazione, ma tutti e due restate dentro l'amore. Il rapporto d'amore con tuo marito, infatti, può benissimo continuare a prescindere dalla relazione da donna a uomo (per quello che comunemente si intende con questo termine): tu ora preferisci fare un tratto dell'oceano in compagnia di un altro pesce, ma non dimenticarti che sei dentro l'amore.

Sembra che sia tu a creare l'amore e che sia tu a

distruggerlo: è colpa tua perché hai distrutto l'amore tra te e tuo marito. No, l'amore c'è sempre. Semplicemente i vostri chakra non girano nel modo giusto per attirarvi, non riescono a combinarsi bene. Avviene qualcosa per cui in te si chiude un chakra a qualche livello (o addirittura più di uno a livelli diversi) non appena lui si avvicina a te. Magari nel momento in cui ti sentivi particolarmente aperta (e forse le cose sono cominciate così) era lui a essere chiuso. Fingeva di essere aperto, ma probabilmente la sua apertura nei tuoi confronti aveva molte connotazioni relative a quella che noi adesso chiamiamo personalità, per cui aveva a che fare con il possesso. Inoltre, attraverso di te, passava la sua sicurezza: era come se la sua sicurezza nel mondo, nel suo rapporto con gli altri, nel suo lavoro, fosse garantita da te. Gli manchi tu, e lui si trova sprovveduto.

Per quanto tempo vuoi ancora distruggere quell'uomo?

Se tu insistessi nel volere a tutti i costi rimanere sua moglie (facendoti sopraffare dai tuoi cosiddetti sensi di colpa), potresti fargli veramente del male, perché mai egli diventerebbe un uomo, mai diventerebbe autonomo, mai potrebbe confrontarsi veramente con se stesso; avrebbe infatti sempre l'alibi rappresentato dall'essere "marito di una moglie". Nel momento in cui tu gli venissi a mancare, forse potrebbe riuscire ad andare un pochino più a fondo in se stesso, forse potrebbe sco-

prire che in questo oceano ci sono altri pesciolini e pescioline. Non è detto che ci finisca a letto assieme, ma potrebbe cominciare ad accettare di provare delle emozioni particolari confrontandosi con altre donne.

Sono quasi certo che tuo marito (che tu sai bene io non conosco molto) è un essere pronto, a questo punto della sua evoluzione, a emozionarsi nell'incontro con altre donne, emozionarsi come fanno i bambini. Quando uno è pronto a far così, è pronto anche a mettersi a giocare per terra con le automobiline, e dopo... Si incomincia con le automobiline a Fagagna, e si finisce su una Maserati che sfreccia verso Napoli.

È del tutto irrilevante la domanda che poni verso la fine: «È senso di colpa il mio, o è autentico amore?» È irrilevante. La cosa importante è che tu non gli rompa le palle. La cosa importante è che tu rovesci il concetto. Smettila di pensare che tuo marito è un interdetto; ha diritto anche lui di confrontarsi con la vita (e specificamente con altre donne), senza avere il paravento di una moglie, senza avere l'alibi di essere un marito. «Non mi posso confrontare con altre donne perché sono un uomo sposato»: è tipico di molti uomini sposati (salvo, prima o poi, fare delle marachelle che provocano moltissimi sensi di colpa). Lui è ancora giovane: facciamogli fare delle cose che almeno non viva come marachelle. A volte, ai propri partner bisogna dare il buon esempio! Quindi rovescia il concetto: liberalo.

Il punto in cui ti incastri è la tua protezione nei suoi

confronti, per cui questo è il *koan Zen*<sup>3</sup> che ti propongo: come può la protezione coincidere con il lasciar del tutto perdere? E non è nemmeno un vero koan, perché sappiamo già la soluzione: se lo lasci perdere lo proteggi davvero, lo proteggi dal suo continuo ripararsi dietro di te. Lascialo perdere: non è un interdetto.

È stata una decisione tua, certo, perché il tuo cuore ha ascoltato quello che la vita ti ha proposto. Il suo cuore non era certamente allenato come il tuo, non ha avuto le circostanze adatte, non ha avuto le tue occasioni, finora non ha avuto la possibilità di ascoltare con precisione quello che la vita gli ha proposto. Come ben vedi, però, ultimamente sta ascoltando.

La decisione di interrompere il rapporto con tuo marito è venuta certamente da te, ma ti vorrei ricordare che quando si vive un rapporto di coppia e uno dei due decide di separarsi, la decisione c'era già nell'energia del rapporto. Succede semplicemente di vedere, di accorgersi che il rapporto è disastroso, sfilacciato, pieno di buchi, negativo, distruttivo, stagnante (mettici tutti i brutti aggettivi che vuoi), basato sulla vendita reciproca delle anime.

Non è una tua decisione: tu ti sei semplicemente accorta di ciò che c'è. Non è accaduto che, per cattiveria, per non so quale malignità, tu un bel giorno hai deciso di rompere un rapporto in cui eravate veramente felici. Solo se tu fossi una masochista, una che vuole farsi del male (e questo a volte accade nei rapporti),



sarebbe valida un'ipotesi di questo genere, ma non è il tuo caso: tu non hai fatto altro che ascoltare, vedere, sentire, toccare, percepire bene a livello energetico, che c'era già qualcosa che non funzionava. E mentre tuo marito avrebbe voluto rimediare con tante medicazioni, cerotti, bende e cose simili, tu hai detto: «No, l'abbiamo già provato e non funziona; non è successo ieri l'altro; abbiamo già fatto operazioni di chirurgia plastica a tutto spiano. Basta!» Hai preso atto di una relazione in cui (vorrei proprio ricordartelo ancora) c'era anche lui.

A volte sembra, quando si lascia un partner, che questo poveretto se ne stia rinchiuso in una stanza. Noi siamo in un'altra stanza dove decidiamo della sua vita, gli prepariamo i viveri, glieli portiamo, gli portiamo la brocca d'acqua perché non muoia di sete, gli portiamo i giornali... come fosse in una cella. Un bel giorno ci stanchiamo di fare i carcerieri e ce ne andiamo. Quella persona muore? Non c'è più nessuno che l'assiste?

Non è così. C'eravate tutti e due nella relazione; e tutti e due avete costruito questa energia che si è rivelata essere, per la tua sensibilità, un'energia che ti stancava, ti distruggeva, ti logorava, ti rovinava l'anima, la mente, il cuore, danneggiava tutto il tuo modo di essere, impedendoti di esprimere la tua energia. Tu te ne sei accorta e hai iniziato a comportarti di conseguenza, mentre lui non se n'è accorto, oppure se n'è accorto ma è molto più confuso di te. Tu te ne sei accorta e adesso hai anche compreso che lui si riparava dietro il

fatto che aveva una moglie.

Sia molti uomini che molte donne, per il fatto di avere un coniuge, pensano di aver superato l'esame finale e non studiano più; così, dopo due o tre anni non sono più aggiornati, e si lamentano se poi perdono l'esame di concorso. Certo che lo perdono! Nella nostra cultura si pensa che il matrimonio sia l'esame finale e che, una volta superato l'esame, non sia più necessario studiare (basta: ormai l'ho sposata ed è fatta!). Non si sa che è invece lì che incomincia la vera scuola, dove ti interrogano ogni giorno. E poi ci si incazza perché si è rimandati a ottobre, e qualche volta si è anche bocciati, e si ripete, si ripete, si ripete...

Lascia andare tuo marito per la sua strada, rovesciando questo concetto: tu non sei il suo angelo custode! Questo potrebbe essere il vero compito amoro-levole nei suoi confronti: tu non sei il suo angelo custode, perché in questo momento potresti rischiare di essere la sua carceriera. Il passaggio da angeli custodi a carcerieri è quasi impercettibile.

Sono le sue zone d'ombra, le sue parti basse (non nel senso di genitali, ma le parti legate al possesso, all'avidità, alla ricerca di nutrimento per il proprio ego) che gli potrebbero dare ancora un'effimera sicurezza rappresentata dal fatto che tu sei lì, come una statua, come un soprammobile. Potresti andare a casa e sistemarti sopra il comò per una sera: «Sei contento? Sono qua». E magari sarebbe contento.

Molti mariti sarebbero probabilmente contenti se avessero le mogli sopra il comò in salotto; così, dopo aver mostrato agli amici in visita la villa nuova con piscina, mostrerebbero anche lei: «Questa è mia moglie, vedete? Mia moglie sta lì».

Gli uomini, più che soprammobili, sono cani San Bernardo. Il marito di solito è utilizzato dalla donna come cane San Bernardo, cane da salvataggio, con la bottiglietta di rhum. L'uomo, invece, tende a usare la moglie come soprammobile: ogni tanto la spolvera in modo che sia bella lucida, fondamentalmente per farla vedere agli amici, oppure alla madre che invita la domenica a pranzo. Lui e la madre pranzano sul tavolo del salotto buono, ogni tanto guardano verso il soprammobile, e la mamma è tutta contenta che il figlio ne abbia comprato uno così bello.

Ovviamente un marito mai potrebbe riconoscere che fa questi giochini con la moglie, per cui è inutile parlarne: non lo potrebbe capire, esattamente come certe mogli non capiscono che stanno usando i loro mariti come dei cani San Bernardo. Lo capiamo noi, qui e ora, ma basterebbe che fossimo sposati e magari ci tratteremmo reciprocamente alla stessa maniera.

Non ti consiglio, quindi, di andare a casa questa sera e dire a tuo marito: «Amico ha detto che...» Semplicemente smettila di fare il soprammobile ed evita che lui, anche se non lo sa, ti usi come tale per i suoi giochi di esibizionismo da collezionista di porcellane

antiche (...anche se tu, a dire il vero, ti potresti prestare a essere travestita da bambolina di porcellana).

Non fa bene alla salute di nessuno dei due; e tu rompi l'incantesimo nel momento in cui scendi da quel comò e gli dici: «Io non faccio più il soprammobile! Tu ti stai facendo del male nel voler mettere le donne là sopra per far fare loro da soprammobili. Esci allo scoperto, apri il tuo cuore, buttati. Puoi buttarti nell'avventura della Comunità o da qualche altra parte, ma buttati e smettila di fare il pendolare tra ospedale e casa, casa e ospedale. Basta! Introduci qualche deviazione».

Il senso di colpa nasce dalla personalità; il tuo senso di colpa, per definizione, nasce dalla tua personalità. Ascolta invece la tua anima; se ascolti la tua anima, non puoi far altro che essere grata a Dio per trovarti immersa in un oceano d'amore.

Sii grata a Dio perché ti ha fatto incontrare tuo marito, perché ti ha dato la possibilità di sperimentare tutto quello che hai sperimentato, perché ti ha permesso di maturare il desiderio di incontrare dei compagni di viaggio che ti stanno aiutando, ognuno a modo suo. Chiunque tu scelga per parlare della tua situazione attuale, ti può dare il suo contributo per aiutarti ad affrontare questo momento difficile della tua vita: si tratta di uno dei momenti più difficili.

Ti sto suggerendo ciò che sento essere più utile per evitare almeno che i sensi di colpa blocchino l'azione.

Pur avendo dei sensi di colpa, possiamo ugualmen-

te seguire la nostra strada: non usiamoli come alibi per rimanere immobilizzati; agiamo ugualmente, pur con i sensi di colpa, se sentiamo che le nostre azioni sono buone. Dobbiamo essere consapevoli, infatti, che i sensi di colpa vengono molto spesso da aree poco evolute della nostra personalità: non vengono dalla nostra anima.

I preti, una volta, ti dicevano di fare l'esame di coscienza la sera, prima di addormentarti, così poi ti venivano i sensi di colpa perché scoprivi di aver fatto una cosa che non dovevi fare. E io, scrupolosamente, per tanti anni ho fatto l'esame di coscienza in quel modo, ogni sera. So bene quindi che cosa sono i sensi di colpa, me li porto dietro ancora adesso, li conosco uno per uno: sono dei mostriciattoli con l'alito puzzolente, piccolini, pelosi, di color marroncino-grigiastro.

La svolta consiste nel cominciare a seguire ugualmente quello che dice la nostra anima, nonostante questi esseri. Nel momento in cui fai davvero tuo ciò che ti ho detto prima, questi esseri cominciano a diminuire di numero. A me sta succedendo questo: ce ne sono sempre di meno. Se faccio il confronto tra quanti mostriciattoli mi circondavano quando avevo trent'anni e quanti mi stanno circondando adesso, scopro che prima ce n'era un esercito, mentre adesso ce ne sono solo due o tre (li conosco bene: ogni tanto do loro anche da mangiare...).

Io sono molto fiducioso per quanto riguarda questa

tua storia; lo sono perché, anche se conosco poco tuo marito, sento che è aperto al nuovo, sento che vuole cambiare. Non so bene se la Comunità sarà la risposta, ma sento che in qualche modo lui vuole venir fuori dal pantano, e non credo voglia farlo solo per avere te; sento che ha contattato determinate zone di se stesso per cui desidera uscire da questa storia in modo dignitoso.

Anche se hai dei sensi di colpa, quindi, segui la tua anima: è l'invito che più mi preme di farti, alla fine. Di tutto il mio sproloquio, di tutte le mie farneticazioni, tieni ben presente soprattutto questo: anche se ci sono dei sensi di colpa segui la tua anima, perché i sensi di colpa, esattamente come i bisogni di qualunque tipo, nascono dalle zone meno evolute della nostra personalità. Più in alto si va nella personalità, e a maggior ragione quando si va nell'individualità<sup>4</sup>, non ci sono più bisogni, ma c'è il godimento nel qui e nell'ora, che è tutta un'altra cosa.

Ti è chiara la differenza tra il bisogno e il godimento nel qui e nell'ora? O dobbiamo entrare in particolari scabrosi? ...Meglio di no.

Molto spesso, invece, noi ci facciamo fregare dal bisogno, e da lì cominciano a nascere le menate. Ci siamo costruiti lungo gli anni l'attitudine a fregarci da soli, perché diamo più forza al bisogno che al qui e ora; diamo più energia al bisogno riferito al futuro, riferito al passato, riferito a quello che può accadere a cinquecento chilometri di distanza, che al qui e ora.

Qui e ora, tu (dico “tu” come potrei dire “chiunque” qui dentro) hai delle risposte, anche se esse non sono esattamente corrispondenti a ciò che senti come tuo bisogno. La nostra mente continua a soffermarsi sul nostro bisogno e questo crea infelicità. Se ci permettessimo di essere nel qui e ora, scopriremmo che ci sono tante cose, qui, ora, che danno una risposta a zone che ci appartengono, che sono dentro di noi. Non sono zone immaginarie, poco probabili, forse illusorie: ci sono veramente, ma finora le avevamo un pochino trascurate.

Certo, non abbiamo la risposta che ci aspettavamo, sulla quale ogni giorno continuiamo a rimuginare, tanto da arrivare a dire: «Finché non risolvo quel problema lì, io sarò sempre infelice». Lo conosco bene questo discorso, perché ogni tanto lo faccio anch'io. Quando lo faccio, però, mi rendo conto (al massimo nel giro di un'ora) dell'errore che ho commesso; allora mi sento un pochino stupido, ma non formulo giudizi sul mio conto: mi accetto per la mia stupidità. Avevo pensato fino a poco prima: «Se non risolvo quella cosa, per forza sarò sempre infelice». È proprio questa la tipica stupidità che ci rende infelici.

Per essere felici basta essere nel qui e nell'ora e accorgersi che l'amore c'è. Nel momento in cui si conta l'amore, è come dire: «Dio c'è». Avete presente quelli che in autostrada scrivono «Dio c'è»? Ecco, adesso mi viene proprio da esprimerlo in quel modo:

«L'amore c'è».

Si scrivono libri, si dice, si parla dell'amore... ma c'è poi questo amore? C'è! Perbacco se c'è! Basta aprire gli occhi, basta allargare le mani, basta concentrarsi sul cuore, basta fare tutto ciò che a ognuno di noi serve di più per sentire quello che c'è intorno: aprire gli orecchi, aprire la bocca... e sentiamo che c'è.

Sentiamo che c'è amore, capiamo che quel problema che dovrebbe risolversi per permetterci di essere felici è solo una menata della nostra mente. Abbiamo dato un'energia straordinaria a quel problema e ci siamo persi quello che c'è qui, ora. Questo atteggiamento ricorre in tutti i nostri incontri umani, e credo che accada almeno dieci volte al giorno a ognuno di noi.

Prova allora a chiederti cosa c'è nel qui e ora dell'incontro con tuo marito. Tu stai vedendo dolore e tristezza perché sei attirata da ciò che dovrebbe esserci secondo le norme esterne del buon senso, secondo le parti basse della personalità tua e di tuo marito. Ascolta bene quello che c'è, e sentirai che c'è ancora amore autentico: c'è, non puoi non sentirlo. Se eliminerai tutto quello che le parti basse vogliono costruire con le loro menate, potrai sentire l'amore, sempre e ovunque.

<sup>1</sup> «Il rinsecchimento dell'anima consiste fundamentalmente nel non avere avuto il nutrimento sufficiente per i propri valori, per



cui non è possibile esprimere concretamente, nella propria vita, ciò che si sente veramente importante per noi. Questo determina passività, stanchezza, mancanza di introspezione, incapacità di dare un senso alla vita. La vendita dell'anima avviene quando, in cambio di qualcosa che soddisfa la nostra personalità (sicurezza economica, tranquillità affettiva, soddisfazione sessuale...), siamo disposti a rinunciare ai nostri valori. Mentre per l'anima rinsecchita la terapia consiste nel rimuovere i blocchi che le impediscono di fiorire, per l'anima venduta c'è bisogno di una presa di coscienza molto precisa di quanto è accaduto e della volontà di cambiare nuovamente valori per tornare a quelli originari». [da: Amico, *Sulla piazza del mercato 2*, coll. "Quaderni della Comunità", AIET, Udine 1994].

<sup>2</sup> La parola *chakra*, in sanscrito, significa "ruota che gira". I chakra sono dei centri energetici dislocati lungo la spina dorsale e collegati sia al sistema nervoso, e quindi al corpo fisico, sia ai pensieri e agli stati d'animo, sia a ciò che chiamiamo Anima e Spirito. Sebbene il loro numero sia diverso a seconda delle varie tradizioni, si possono considerare sette i chakra principali. Il primo chakra è situato alla base della spina dorsale, viene chiamato anche chakra della radice, e riguarda la sessualità e il nostro essere presenti nel mondo. Il secondo chakra si trova tra l'osso pubico e l'ombelico ed è collegato con la sensualità e le emozioni. Il terzo chakra comprende la zona del plesso solare e concorre all'affermazione della propria personalità e del proprio potere. Il quarto chakra si trova al centro del torace, nella zona del cuore, ed è la sede dell'amore e dell'accettazione; mentre i primi tre chakra costituiscono le basi per lo sviluppo della personalità, attraverso il quarto si entra nel mondo della spiritualità. Il quinto chakra occupa la zona della gola e riguarda la creatività e la capacità di comunicare la propria verità interiore. Il sesto chakra è situato nel mezzo delle sopracciglia, dove si trova il cosiddetto terzo occhio; è sede dell'intelletto che va oltre i pensieri, in quanto si basa sulla conoscenza intuitiva. Il settimo chakra è posto in cima al capo, nella zona in cui i neonati hanno la fontanella; attraverso il canale da esso rappresentato possono entrare quelle energie sottili che permettono di sperimentare la beatitudine nella perfetta unione

con l'Universo. Negli esseri umani lo sviluppo pieno di un chakra e il presupposto per il passaggio armonioso a quello successivo. Il conseguente sviluppo del corpo fisico e dei rispettivi corpi sottili (ognuno dei quali è nutrito da un ben preciso chakra) avviene ciclicamente ogni sette anni. Ciò spiega l'evoluzione fisica, mentale psicologica e spirituale di ogni individuo. [N.d.R.]

<sup>3</sup> Il *koan* zen è una domanda a cui non è possibile dare una risposta razionale. Il Maestro zen usa questo stratagemma per mettere in scacco matto la mente dei suoi discepoli. [N.d.R.]

<sup>4</sup> «Per personalità si intende tutto ciò che è connesso al corpo e alla psiche dell'essere umano: le esigenze fisiche, il pensiero dualistico, i bisogni, i desideri... Per individualità si intende la parte che riguarda l'Anima e lo Spirito di una persona, che si esprimono nell'aspirazione ai cosiddetti valori alti: amore universale, amicizia, generosità, bontà, senso di unità, fratellanza, condivisione». [da: Amico, *Ricerca interiore come autenticità nella vita quotidiana*, coll. "Quaderni del martedì", n.1, ALET, Udine 1995].

## La realtà dentro di te

Udine, 23 febbraio 1996

*Amico,*

*durante le giornate del training<sup>1</sup> è scattato qualcosa, ho sentito con precisione che per me non sei solo un amico (come ti avevo prudentemente definito), ma un maestro che ora ho deciso di seguire, uscendo con più decisione dal mio guscio. Ma faccio fatica, perché da una parte sento il mio cuore, e dall'altra la mia mente che opera costantemente una divisione tra il sacro e il profano, tra la Comunità e la realtà del mondo, tra il maestro e l'amico. Vorrei lasciarmi andare, ma ho paura di quello che potrebbe succedere se lo facessi completamente.*

*Cosa devo fare per non essere continuamente divisa, combattuta? In che direzione devo muovermi per contattare quella fiducia totale che sento mancarmi?*

*Grazie.*

Con questa domanda mi stai chiedendo come devi fare per contattare una fiducia totale che senti ti manca.

E io ti propongo, ancora una volta, di fare “come se”.

Fai “come se” quello che ti sto dicendo fosse una verità assoluta: non è una verità assoluta, ma sta servendo a te in questo momento. Non c'è niente di quello che dico che sia verità assoluta: serve provvisoriamente alle persone a cui sto parlando, tant'è vero che mi posso benissimo contraddire nel rispondere alle vostre domande. Ne sono consapevole, e lo faccio proprio perché sento di voler bene a chi si rivolge a me e desidero dire qualcosa di molto personalizzato a ciascuno. Ciò che ti dirò non è una nuova filosofia a cui aderire; riguarda la mia esperienza e te ne parlo in modo che tu possa comprendere.

La contrapposizione tra sacro e profano è qualcosa che tutti noi possiamo sottolineare, possiamo enfatizzare, possiamo addirittura avvertire come lacerante.

Nel vocabolario ci sono due parole diverse: “sacro” e “profano”. Anche nel nostro vocabolario interiore ci sono questi due termini. Io ti propongo di fare come se, nel tuo vocabolario interiore, tu potessi cancellarne uno con una gomma: cancella “profano”.

In questo modo tutto diventa sacro. E tutto diventa sacro nella misura in cui tu accetti che tutto possa essere sacro: nulla è sacro di per sé, nulla è profano di per sé. Nello stesso modo, nulla è bello o brutto di per sé, nulla è buono o cattivo di per sé.

Tutte le attribuzioni sacro/profano, buono/cattivo,

bello/brutto, le diamo noi arbitrariamente, in base alle classificazioni che abbiamo nella nostra mente. E le classificazioni ci sono state insegnate da tutti gli istruttori che abbiamo avuto lungo la nostra vita, e dalle esperienze di vita che hanno più o meno confermato quello che avevamo imparato.

L'impostazione secondo la quale da una parte c'è il sacro e dall'altra il profano, ci viene massicciamente imposta dalla nostra cultura, e in modo particolare dalle religioni che più hanno impregnato la nostra cultura fin dai primi anni. Da una parte, dunque, c'è il sacro. Quando tu eri bambina, forse il sacro non veniva identificato nemmeno con tutta la chiesa, ma solo con il tabernacolo e con ciò che c'era dentro: tutto il resto era profano. E quanto più si andava lontano dal tabernacolo e dall'ostia consacrata custodita lì dentro, tanto più ci si avvicinava al profano.

Le azioni degli esseri umani, allora (anche se non hai frequentato la parrocchia, questo era comunque il clima che passava attraverso le parole dei tuoi insegnanti e dei tuoi genitori), venivano classificate sacre o profane a seconda che fossero più o meno dirette a glorificare quello che c'era dentro quel tabernacolo. È evidente, quindi, che tutto ciò che non era esplicitamente liturgico, consacrato e formalizzato dalla religione (io sto usando come simbolo il tabernacolo, ma potrebbe essere stato anche altro), a quell'epoca veniva considerato profano. E veniva considerato profano

qualsiasi concetto che non appartenesse a ciò che Gesù ha fatto e detto, o meglio, qualsiasi azione che i Padri della Chiesa non avessero indicato come buona.

In questa ottica, ovviamente, è penalizzato soprattutto ciò che ha a che fare con il corpo. Il corpo fisico, nella nostra cultura, è quello che ha subito maggiormente la definizione di profano rispetto a ciò che viene ritenuto sacro e che viene chiamato spirito.

Abbiamo pagato tutti le conseguenze di questa impostazione; tutti abbiamo sofferto in vario modo per questa divisione, esasperando il suggerimento che ci veniva dato, inibendoci, e bloccando l'espressione del nostro corpo, in modo specifico della sessualità.

Fondamentalmente Gesù, per come ci viene presentato, non era una persona che praticasse il sesso; ma se Gesù lo avesse praticato, probabilmente il sesso non sarebbe affatto considerato profano (...l'ha fatto anche Gesù!). Non potremmo mai sapere se Gesù ha o non ha praticato il sesso: possiamo immaginare di no, ma è un'ipotesi. Fatto sta che, in altre culture, molti grandi Maestri hanno praticato il sesso e in esse, di fatto, il sesso non è presentato in modo così profano come da noi.

Nel tentativo di liberarsi da questo condizionamento che viene definito puritano, moralista, in definitiva un po' idiota, molte persone sconfinano nell'eccesso opposto: enfatizzano esclusivamente ciò che appartiene al corpo, dimenticandosi che il corpo è solo una delle

tante espressioni di cui è costituito un essere umano.

In tutti e due i casi, comunque, non si sta compiendo l'operazione che ci può consentire di andare oltre la divisione. È un'operazione che tutti i ricercatori spirituali (almeno in questi ultimi decenni) sono in grado di fare, perché è un insegnamento che ci viene da molti maestri.

È un insegnamento che possiamo rintracciare persino all'interno della tradizione cattolica, quando afferma che tutto ciò che appartiene all'essere umano (da quello che viene tradizionalmente ritenuto più sublime e meno contaminato come lo spirito, fino alle parti ritenute più disdicevoli e vergognose) viene considerato un dono di Dio. Dallo spirito al corpo tutto è un'espressione, su diversi piani di realtà, di una stessa energia.

Questo è un concetto che puoi cominciare a realizzare solo nel momento in cui accetti che nel tuo vocabolario interiore non sia più tanto evidenziata la parola profano. Se continuerai a soffermarti su di essa, andrai sempre alla ricerca di tutte quelle cose, di tutti quei comportamenti che la tua cultura ti ha insegnato a considerare profani. Se invece, con un atto di intelligenza, di fiducia, di fede, di amore nei confronti di chi ti dice queste cose (non solo nei confronti miei, ovviamente, ma anche nei confronti dei grandi Maestri), accetti che nell'essere umano tutto sia profondamente unito, che non ci sia separazione né contrapposizione

tra sacro e profano, ecco che allora la parola profano perde significato.

Tutti i termini del nostro vocabolario interiore perdono significato nel momento in cui, anche con un atto di volontà, noi lo decidiamo. Ci rendiamo conto, infatti, che quel certo termine ci è stato proposto così da insegnanti più o meno occulti, che hanno voluto creare delle contrapposizioni dentro di noi per farci crescere a loro immagine e somiglianza, con finalità che non andavano certamente nella direzione dell'espansione della nostra anima e dell'apertura del nostro cuore, ma puntavano ad attivare tutti i sensi di colpa possibili e immaginabili.

Uno dei metodi più frequentemente adottati per far sì che i bambini diventino obbedienti e rispettosi delle regole, è instillare in loro dei sensi di colpa. Fare in modo che nelle persone venga attivato il senso di colpa è un potente mezzo per controllarle, per controllare i loro comportamenti, per indurle a comportarsi come noi vorremmo.

Uno dei sistemi più temibili (quello più diffuso) è colpevolizzare ciò che la nostra esperienza ci dice essere piacevole, ad esempio il sesso. Ecco che allora in noi nascono i sensi di colpa, per cui viviamo la sessualità in modo estremamente controllato e contraddittorio, fino a quando non riusciamo a liberarci da questo condizionamento. La nostra esperienza ci dice che la sessualità può essere piacevole anche se vissuta al di fuori



del vincolo matrimoniale; la nostra cultura, al contrario, sostiene che questo è peccato, che non è un atto sacro ma profano, in quanto può essere sacro solo il sesso consumato all'interno del matrimonio. Da questo conflitto si scatenano i sensi di colpa nelle persone che, per potersene liberare, si comportano come viene loro indicato; solo così potranno stare un po' meglio: i sensi di colpa, infatti, procurano sofferenza.

Come si può superare questo condizionamento se non mandando a quel paese tutti gli insegnanti di ogni ordine e grado, di ogni razza e religione, che instillano in noi dei sensi di colpa? Siamo indotti a cogliere delle differenze sostanziali tra parti che ci appartengono naturalmente, e che non ci possono essere state date per un disegno malvagio di Dio. La contrapposizione tra sacro e profano esiste unicamente se noi desideriamo mantenere nel nostro vocabolario interiore queste due parole. In realtà non esiste, in sé, né il sacro né il profano.

Ti do un'altra indicazione: sposta l'attenzione dalle cose, dagli atteggiamenti, dai comportamenti, dalle situazioni, alla tua intenzione interiore, perché è proprio lì che i termini "sacro" e "profano" acquistano un loro significato. Niente al di fuori di noi è sacro o profano; può essere sacro o profano solo il nostro atteggiamento, la nostra intenzione, la nostra motivazione nel fare o nel dire qualunque cosa.

Dal mio punto di vista, è sacro tutto ciò che ci spin-

ge ad avvicinarci agli altri, a non creare sofferenza inutile, a essere amorevoli presenze in questo mondo, ad affermare in qualsiasi modo che tutto quello che ci è stato dato (dal corpo fino allo spirito) è un dono di Dio, e come tale va valorizzato e celebrato. Se noi agiamo con questo intento, tutto è sacro.

Possiamo invece usare il corpo, la mente, la parola, con l'intenzione di ferire gli altri, di creare delle contrapposizioni dentro o fuori di noi (sono contrapposizioni la competizione, la gelosia, l'invidia): quando agiamo così, commettiamo un atto profano. Io preferisco usare il termine "profano" anziché "peccato" per definire ciò che si discosta dal sacro, ma la vera distinzione risiede nella nostra intenzione, nella motivazione che ci sta facendo compiere un certo gesto o dire una certa frase.

Se guardi un uomo che ti piace, e senti nascere dentro di te il desiderio di stare con lui, questo desiderio in sé non è né sacro né profano. La nostra cultura sostiene che se tu sei sposata o quell'uomo è sposato, questo desiderio non solo è profano ma è anche peccaminoso, o comunque non può essere certamente considerato sacro.

Posso invece affermare, con assoluta sicurezza, che non sono pochi i maestri spirituali che la pensano diversamente. Questa è anche la mia esperienza, che io però non propongo come insegnamento assoluto: sto parlando di verità che possono valere per te, ma forse

non per un'altra persona.

Nel corso della mia vita, ho avuto modo di accorgermi che ci sono delle differenze nel guardare una donna e desiderarla; questo atto in sé può essere sia sacro che profano: dipende dall'intenzione. Se c'è un'intenzione di possesso, di dominio, che provocherebbe inevitabilmente sofferenza o casini inutili, sono assolutamente sicuro che non è un atto sacro. Ma se il desiderio è mosso da qualcosa che si avverte come espansione del proprio essere, e se il realizzarlo determinerebbe una situazione di serenità, di pace, di armonia, maggiori di quelle che ci sono nel momento in cui succede di provarlo, è un atto sacro; è un desiderio che avvicina al sacro.

Non possiamo fare un elenco a priori delle cose sacre e delle cose profane, come invece ci è stato insegnato. La cultura giudaico-cristiana (soprattutto attraverso l'opera di alcuni Padri della Chiesa) ci ha addestrato, purtroppo, a fare delle classificazioni preliminari, costruendo lunghissimi elenchi di cose sacre e profane. Io ti propongo un'altra visione: il sacro e il profano sono entrambi dentro di te, nel tuo atteggiamento, nella tua intenzione. Ciò che apparentemente potrebbe sembrare profano a chi ha studiato e sostiene quelle classificazioni (e magari ti accusa di essere profanatrice in un certo comportamento), nel tuo cuore potrebbe risuonare con precisione come sacro, perché senti che nel dire quella parola, nell'adottare quell'atteggiamento,

entri in una dimensione di sacralità.

Sacro è tutto ciò che ci consente di contattare con più precisione la nostra natura ultima, la nostra vera natura. C'è chi ha bisogno di andare verso un Dio esteriore per poi tornare dentro di sé; chi ci arriva andando direttamente dentro di sé; qualcuno contatta la sua natura ultima osservando semplicemente, come un testimone; qualcun altro la contatta amando a crepappelle. Se l'intenzione è quella di raggiungere la propria vera essenza e di disseminare attorno a sé amore, serenità, pace, armonia, tutto è sacro.

Il sacro nasce come sentimento dentro di noi, per cui sarebbe più giusto parlare di "sentimento di sacralità". Il termine sacro ci rimanda infatti a qualcosa che ci è estraneo, mentre quando restiamo imbambolati di fronte a ciò che guardiamo, e nel restare imbambolati sentiamo molto aperto il nostro cuore, noi proviamo un sentimento di sacralità.

La contrapposizione tra sacro e profano esiste unicamente fino a quando desideriamo mantenere, nel nostro vocabolario interiore, un lungo elenco di atti, di situazioni, di comportamenti definiti sacri, e di altri definiti profani. Nel momento in cui capiamo che la distinzione sta tutta nell'intenzione che c'è dentro di noi, cosicché qualunque cosa di per sé può essere sacra, la distinzione scompare.

Guidare la macchina è un atto che sembra solo strumentale: lo puoi compiere in modo sacro e in

modo profano. Lo compi in modo profano se guidi con un atteggiamento completamente disattento, se non sei nel qui e ora del momento in cui stai guidando, se non tieni conto che hai in mano un congegno meccanico ed elettrico il cui funzionamento è una meraviglia. Lo compi in modo sacro nel momento in cui ti stupisci della bellezza di quel mezzo che ti sta portando da un posto all'altro, nel momento in cui ti si apre il cuore considerando la bravura dei meccanici, degli elettricisti, di tutti coloro che hanno progettato e costruito l'automobile che guidi. In quell'istante puoi provare un sentimento di sacralità, esattamente come puoi provarlo quando osservi un registratore, un tappeto, un muro, una casa, degli alberi...

Possiamo forse dire che una casa è sacra o profana? Certo, moltissima gente direbbe che le costruzioni sono sacre se vengono adibite ai culti di qualche religione. Io sostengo invece che può essere sacra anche una costruzione in mattoni e calcina adibita a gabinetto in mezzo a un campo. Tutto dipende da come noi la guardiamo. Sicuramente siamo tanto più facilitati a imbambolarci e a provare un sentimento di sacralità, quanto più una costruzione risponde ai nostri canoni di bellezza; questo, però, può essere anche un trabocchetto che ci fa cadere nell'estetismo, allontanandoci dall'idea di sacralità per avvicinarci a ciò che è strettamente influenzato dalle mode culturali e da quello che ci è stato insegnato.

Sottolineo ancora che è molto importante il tuo atteggiamento interiore: la distinzione tra sacro e profano si supera solo portando l'attenzione sull'intenzione, sulla motivazione.

L'altra contrapposizione che tu sottolinei è tra la Comunità e la realtà del mondo. Dici esattamente: «Da una parte sento il mio cuore e dall'altra la mia mente che opera costantemente una divisione tra il sacro e il profano, tra la Comunità e la realtà del mondo».

Il mondo è esattamente ciò che noi vogliamo che sia; se non fosse così, infatti, tutti la penseremmo allo stesso modo. Ognuno vede il mondo come vuole vederlo, altrimenti non ci sarebbero tanti partiti, tante guerre, tanti scontri d'opinione, tanti comportamenti diversi.

Ancora una volta, quindi, è tutto dentro di te: non esiste una differenza reale tra la Comunità e la realtà del mondo. Da come poni la domanda, sembra che da una parte ci sia il mondo e dall'altra la Comunità, che potrebbe essere anche un bel sogno. Sappi che la Comunità è una realtà altrettanto reale quanto quella degli uffici dell'Inps. Oppure pensi che gli uffici dell'Inps siano più reali della nostra Comunità?

Quando si comincia a fare qualcosa assieme (anche per poche ore o per pochi giorni alla settimana) e questo qualcosa ci allarga il cuore, nel momento in cui si ritorna nel mondo dove si è costantemente impegnati a

litigare o a correre da un ufficio all'altro, si pensa (indotti ancora una volta dalla cultura) che fuori ci sia la vera realtà, mentre il resto è stato solo un diversivo.

E se noi provassimo a rovesciare i termini? Diciamo che quella della Comunità è la realtà possibile per tutti, mentre le persone che stanno fuori a logorarsi vivono una loro realtà possibile che a noi risulta, all'esame dei fatti, sgradevole e poco vivibile. Sono ambedue realtà: non si può dire che quella fuori sia meno reale di questa.

In effetti, entrambe queste realtà non sono reali: sono semplicemente i modi che tu hai di percepire due situazioni diverse.

La Comunità in sé non è una realtà; se noi affermassimo una cosa simile rischieremmo di costruire una nuova chiesa: la Comunità è un modo di vivere le cose insieme. Certo, c'è una diversità tra questo modo di vivere e il modo di vivere delle persone cosiddette normali, che non fanno parte di nessuna Comunità. Attorno a tutte le iniziative di ogni maestro, grande o piccolo, credo che ci sia il piacere di stare assieme, di condividere delle cose, di sentirsi a proprio agio, e che ci sia anche la percezione che il clima non è più lo stesso quando si è lontani.

Ciò che viene affermato spesso dalle persone che non ci vogliono molto bene è che noi inventiamo una realtà fasulla; la realtà vera, infatti, non sarebbe quella di passare qui tutto un pomeriggio a parlare di queste

cose, bensì quella di restare in una cucina magari ancora piena di piatti da lavare, con un pavimento da pulire, con un marito assente, con i bambini che girano. Questa seconda realtà sembra più reale, ma dubito che saremmo più autentici se passassimo tutta la vita solo in essa (che pure è molto umana e per qualcuno necessaria per la sua evoluzione) e non ci nutrissimo ogni tanto di una realtà che ci consente di esprimere altri nostri modi di essere, facilitandoci nel manifestare ciò che in quella cucina, da soli, mai potremmo esprimere.

Alcune situazioni sono veramente allucinanti, sono state inventate ad arte dagli esseri umani per riuscire a giustificare il loro stare assieme, che molto spesso è invece causato dalla paura della solitudine. Ricordiamoci sempre che la famiglia è nata per far tacere questa paura. Perché sono stati inventati i mutui che durano trent'anni, se non per salvare le famiglie? Pensate che sia solo un'operazione delle banche? Dal mio punto di vista, il Vaticano ha proposto alle banche di inventare i mutui affinché la famiglia rimanesse unita: se c'è il mutuo da pagare, infatti, la famiglia non può dividersi. Quella che noi viviamo in ogni momento non è una realtà meno reale di un'altra o più reale di un'altra ancora.

Credi forse di non vivere nella realtà quando sogni? Vivi semplicemente in un altro piano di realtà, ma sempre di realtà si tratta. Se ti occupi di bambini biso-



gnosi facendo la volontaria in un paese del terzo mondo e dedicando a questo compito tutta la tua vita come Madre Teresa di Calcutta, vivi una vita più reale di quella che vivresti se facessi la pornostar? Fare la pornostar è più o meno reale del far parte della Comunità dei Riconoscenti? La Comunità dei Riconoscenti non è l'unica Comunità che esiste; ci sono un'infinità di gruppi di ricerca, molti dei quali sono guidati da maestri anche più qualificati di me e facilmente raggiungibili.

L'alternativa consiste nell'appartenere a una Comunità o nel continuare a fare le pornostar dilettanti in famiglia. Puoi scegliere di continuare a fare la brava mogliettina o di entrare in una Comunità e occuparti anche di qualcosa che non consista unicamente nel tener buono a tutti i costi tuo marito, perché altrimenti i bambini soffrono e tu non hai il vantaggio di andare al cinema con le amiche ogni quindici giorni (a vedere un film che magari ti annoia mortalmente, ma almeno è una scusa per uscire). Qual è la più reale tra queste due realtà?

Non ha senso la contrapposizione sul piano della realtà: una cosa non è più reale di un'altra, per cui nella tua domanda la frase "la realtà del mondo" suona stonata. La tua intenzione non era forse di sottolineare che la Comunità non è reale, ma ho approfittato di questo spunto per affrontare l'obiezione più comune che le persone ci muovono: «Voi vivete al di fuori della realtà».

La realtà vera sarebbe quella di alzarsi la mattina, bere il cappuccino al solito bar, timbrare il cartellino, salire in ufficio, spettegolare con i colleghi di lavoro, sfogliare stancamente delle carte, mettere alcuni timbri, scrivere qualcosa, scendere a bere il caffè cercando di imbrogliare il capoufficio che non deve vedere... Quella che viviamo qui quando danziamo, invece, sarebbe una fuga dalla realtà.

Dal mio punto di vista, questo è un modo di vedere le cose assolutamente pazzesco: entrambe, infatti, sono realtà.

Ci sono coloro che la domenica, invece di farsi una bella dormitina, preferiscono camminare in montagna sotto il sole, a quaranta gradi, rischiando un'insolazione. Verso sera tornano a casa stanchi, incasinatissimi, con i muscoli dolenti, e dicono: «Oh che bella domenica!» Questa non viene mai considerata una fuga dalla realtà: è un giusto diversivo rispetto alle occupazioni della settimana. E c'è qualcuno, particolarmente perverso, che dice: «Mi permetto un'evasione dalla realtà di tutti i giorni». Come se andare in montagna fosse una tipica evasione! Per me, ad esempio, è una cosa infernale (ovviamente preferisco stare a casa a fare un sonnellino).

Le realtà che viviamo sul piano sensibile, percepibile, sono identiche: non si può dire che l'una sia più o meno reale dell'altra. La cosa importante è che tu senta, dentro di te, quale aspetto della realtà ami di più.

Potresti essere costretta a lavorare perché non è ancora venuto il momento di andare in pensione; potresti essere costretta a fare la madre, la nonna, la moglie; ma potresti anche sentire che la tua vera natura, la tua essenza più profonda ti porta ad avere altri interessi seguendo i quali senti di essere più te stessa, senti di aprirti di più, senti di avvicinarti al sacro.

In quali ambiti hai maggiori possibilità di contattare dei sentimenti di sacralità? In questo senso, si può essere nella realtà in due modi diversi. Uno è quello adottato dalla maggioranza di coloro che vivono facendo più o meno finta di essere realizzati e felici. Alcuni di essi sono davvero felici di vivere in un modo che, a me a qualcun altro qui dentro, farebbe vomitare all'istante: bisogna comunque rispettarli. Probabilmente non riuscirebbero mai a vivere un incontro come quello che stiamo vivendo ora, senza uscire scandalizzati dicendo: «Questa è una manica di matti! Che cavolo stanno a fare lì? Di che cosa discutono, quando ci sono problemi ben più seri come il governo, l'accordo tra Buttiglione e Berlusconi...». Per qualcuno la realtà è l'accordo tra Buttiglione e Berlusconi. E invece noi leggiamo le parole dei grandi Maestri, che parlano in profondità al nostro cuore e li rimangono: non cambiano ogni sei mesi come la politica. Ma appunto per questo, per certe persone non sono realtà.

Dal mio punto di vista ogni cosa è realtà e, allo stesso tempo, ogni cosa non è la realtà ultima. Ciò che

ci è dato di vivere su questo piano non è la realtà ultima; noi viviamo provvisori modi di essere nel mondo tridimensionale spazio-temporale.

Il tuo cuore ti deve dire qual è il modo di essere che senti migliore per te. Se tu improvvisamente fossi proiettata in un'altra famiglia e ti trovassi in mezzo alla discussione per l'eredità di un pezzo di casa (discussione che magari dura da quattro anni), ti sentiresti forse immersa in una situazione più reale?

Io mi sentirei all'inferno; e infatti quando mi sono trovato immerso nei gironi infernali di quel tipo di realtà, ne ho scelta un'altra; ma non ho mai pensato che quella non fosse realtà. Mi sono solo detto, dolorosamente (si trattava della mia famiglia): «Devo essere un Ufo, devo essere piovuto da chissà quale pianeta, perché sono troppo diverso...». Questa considerazione mi ha segnato psicologicamente per tutto il resto della mia vita, ma nonostante mi sentissi un Ufo, non mi è mai passato per la mente di pensare che ci fosse una diversa gravidanza di realtà.

Ho sempre sentito, con precisione, che è preferibile scegliersi le condizioni che ci sono più favorevoli per trovare la nostra verità interiore, piuttosto che le condizioni in cui siamo costretti a indossare duemila maschere per far contente altre persone (che poi non sono mai contente davvero fino in fondo), per poter tirare avanti e ricominciare il giorno dopo con una nuova parte, con altre maschere, oppure con le stesse

per tutta la vita.

In questa Comunità stiamo facendo un esperimento che non è certamente il primo, non è certamente più originale di altri, e che può essere riassunto in questo modo: stiamo cercando di toglierci tutte le maschere, e più andremo avanti più ti accorgerai di quante maschere cadranno. Per quello che mi riguarda, credo di poter insegnare qualcosa a questo proposito. Su di me ho ancora da lavorare un pochino, ma nel corso della mia vita ho imparato a non usare molte maschere e spesso, per questo, ho pagato un prezzo anche piuttosto alto.

Mi sento di proporre alla Comunità questo esperimento: che cosa succede a un gruppo di persone quando comincia a vivere senza maschere? Che cosa succede quando una responsabile della Comunità può permettersi di non recitare più la parte di responsabile della Comunità? Che cosa succede quando ritorna ad essere una donna e non più solo una funzione, un ruolo, un simbolo che dovrebbe apparire superiore a tutti gli altri?

Che cosa succede a tutti voi di fronte a un avvenimento del genere? Vi disorientate, o sentite invece un'allargamento del cuore constatando che qui, forse, sta accadendo qualcosa di diverso? Se siete abituati alla logica della Usl, delle Poste, delle Ferrovie, o di qualunque altro luogo in cui chi ha un ruolo deve mantenerlo perché altrimenti viene fatto fuori, sappiate che qui le cose vanno esattamente al contrario: qui le persone

vengono fatte fuori se hanno la mascherina.

Il gioco che stiamo facendo è quello di giocare a essere noi stessi in ciò che esprimiamo con apertura di cuore, mentre le nostre cattiverie sono stoppate subito (questo è l'unico limite, e non è da poco). Dobbiamo eliminare tutte le maschere, se necessario anche chinando la testa nei confronti di coloro che ci dicono: «Guarda che ti stai logorando, ti stai rovinando, stai indossando troppe maschere». Se non sappiamo chinare la testa bisogna che impariamo a chinarla, altrimenti è meglio che cambiamo gruppo; ci sono tanti gruppi al mondo dove non chiedono questo, dove si può tenere la propria maschera dall'inizio alla fine.

La maschera del ricercatore spirituale andrebbe aggiunta a fianco di tutte le altre al Carnevale di Venezia; è indossata da chi ha sempre la stessa faccia; quando soffre, quando è contento, ha sempre la stessa espressione perché sta sempre pensando, ovviamente, solo alla sua elevazione spirituale. Questa maschera, di solito, mangia molto poco (secondo me di notte fa strage nel frigo...), si mette nelle posizioni più strane per conquistarsi meglio il Nirvana, la liberazione, il Regno di Dio, recita dei mantra, delle preghiere, delle litanie (a seconda delle preferenze), magari per delle ore ogni giorno. Ma ha il cuore perfettamente chiuso e una paura maledetta di aprirlo, perché sente che se lo aprisse potrebbe accadere qualsiasi cosa (probabilmente manderebbe anzitutto a quel paese il suo Maestro).

Agli esseri umani succedono spesso questi fenomeni.

La nostra Comunità è diversa da altre realtà: questo lo possiamo dire. Puoi vivere la contrapposizione tra Comunità e resto del mondo (come se fosse una partita) in modo frontale e inconciliabile, ma puoi viverla anche in modo più dolce e più tenero. Potresti vivere la Comunità come un luogo dove caricarti, trovare te stessa, manifestare più amorevolezza, per riuscire a vivere meglio la realtà (che non è più vera, ma semplicemente diversa) che la tua vita e le tue vicende personali ti hanno proposto. Il karma<sup>2</sup>, il disegno provvidenziale, o quello che ti pare, ti ha proposto di abitare in un certo luogo, di essere mamma, di essere nonna, di avere un marito, di confrontarti con un determinato ambiente. Ma dove puoi caricarti energeticamente? Dove trovi le occasioni per riempirti (almeno per cinque minuti) il cuore di gioia? Puoi trovarle anche a casa? Se puoi trovarle anche a casa, non c'è motivo per venire qui.

Coloro che vengono in questa Comunità, ci vengono perché altrove non hanno trovato molte occasioni di gioia e di pienezza: questo è il senso del nostro stare insieme. Le persone che entrano in crisi nella Comunità, non riescono a trovare nemmeno in essa quello che cercano, oppure lo trovano altrove. Chi non riesce a vivere qui dei momenti di autenticità, di pienezza, dei momenti di amore, di traboccamento di energia amorevole, perché è difeso da centomila coraz-

ze, non ha senso che continui a frequentarci.

Alcuni riescono a sentirsi appagati semplicemente bevendo mezzo litro di vino, giocando a briscola la sera con gli amici, tornando a casa e guardando la parte finale del Maurizio Costanzo Show; sono persone che in queste occasioni riescono anche a essere estroverse e amorevoli al massimo delle loro possibilità: è giusto allora che vivano così, non hanno bisogno d'altro.

Se tu stai con noi, sappi che stai vivendo un esperimento, quello della tendenziale caduta delle maschere. Che cos'è che ogni tanto ti fa venir voglia di scappare dalla Comunità? Possono essere cose rispettabilissime, non è detto che la Comunità sia la tua strada: in questo caso sarebbe molto meglio che tu cercassi la tua strada in un altro gruppo, oppure che rimanessi per i fatti tuoi facendo semplicemente la signora cinquantenne, madre, nonna e moglie.

Non è detto che noi siamo più vicini al Paradiso di molte persone che non hanno mai sentito parlare di ricerca spirituale; questo sarebbe il più grande errore di presunzione che potremmo commettere. Il piccolo particolare, però, è che noi abbiamo sentito parlare di ricerca spirituale, per cui se non prestiamo attenzione a questo richiamo, allora sì diventiamo colpevoli. Se in una certa fase della nostra vita ci ha impressionato questa parola, se ci è entrato dentro il desiderio di fare un cammino di ricerca, facciamolo con onestà.

E nel momento in cui senti che davvero c'è troppa



contrapposizione, e che il tuo cuore è più rivolto al fuori (dovunque sia il fuori), lascia la Comunità. In un punto della nostra Cerimonia della Dimora è scritto: «...quando senti che il tuo cuore va altrove... ». È necessario, però, imparare a capire quando è il cuore che parla, e non la mente, per cui non deve esserci paura. Se tu te ne andassi per paura di perdere le maschere e di scoprire chi sei realmente, ti inviterei con forza a restare. Ma se invece tu dicessi: «Sento che fuori posso scoprire meglio il mio vero volto; non è per paura che vado via, ma sento che qui non riesco a togliermi le maschere, mentre là ci riuscirei»... magnifico!

Credo che la contrapposizione tra la Comunità e il mondo esteriore, come quella tra il sacro e il profano, sia connessa al passaggio che tu hai avvertito nel rapporto con me, passaggio tra l'amico e il maestro.

Ho avuto modo di dirlo più volte: non è affatto importante definire quali sono, oggettivamente, le caratteristiche di un maestro, semplicemente perché non è possibile definirle.

Alcuni sostengono che è maestro solo chi ha raggiunto la pienezza della sua realizzazione. Sono quindi maestri solo i grandi Maestri dell'umanità, gli Illuminati che trasmettono insegnamenti, e i Risvegliati che operano alchimie interiori in coloro che li circondano, anche senza dare nessun insegnamento verbale.

Le persone che pensano così hanno una parte di ragione, ma ciò significa che nella loro strada di ricerca fanno riferimento solo a personaggi morti da migliaia di anni o quasi irraggiungibili. Gli Illuminati, i Risvegliati, infatti, non sono facilmente raggiungibili: sono circondati da guardie del corpo, dalla cerchia dei devoti più intimi, e non è possibile contattarli da vicino se non per brevi periodi. Inoltre, di Risvegliati non ce ne sono molti e non è detto che la loro energia, il loro modo di porsi vada bene per ogni potenziale ricercatore spirituale.

Io sono dell'idea che è maestro chiunque è in grado di spingere un essere umano ad avviarsi con più decisione e con più purezza di cuore sulla strada della ricerca di se stesso. A un certo punto, tu hai sentito che io stavo facendo questo con te. Fino ad allora mi avevi percepito come un amico, che è già una gran bella cosa: per me, infatti, essere percepito come amico è più che sufficiente per decidere: «Cominciamo questa storia insieme».

So benissimo, però, che è nel momento in cui alcuni di voi mi percepiscono come maestro (a prescindere che io lo sia o meno) che avviene la svolta; io sento che per qualcuno sono un maestro, sento di esserlo per qualcuno, non per tutti: è una questione di energia, di lunghezza d'onda. Chi mi sente come maestro ha percepito qualcosa di me che io stesso a volte sento, anche se non sempre.

A volte avverto con precisione un compito che ricordo appartenermi fin da quando avevo pochissimi anni. Sento il compito di aiutare gli altri a superare le difficoltà che si incontrano nel contattare la propria autenticità, cioè la voce dell'anima, tant'è vero che non ho mai limitato il mio intervento solo alla dimensione psicologica, nemmeno negli anni in cui ero più sfrenatamente preso dalla professione di psichiatra e psicoterapeuta. Non ne sono mai stato capace, e per questo mi sono sempre sentito un outsider rispetto ai miei colleghi.

Anche nei momenti in cui non era presente il discorso spirituale (per esempio negli anni Settanta) c'era sempre dentro di me l'utopia di qualcosa da raggiungere "al di là". Non ho mai pensato che fosse sufficiente sistemare le persone solo per farle funzionare un po' meglio nel mondo: c'è sempre stato in me anche il desiderio di cambiare il mondo, con la sola differenza che all'inizio il mio sguardo era molto rivolto al fuori, mentre poi ho cominciato a rivolgerlo dentro di me. Ho sempre avuto la dimensione del cambiamento generale, non solo del rimedio temporaneo di alcuni disturbi sintomatici, e a cinquant'anni l'ho accettata in modo pieno con il famoso "letterone"<sup>3</sup>.

Hai sentito che ti è arrivata la mia energia, e questo è accaduto dopo l'ultimo training in cui ti ho chiesto qualcosa che, nella storia, è tradizionalmente un simbolo: è molto emblematico che una donna si tagli i capelli

come atto di obbedienza. Quando te l'ho proposto, non sapevo assolutamente se tu l'avresti accettato o no; il gesto che hai fatto ha avuto per me un forte significato simbolico e cerimoniale. Il mio invito a tagliarti i capelli non era derivato soltanto da una preferenza estetica, era soprattutto un modo per mettere alla prova la tua arrendevolezza. E tu ci sei stata, hai capito che la mia richiesta non nasceva dal desiderio di esercitare una forma di potere su di te, ma da qualcosa che esprimeva il mio volerti bene di quel momento.

Sentivo che ti sarebbe stato utile, perché erano presenti dentro di me due intuizioni, entrambe molto forti: da un lato sapevo che saresti stata anche più bella fisicamente (cosa che tutti hanno confermato), e dall'altro lato ero sicuro che, arrendendoti a un'indicazione concreta, non ti sarebbe più stato possibile considerarmi solo "buono" e "bravo". Avresti finalmente avuto l'occasione per dimostrare a te stessa che ti stavi arrendendo.

Il vostro arrendervi a me non serve a me (è eventualmente sempre un grosso rischio per il mio ego), ma serve a voi. Ecco perché continuo a lanciare provocazioni affinché ci sia arrendevolezza; so per esperienza, infatti, che solo nell'arrendersi si compie il salto. Per te la resa è passata attraverso il taglio dei capelli, per altri passa attraverso modalità diverse; ci sono parecchie persone che hanno subito da parte mia inviti, pressioni, dimenticanze (a volte volute), che

hanno messo alla prova la loro arrendevolezza. Da parte di qualcuno avrei potuto essere mandato a quel paese più volte, da parte di qualcun altro poteva verificarsi una ribellione che non c'è stata, perché l'atto di arrendersi è stato vissuto come momento centrale del percorso di crescita.

Nemmeno il passaggio dall'amico al maestro, però, è un passaggio in assoluto, perché non esiste fuori di te qualcuno che può essere definito amico e qualcuno che può essere definito maestro: il filo conduttore di tutto ciò che stai provando è sempre dentro di te, nel tuo modo di percepire le cose.

Tu puoi percepirmi come amico, come maestro, come psicoterapeuta, come conoscente, e io sono ciascuna di queste figure: tutto dipende da come mi vuoi percepire tu. E il modo in cui tu mi vuoi percepire costituisce la realtà, l'ossatura della realtà nella relazione che si stabilisce tra me e te. Se tu mi vuoi percepire semplicemente come amico e non come maestro, infatti, la nostra relazione sarà fortemente determinata dal mio esserti amico: è già tantissimo, ed è comunque il minimo che io vi chiedo.

È indispensabile che le persone mi percepiscano in modo benevolo, avendo fiducia, altrimenti verrebbe a cadere il senso del nostro trovarci qui. La figura del maestro vale per coloro che hanno percepito un richiamo, magari incomprensibile dal punto di vista razionale, ma hanno avuto talmente tanta fiducia e tanto

amore da dire: «Sì, questo è il mio maestro».

Tutti sappiamo che Sai Baba fa miracoli ogni giorno; dalla mattina alla sera produce tutto quello che vuole; è un grande essere che fa delle cose straordinarie. Sono sicuro che ha un cuore grande come una casa, non credo sia semplicemente un mago, come lo definisce Osho che è il mio Maestro: Osho l'ha sempre definito solo un mago, uno che sa usare le energie. Secondo me è qualcosa di più, perché attira proprio tantissima gente e guarisce molte persone anche in senso spirituale. Ha convertito centinaia di migliaia di persone che arrivavano da lui al seguito di una comitiva partita magari da Abbiategrasso. Ormai andare da Sai Baba è come partecipare a una gita turistica, simile a quelle organizzate per andare a Medjugorie o a Lourdes.

Ci sono questi mariti con la camicia a scacchi (te li immagini?), che partono da Cuneo per accompagnare la moglie devota che ha sentito parlare di questo Sai Baba. Arrivano lì, e tornano indietro anche loro devoti. E così vedi questi esseri (orrendi da un punto di vista fisico) che parlano di Sai Baba, mangiano *vibuti*, accendono i loro incensini, intonano canti, fanno le offerte con le candeline, le fotografie. Ogni tanto Sai Baba fa qualche scherzetto, appare in una stanza, muove un quadro, fa cadere qualcosa dall'alto...

In questo senso Sai Baba fa del bene perché quegli esseri, altrimenti, avrebbero solo potuto andare in osteria a giocare a carte, mentre invece hanno seguito

la moglie in pellegrinaggio fino in India, soffrendo maledettamente il caldo, prendendosi tutte le diarreie possibili, brontolando perché si sta malissimo, c'è sporco... Ci sono di quelli che vanno in India e si lamentano che l'India è sporca; ritornano indietro e non sanno dire altro che: «Sarebbe un bel paese, ma sono tanto sporchi». Nonostante sia questo il livello di comprensione che hanno, essi comunque mantengono un rapporto di devozione e di fiducia nei confronti di questo individuo che fa i miracoli.

La cosa importante non è sapere se Sai Baba sia veramente un *Avatar*, cioè una reincarnazione divina, come lui stesso si definisce. Ti ricordo che Sai Baba fa un'affermazione tremenda, che hanno fatto solo in pochi nella storia: «Io sono Dio, e sono venuto per salvare tutto il mondo». È un'affermazione dura da digerire. In me, per esempio, provoca una leggerissima repulsione; ma non posso non essere rispettosissimo di tutto il lavoro che sta facendo quest'uomo, a differenza di molti altri che invece se ne fregano del prossimo.

Non ho la struttura per diventare devoto di Sai Baba; sento però molto buoni i suoi discorsi, soprattutto per le persone un po' in crisi con la chiesa cattolica. Esse sono fondamentalmente ancora orientate ad andare a messa, a fare le cerimonie, a mantenere tutte le istituzioni, tutti i loro gradi di parentela; non potrebbero fare dei salti drastici, altrimenti scombuscolerebbero qualcosa (il marito si incazzerebbe, le madri

impazzirebbero...)). Sai Baba, essendo prudente, induista, moralista, tiene le donne nettamente separate dagli uomini, e per qualcuno può funzionare, può andare bene. Possiamo dire che Sai Baba è un maestro per tutti? Io dico che non è il mio maestro, ma non posso non avere rispetto nei suoi confronti.

Allora, chi è un maestro? Maestro è quella persona che, per qualche motivo inspiegabile, ha un'energia, un modo di fare che in questo particolare momento della tua vita (non cinque anni fa o fra cinque anni), riesce a toccarti, per cui senti che stai cambiando. Sai Baba è percepito così da centinaia di migliaia di persone, e questo mi è sufficiente per dire che per loro è un maestro.

Dal mio punto di vista non esiste la nozione di maestro per tutti, anche se è proprio quella che circola molto negli ambienti dei ricercatori spirituali. Gesù è forse un maestro per tutti? Quanti riescono veramente a seguire Gesù? Gesù è un'indicazione universale esattamente come Buddha; possiamo dire che essi sono due indicatori universali di strade possibili. Nel corso dei secoli, però, ci sono state delle mediazioni e tuttora ci sono persone in carne e ossa che, magari mitigando o modificando leggermente le parole di Gesù e di Buddha, riescono a farsi capire meglio di loro due, e a diffondere il messaggio di questi grandi Maestri.

B. è buddhista, ma forse se avesse incontrato Buddha non sarebbe diventata buddhista: chi può



saperlo? Ha incontrato un maestro che come energia e modo di porsi l'ha toccata dentro, mentre Buddha le sarebbe potuto magari apparire molto noioso o troppo filosofico nei suoi discorsi.

Credo che la cosa importante sia chiedersi: «Mi va bene la persona che sta dando insegnamenti seduta su quella sedia? Muove qualcosa in me, o mi suscita solo rabbia, repulsione, ira? Non capisco bene dove vuole arrivare, non apprezzo le sue battute, mi fa cacare quando fa certi paragoni». Se è così, allora è meglio lasciarlo perdere.

In te è avvenuto un passaggio, quel passaggio che avviene quando si comincia a percepire un essere qualunque come maestro. Il corrispettivo di questa percezione, a livello energetico, è l'apertura del cuore. Non è una frase sentimentale; significa che, energeticamente, il tuo cuore ha cominciato ad allargarsi per ricevere delle vibrazioni che in questo caso sono quelle del mio cuore. Tu hai sentito che il mio centro energetico è nel cuore, e hai concluso: «Questo non è più solo un amico, è qualcosa di più». Hai cominciato allora ad avvertire le vibrazioni che io so di mandare; le hai potute sentire perché il tuo cuore si è aperto.

Non so per quale strano motivo ti sia accaduto: probabilmente hai ricevuto continue sollecitazioni, dal momento che in questa Comunità incontri spesso persone con il cuore aperto; oppure potrebbe esserci stata anche una particolare coincidenza di tipo astrale. Il

punto è che sei veramente solo tu responsabile di questo, non io; tu ti sei aperta, io mi sono limitato a entrare un pochino. Il maestro, infatti, entra nel discepolo.

Quando parli di maestro, contemporaneamente introduci la nozione di discepolo: non esistono l'uno senza l'altro. E il contatto tra maestro e discepolo si stabilisce a livello di cuore. Io sono consapevole che con qualcuno ho proprio un contatto a livello di cuore. Non accade con tutti; con alcuni ho un rapporto da fratello, con altri ho un rapporto da amico, e a me basta questo per dire «State qui, fate come se, incominciate in qualche modo». C'è chi mi percepisce come maestro fin da subito. Magari ha qualche blocco mentale per cui non riesce a chiamarmi maestro e usa la parola guida, ma non fa molta differenza: l'importante è che nella sostanza abbia questa percezione.

C'è poi chi osserva: «Sì, è uno che ha delle grandi qualità, è molto buono, però non sento che è un maestro, perché non ha doti straordinarie». Altri ribattono: «Come! Non riesci a vedere quante doti straordinarie possiede?». Il punto è che non occorre affatto avere doti straordinarie, o perlomeno non nel senso che diamo normalmente al termine “straordinario”.

Per far emergere l'amore è sufficiente essere semplicemente se stessi; e quando l'amore emerge da uno qualsiasi di noi, inevitabilmente attira su di sé altro amore. Chiunque può diventare maestro: basta che cominci ad amare. Tutti voi, se volete, potete fare

richiesta (come recentemente ho fatto io) di essere iscritti all'albo professionale dei maestri; potete fare anche voi la trafila. Il requisito preliminare, però, è che cominciate veramente ad amare.

Io ancora non riesco ad amare gli animali e le piante esattamente come gli esseri umani (non so nemmeno se è la mia strada); mi sto limitando, per ora, ad amare gli esseri umani. E so che nei momenti in cui avverto un profondo amore nei loro confronti, torna verso di me un'energia analoga, che permette che si stabiliscano delle relazioni che vanno dall'amico fino al maestro.

Come contattare la fiducia?

La fiducia non è da contattare, non è sepolta dentro di te, non è niente di diverso dai discorsi che abbiamo fatto. Fiducia è un modo convenzionale per dire amore, perché è più facile da capire. Ami? Ami questa gente? Ami me? Ami le cose che facciamo? Ami te stessa per quella che tu sai di essere dentro, quella te stessa nascosta da tante incrostazioni? Nel momento in cui tu ami, sei già nella fiducia.

Contattare la fiducia è come contattare l'amore: l'amore c'è già. Ti puoi solo chiedere se questo è il luogo giusto in cui farlo sbocciare e portarlo a fiorire sempre di più; l'amore sempre di più, sempre di più, di più, di più... diventa Dio. L'amore è il seme, Dio è il frutto: questa frase non è mia, ti lascio immaginare chi l'ha detta [la frase è di Osho, *N.d.R.*].

Per usare il tuo linguaggio, tu hai già contattato la

fiducia. Quando ti sei tagliata i capelli hai avuto fiducia in me, non hai avuto paura; avresti potuto inventare mille scuse, e forse avevi già incominciato a inventarne qualcuna, ma poi l'hai lasciata cadere ed è subentrata la fiducia.

Fiducia è ciò che contatti quando senti il tuo cuore allargarsi nei confronti di quello che sta accadendo qui.

Fiducia è ciò che ti rimarrà quando te ne andrai sentendo che porti con te pezzettini dei cuori di coloro che hanno condiviso questa riunione.

Fiducia è quando sentirai che in qualche modo io sono con te.

Questa è un'affermazione molto impegnativa, perché so benissimo che può essere fraintesa, ma la faccio ugualmente. Io, ogni tanto, sono con qualcuno di voi; forse dormite un po' troppo, ma se state svegli mi sentite. Ogni tanto, soprattutto al mattino presto (dalle cinque alle sette), io sono con qualcuno di voi. Cosa devo fare per dimostrarlo? Devo forse raccontarvi di che colore sono i vostri asciugamani quando vi lavate? Non costringetemi a fare questo. Accontentatevi di sapere che comunque, ogni tanto, io sono con voi. Ci sono in senso energetico oppure, per usare una parola un po' più raffinata, ci sono in senso astrale. Fisicamente sono qua, come tutti gli altri esseri umani, e posso condividere con voi l'avventura della Comunità, che sento molto importante.

<sup>1</sup> Negli anni 1992/96 Amico ha tenuto, sia a Udine che a Reggio Emilia (fino al 1994 in collaborazione con Claudio Feruglio), degli incontri periodici all'interno di un Training di evoluzione transpersonale, concepito per sviluppare la consapevolezza e favorire l'espressione delle potenzialità insite in ogni essere umano. Il termine "transpersonale" distingue un particolare tipo di psicologia che si occupa non solo della crescita armonica della personalità, ma anche dello sviluppo di quella parte spirituale, intuitiva, creativa che favorisce l'accesso alle zone alte della psiche, sede dell'amore cosmico, del senso di unità, della pace. [N.d.R.]

<sup>2</sup> Secondo la spiritualità orientale *karma* ("azione" in sanscrito) è l'esito naturale delle nostre azioni (anche solo mentali) compiute nelle vite precedenti. Tali azioni hanno conseguenze sulla vita attuale e su quelle future, finché non sarà interrotto il ciclo delle rinascite, a seguito di una purificazione totale del karma negativo che ci accompagna da millenni e che, in ogni preziosissima rinascita umana, abbiamo la possibilità di smaltire attraverso una condotta di vita che non causi in alcun modo sofferenza a noi stessi e agli altri esseri. [N.d.R.]

<sup>3</sup> Il "letterone" è una lettera scritta da Amico il 10 novembre 1994, rivolta a tutti i partecipanti ai training da lui condotti a Udine e a Reggio Emilia. In questo modo egli allora rispose ad alcune richieste che già da qualche tempo gli erano state rivolte da coloro che più si sentivano in sintonia con ciò che egli proponeva durante gli incontri. Con il letterone Amico uscì allo scoperto, dichiarandosi pronto ad assumersi la responsabilità di essere maestro per quelle persone disposte a dargli la competenza di guidarle lungo un cammino di ricerca spirituale. L'11 dicembre a Reggio Emilia e il 23 dicembre a Udine ci furono i primi Riconoscimenti (cerimonie durante le quali i Riconoscenti ricevono da Amico un nome nuovo e le indicazioni per il loro percorso di crescita spirituale). [N.d.R.]

I "no" dell'accettazione

Udine, 12 aprile 1996

*Amico,*

*nel training dell'anno scorso ci hai spiegato tutto su maschere, immagini ideali, convinzioni limitanti la capacità di amare. Tutti questi impedimenti, fonte di costante infelicità, derivano dalla "ferita d'amore" che tutti ci portiamo dentro, e che ci è stata inferta per lo più in tenera età dai nostri genitori, che non ci hanno dato l'amore di cui avevamo bisogno. Io ho lavorato molto su di me per quanto riguarda questi argomenti, ma sempre il mio pensiero va alle ferite che io inconsapevolmente ho provocato nei miei figli. Adesso li accetto per quelli che sono, li amo davvero.*

*In quale maniera, anche se minima, questa mia attuale capacità di amarli può aiutarli a rimarginare la loro ferita, ora che sono quasi adulti?*

*Grazie.*

È vero: tutti noi abbiamo ricevuto delle ferite d'a-

more nella nostra infanzia, perché non ci è stato dato l'amore giusto al momento giusto.

È molto bello che tu stia lavorando su di te per quanto riguarda queste cose, ma ci sono due aspetti che non consideri e che ti possono forse dare la chiave per uscire da una possibile situazione di senso di colpa.

Il senso di colpa è lo stato d'animo vissuto da molti genitori quando ripensano agli errori che possono aver fatto, più o meno consapevolmente, con i loro figli. Nella metafora delle "sette valli" del mistico sufi al-Ghazali<sup>1</sup>, ripresa negli anni recenti da Osho<sup>2</sup>, questa è la valle del pentimento, in cui ci si tormenta pensando a quello che potevamo fare e non abbiamo fatto, oppure a quello che abbiamo fatto e potevamo evitare, ai comportamenti agiti o non agiti che hanno causato dolore a qualcuno. È molto facile rimanere intrappolati in questa valle, che è estremamente attraente per coloro che sono stati addestrati a sentirsi in colpa fin da quando erano piccoli. Riesce comunque certamente più facile a tutti noi sentirci in colpa rispetto al nostro agire, piuttosto che sentirci responsabili di ciò che facciamo.

L'alchimia interiore che ci consente di superare la valle del pentimento consiste nel riuscire a trasformare la colpa in responsabilità.

Sentirci in colpa ci fa pronunciare un giudizio nei nostri stessi confronti, per cui ci accusiamo di aver agito in modo sbagliato e restiamo chiusi nel lamento, nella disistima, nella sensazione di non poter fare più

nulla, fino ad arrivare alla paralisi totale. Se riusciamo invece a trasformare il senso di colpa in responsabilità, di fronte a noi si apre immediatamente la possibilità di redenzione (per usare una parola di matrice cattolica). È possibile redimersi solo nel momento in cui si esce dal senso di colpa e ci si assume la piena responsabilità di quelle azioni che possono aver causato sofferenza.

Probabilmente, lavorando su di te, tu non sei più dentro al lamento di chi si sente in colpa; però scrivi: «Il fatto che adesso io li ami, il fatto che io li accetti come sono, può aiutarli a rimarginare quelle ferite d'amore che inconsapevolmente ho inferto loro?».

Il primo dei due aspetti a cui accennavo all'inizio e che ti invito ora a considerare, riguarda un errore che spesso commettiamo in buona fede e che è dovuto in parte alla nostra formazione, in parte al fatto che le parole influenzano profondamente il nostro modo di fare. Questo errore è la parola "aiuto".

Chiedi: «Questa mia capacità di amarli può in qualche maniera aiutarli a rimarginare la loro ferita?». Quando ci riferiamo al rapporto con i figli, ma anche al rapporto con persone bisognose o nei confronti delle quali sentiamo comunque di avere qualche genere di responsabilità, rischiamo di tradurre la parola aiuto in azioni che si rivelano essere assolutamente controproducenti rispetto al risultato che noi volevamo raggiungere. In effetti noi non aiutiamo mai nessuno, semplicemente perché aiutare è una nostra illusione. Il



trabocchetto in cui cadiamo cercando di aiutare qualcuno, consiste nel prefigurarci mentalmente qualcosa che non appartiene alla natura, all'essenza della persona che noi vogliamo aiutare. L'aiuto diventa quindi una forzatura su ciò che deve invece essere lasciato libero di esprimersi come viene.

Le parole hanno una grande forza nell'orientare le nostre azioni, soprattutto quando le pronunciamo dentro di noi; quando pensiamo per esempio «Voglio aiutare mio figlio», stiamo commettendo un errore a due livelli. Il più facile da capire è questo: ancora una volta pensiamo che da noi stia partendo qualcosa in grado di aiutare un essere umano a trovare più facilmente la sua strada o la sua essenza. Se però guardiamo nei dettagli come si sviluppa l'aiuto nella pratica di tutti i giorni, ci rendiamo conto che quanto più abbiamo nella testa l'idea dell'aiutare, tanto più usiamo una violenza molto sottile nei confronti degli altri, perché non rispettiamo il loro fiorire naturale. La nostra formazione (da un lato linguistica e dall'altro lato cattolica) fa sì che la parola "aiuto" ci ponga fin dall'inizio nella situazione di coloro che hanno di più, per cui possono dare a chi ha di meno.

L'altro aspetto dell'errore in cui cadiamo consiste nel pensare che noi, con le nostre azioni, possiamo davvero influire in modo determinante sul destino di una persona. Non siamo consapevoli che esiste un disegno perfettamente ordinato (che comprende sia

noi che quella persona) all'interno di un quadro generale già tracciato a grandi linee, in cui tutto è già scritto. Proprio io, che ho sempre sostenuto che l'aiuto è una cosa bella per molti motivi<sup>3</sup>, adesso vi sto dicendo che non esiste, anzi, spesso aiutare è un'operazione di sottile violenza.

Capisco comunque l'intenzione con la quale tu mi poni la domanda, quindi dopo aver fatto questa digressione, ti risponderò per quello che realmente mi chiedi. Tu stessa ti stai dando la risposta, quando affermi: «Li accetto per quelli che sono. Li amo davvero». Nello spirito con il quale hai usato la parola aiuto, è contenuta la soluzione del tuo problema. Come puoi aiutare i tuoi figli a rimarginare quella ferita d'amore? Solo nel modo che indichi: «Li accetto e li amo per quello che sono». Tuo figlio bussa alla porta: tu gli vai incontro e gli dai ciò di cui ha bisogno. Non sei andata a chiamarlo; lui è arrivato, ha bussato, e tu sei stata disponibile. È esattamente ciò che va fatto a questo punto; non ho quindi altro da aggiungere sul modo in cui possiamo rimarginare le eventuali ferite d'amore che abbiamo inferto (più o meno consapevolmente) ai nostri figli. Soprattutto se essi sono già adulti, credo sia possibile rimediare ai nostri errori soltanto accettandoli per come sono.

Ma cosa vuol dire accettarli per come sono, se non accettarli anche con le loro ferite d'amore? Se tu non accetti le loro ferite d'amore, infatti, non li stai accet-

tando completamente. Stai facendo invece un gioco raffinato, un gioco spirituale, che si basa sulla costruzione dell'immagine ideale di un figlio guarito dalle ferite che tu inconsapevolmente gli hai inferto. Se è vero che accetti e ami i tuoi figli, vorrei invitarti ad accettarli e ad amarli anche se sono feriti, e anche se a ferirli sei stata proprio tu. Non si tratta di fare qualcosa di supplementare, o qualcosa che vada intenzionalmente nella direzione dell'aiuto; si tratta semplicemente di accettare i figli anche se, con i loro comportamenti, le loro parole, i loro stati d'animo, ci ricordano spesso che siamo stati proprio noi a causare loro sofferenza.

Il significato di certi termini è molto condizionato dal clima culturale in cui essi sono stati costruiti. Il termine aiuto si è formato in un clima culturale fortemente intriso dei valori del sacrificio, dei valori della croce, non certo dei valori della gioia e della danza (come potrebbe essere accaduto e accade tuttora in altre culture). Quando pensiamo all'aiuto, quindi, ci riferiamo a qualcosa che è connesso anche al sacrificio, e a tutto ciò che comporta un "fare". C'è qualcuno di voi che riesce a immaginarsi come l'aiuto possa essere scollegato dal fare? Nella nostra cultura è molto difficile scindere questi due concetti. Chi ci riesce è sulla strada giusta, perché l'aiuto può essere totale accettazione; e la totale accettazione è "fare" un bel niente: non c'è nulla che parte da noi e va ad aiutare qualcuno, ma c'è semplicemente un accettare.

Credo sia questo, in fondo, il desiderio che abbiamo tutti noi, dai più grandi ai più piccini, da quelli di novencentosessantadue anni fino a quelli di sei mesi e mezzo (mi riferisco all'età spirituale, non psicologica): è il desiderio che hanno sempre avuto tutti i matusalemme e tutti i neonati di questo mondo. Desideriamo essere accettati per come siamo, ma non è tanto facile esprimerlo a parole fino a una certa età; e dopo una certa età magari ci si vergogna a dirlo, oppure lo si dice senza essere capiti, perché chi sostiene di amarci ci vuole aiutare a tutti i costi.

Quante volte avremmo voluto che l'aiuto da parte degli altri si fosse manifestato in semplice accettazione di come siamo, senza essere tradotto in azioni nei nostri confronti? C'è chi è proprio convinto che l'aiuto vero consista in azioni; coloro che la pensano in questo modo, però, stanno rischiando di cadere nel trabocchetto a cui accennavo prima. È sufficiente riflettere sulla propria storia, per accorgersi che ci sono stati momenti nella vita in cui abbiamo sentito forte il bisogno di essere accettati dagli altri, senza dover subire per forza il loro voler fare qualcosa per noi. Credo che possa venire a nausea il fatto che coloro che ci sono vicini cerchino ripetutamente di imporci il loro aiuto.

L'accettazione è una qualità del cuore spirituale, del quarto chakra<sup>4</sup>: accettare vuol dire che il quarto chakra sta entrando in funzione. Sviluppare accettazione nei confronti degli altri è la manifestazione di amore più

limpida, più lineare, più pura, che possiamo provare al nostro attuale livello di evoluzione.

Accettare qualcuno per come è, non significa che non possiamo anche dirgli: «Ti accetto in quanto persona, ma ciò non presuppone che io debba fare tutto quello che vuoi tu»; «Il fatto che io ti accetti, non vuole assolutamente dire che tu puoi far parte dell'equipaggio della "quattro con" della Nazionale Azzurra, se non hai mai remato in una barca»; «Il fatto che io ti accetti, non ti dà il via libera dappertutto»; «Ti accetto (quindi ti amo), ma proprio per questo ti dico che è venuto per te il momento di andartene fuori di casa. Nell'accettarti, infatti, il mio cuore sente profondamente le tue esigenze». Nella nostra cultura, viceversa, siamo portati a pensare che se qualcuno ci invita ad andare fuori di casa, vuol dire che non ci ama.

È necessario, a questo punto riflettere su quello che siamo disposti ad accettare. Pur dicendo infatti: «Io ti accetto e tu non puoi che credermi, perché non ho prove per dimostrartelo» (l'accettazione appartiene infatti all'interiorità di ciascuno), io posso sempre aggiungere: «Nonostante ti accetti come persona, dico comunque un "no" molto preciso a ciò che stai facendo in questo momento». Sentite la differenza tra le due parti di quest'ultima frase? Che cosa accade invece di solito? Accade di pensare: «Se accetto qualcuno, egli potrà fare ciò che vorrà, e io avrò sempre un imbarazzo enorme a dirgli di no. Se gli pongo dei limiti, infatti,

lui certamente penserà di non essere accettato».

Portate l'attenzione su di voi: riuscite a prendervi dei no, senza sentirvi rifiutati in blocco? Quanti di voi sono veramente in grado di sentirsi dire di no, senza far scattare subito un'infinità di menate? Pensateci.

Pensate, per esempio, all'eventualità che sia il vostro corpo a essere rifiutato. Essendo stati addestrati a identificarvi con il corpo (e nonostante duemila anni di training e di pratiche spirituali ancora non siete cambiati), vi sentireste rifiutati in blocco, o come minimo vi incazzereste moltissimo, perché vorreste tanto essere accettati anche in quell'aspetto.

Generalmente non riusciamo a mettere in pratica quello che probabilmente tutti sappiamo benissimo in teoria: non essere accettati in una determinata parte, non vuol dire essere rifiutati in blocco. Ma quanti riescono veramente a vivere questo con serenità? È proprio da qui che nascono le difficoltà a ricevere dei rimproveri o delle correzioni; da qui nasce la difficoltà all'arrendevolezza nei confronti del Maestro: sentiamo infatti che, se siamo bastonati anche solo sul dito mignolo del piede sinistro, tutto il nostro essere è messo in discussione, perché siamo totalmente identificati con quella piccola parte. Non riusciamo a vedere che la bastonatina o il rifiuto sono relativi a un nostro particolare modo di fare, a un nostro singolo aspetto.

Il giorno in cui giungessimo effettivamente a distinguere la non accettazione dei comportamenti, del

corpo, delle emozioni, dei modi di pensare, dalla non accettazione della nostra essenza, saremmo puliti; solo allora potremmo considerarci pronti pronti a fare fino in fondo i maestri, gli educatori, i genitori e, allo stesso modo, i discepoli, gli allievi, i figli.

«Io non accetto il tuo modo di fare in questo momento»: se lo dico a una persona ferma al livello medio della popolazione nella nostra area culturale, questa si sentirà rifiutata da me, tant'è vero che terrà il muso e continuerà a lamentarsi magari per anni. Dentro di lei c'è una grande confusione tra il suo comportamento in un certo momento, e la sua essenza.

Supponiamo che io sia una bella ragazza e dica a un mio corteggiatore: «Sei un bel ragazzo, ma non ho per niente voglia di fare l'amore con te». Probabilmente lui si sentirà demolito. Questo significa che ha confuso il mio «non ho voglia di fare l'amore con te» con «non ti accetto». Invece io ho detto semplicemente «non ho voglia di fare l'amore con te»: chissà magari quante altre cose farei volentieri... Ma lui non si preoccuperà di chiedermelo, perché si sentirà rifiutato, e se ne andrà offeso.

Considerando il rifiuto riferito ai nostri quattro livelli (il corpo, le emozioni, i pensieri e lo spirito, cioè l'essenza), credo che il rapporto con una persona sia proprio da interrompere solo quando ci sentiamo rifiutati come essenza. Per far questo è necessario imparare a distinguere il rifiuto che avviene sull'essen-

za, da quello che riguarda gli altri tre livelli e che ci manda tanto in crisi, dal momento che noi commettiamo l'errore di identificare la nostra essenza, di volta in volta, con il corpo, con le emozioni, con i pensieri (e quindi con i comportamenti, che sono un insieme di queste tre cose).

Quand'è che possiamo dire di sentirci davvero rifiutati nella nostra essenza, perché abbiamo capito che tutti gli altri aspetti sono parti provvisorie di noi stessi? Possiamo dire di sentirci rifiutati da qualcuno nel momento stesso in cui sentiamo che, per qualche inspiegabile motivo, noi stessi lo stiamo rifiutando nella sua essenza. Finché non abbiamo questa percezione, però, non cadiamo nel tranello di sentirci rifiutati completamente. Vedete come il discorso finisce sempre su di noi?

Se io accetto veramente una persona nella sua essenza, non lo faccio certo con la mia mente; l'accettazione è una spinta energetica che parte dal mio cuore. Se però l'altro non mi accetta, il raggio di energia che si sprigiona dal mio chakra del cuore ritorna verso di me sotto forma di dolore; io avverto un cambiamento inspiegabile, per cui non sento più accettazione nei suoi confronti. L'indicatore che mi fa capire se sono o non sono accettato, è quindi la risposta a una domanda che pongo a me stesso: «Io accetto veramente questa persona?». Non è di nessuna utilità guardare al di fuori; il problema vero è dentro di me. Chi non si sente accettato non sta accettando; non c'è da



emettere nessun giudizio su questo, ma è importante che colui che si sente rifiutato si renda conto che tutto sta avvenendo al suo interno.

Ci sono degli esseri che hanno un'immensa forza di accettazione degli altri, e anche se il loro amore non viene affatto raccolto, anche se si trovano davanti a un muro impenetrabile, continuano ad amare. Esseri simili sono in abbondanza nell'amore, e quindi in abbondanza nell'accettazione: per potersi mantenere, infatti, questa accettazione non ha bisogno di uno scambio reciproco. Sarebbe bello che una tale abbondanza ci fosse con i figli, perché è proprio in virtù di una così grande capacità di amare che possiamo continuare ad accettarli, anche se sentiamo che loro, una volta adulti, non ci accettano proprio più.

Chi di noi è genitore sa che può verificarsi questa situazione: non ci sentiamo accettati; a volte sentiamo di essere di peso; percepiamo che stiamo dando fastidio. Ma a quel punto, riusciamo ad accettare che vi sia nei nostri figli questo rifiuto? Riusciamo a far uscire dal nostro cuore un sentimento buono e positivo nei loro confronti, nonostante manifestino comportamenti e usino espressioni che rivelano delle emozioni negative nei nostri confronti? Possiamo infatti capire con facilità, da come parlano o da come agiscono, quali siano i loro pensieri, che a volte vanno nella direzione del rifiuto dei nostri pensieri, delle nostre emozioni, dei nostri comportamenti, addirittura della nostra anima.

I genitori non sono solo genitori; prima di essere tali, sono esseri umani (cosa che non tutti ricordano). Quando diventano genitori, alcuni esseri umani pensano di essere solo genitori, esattamente come coloro che si sposano pensano di essere solo mariti o mogli. Ciò accade perché, in questa cultura, i ruoli vengono a sovrapporsi alla nostra condizione originaria, che è per l'appunto quella di esseri umani.

Ci sono dei genitori che vivono l'esperienza dolorosa di sentirsi rifiutati come esseri umani dai loro figli. Vi assicuro che questo è più doloroso che sentirsi rifiutati da una donna, da un uomo, da un amante, dal papà o dalla mamma. Come è bene agire quando è il figlio a infliggere una ferita d'amore al genitore? Che cosa fa in quel momento un genitore che ha acquisito un minimo di consapevolezza? Anzitutto non comincia a mettere in atto meccanismi di repressione, né di rivendicazione, né tanto meno di ricatto (che sappiamo essere invece la reazione tradizionale nella nostra cultura), attraverso varie forme di malattie, infarti, cancro, angine... Questa è la reazione più primitiva, più egoista, più cattiva, che ci possa essere da parte dei genitori. Un genitore consapevole non interviene nemmeno in modo sottilmente psicologico, inducendo sensi di colpa, e richiamando i figli a una presunta moralità. L'atteggiamento del genitore che dice: «Guarda che io ho il diritto di essere rispettato, perché sono un essere umano», pur essendo di un livello leggermente superiore, rivela una mancata

accettazione rispetto all'evoluzione dei propri figli. La ribellione nei confronti dei genitori è infatti utile in una certa fase, perché permette agli adolescenti di uscire dalla dipendenza.

A questo mondo siamo tutti dipendenti o antidiendenti (questo fenomeno è stato recentemente chiamato codipendenza); un comportamento è complementare all'altro, e possiamo notarlo ogni giorno. Pensiamo per esempio alla situazione dei ragazzi che fuggono di casa, che si oppongono ostinatamente ai genitori, o che ne combinano di tutti i colori: sono invariabilmente ragazzi che, fino a poco tempo prima, erano estremamente dipendenti dai genitori. Che cos'è la droga, se non un passaggio dalla dipendenza dai genitori e dall'ordine familiare, alla dipendenza dalla sostanza? C'è poi l'antidipendenza, che è l'illusione della libertà; non è una libertà "per", ma è una libertà "contro". È semplicemente una spinta ad andare contro, e si verifica frequentemente nei rapporti di coppia che si regolano proprio su questa polarità: generalmente, nelle coppie un partner è dipendente e l'altro antidiendente.

Se non c'è il dipendente, l'antidipendente che fine fa? Non saprà più a chi ribellarsi o da chi scappare. E allo stesso modo se non c'è l'antidipendente, il dipendente si ritroverà con una libertà che non sa usare, che nemmeno vuole. Che senso avrebbero le guardie, se non ci fossero i ladri? Come potrebbero esserci i ladri,

se non ci fossero le guardie? Pensate che a qualcuno verrebbe voglia di rubare, se non ci fosse un altro a proibirlo?

C'è una maniera per uscire da questo circolo vizioso: consiste nel farla finita con la dipendenza, in tutti i sensi. E qual è la strada, se non l'accettazione di ciò che è una persona? Quando qualcuno mi rifiuta, egli vive una situazione di antidipendenza; se si tratta di un figlio, vuol dire che sta presumibilmente uscendo da una situazione precedente di dipendenza. Tutti i figli infatti, biologicamente e socialmente, passano attraverso una situazione di dipendenza e poi, quando arrivano all'adolescenza, generalmente diventano antidipendenti, ne combinano di tutti i colori, mandano gli adulti a quel paese: ed è allora che un genitore si può sentire rifiutato nella sua essenza. Ma a quel punto che cosa può fare, se non continuare a manifestare in tutti i modi possibili un'accettazione per come è il figlio nella sua essenza?

Ancora una volta, questo non significa che tutto quello che fa vada bene. È un'arte delicata e molto sofisticata quella che ci consente di far comprendere agli altri che noi li stiamo accettando nella loro essenza, ma non accettiamo certi loro comportamenti. È un'operazione raffinata quella di sentire e di far capire: «Io ti accetto come persona, però non accetto che tu mi dia dei cazzotti in faccia ogni volta che torni a casa la sera». Per il fatto che riceviamo cazzotti in faccia, noi siamo portati a rifiutare in blocco e a non accettare più nulla.

Così facendo, otteniamo esattamente il risultato a cui la parte del distruttore-ombra del figlio stava mirando: distruggere il rapporto. Siamo stati al suo gioco, abbiamo ricevuto i pugni in faccia e gli abbiamo detto: «Non ti riconosco più come figlio, vattene di casa, basta!» È molto diverso questo atteggiamento, da quello del genitore che dice: «Te ne vai di casa perché ti amo, e sento che hai bisogno di avere una casa tua».

Il vero aiuto per i figli è l'accettazione, ma fate attenzione: quando invito all'accettazione senza aiuto attivo, non sto incentivando il disimpegno. Come genitori, bisogna essere svegli. Se tua figlia sta per scegliere quale facoltà frequentare, è indispensabile esserle accanto, accettando le sue attitudini specifiche senza però forzarla in alcun modo. E se la accetti per come è, accetti anche il fatto che possa esserci una difficoltà enorme nell'affrontare con lei questo discorso, perché è molto facile che ti mandi a quel paese nel momento in cui tenti di guidarla in un ragionamento che le fa venire mal di testa dopo due minuti. Non riesce infatti a capire perché tu sia tanto preoccupato della facoltà che sceglierà, dal momento che lei ha deciso di fare come la sua amica Giuliana, che ha scelto di frequentare l'università in un posto dove è andato a studiare anche quel certo figo tanto bello di cui lei è innamorata (e questa è l'unica motivazione alla base della scelta). Tua figlia non capisce cosa c'entra suo padre in questo ambito della sua vita.

Ed è a quel punto che ti senti rifiutato, e rischi di ritirarti in un rancoroso mutismo; forse non lo fai perché sei buddhista, ma se tu non fossi buddhista rischieresti di ritirarti in un rancoroso mutismo; se tu fossi un cattolico solo di nome ma non di fatto (come accade alla maggior parte dei cattolici), rischieresti di ritirarti in un rancoroso mutismo. Insomma, rischieresti di fare lo stronzo, proprio come succede a molti genitori che si sentono rifiutati. Nessuno di voi ha mai visto dei genitori stronzi? Nessuno di voi ha mai visto sua madre o suo padre (particolarmente rancorosi e fissati su tipiche questioni di ego) rifiutare il vostro desiderio di essere accettati per come siete? Potete perdonarvi se ogni tanto agite anche voi come loro, ma non indulgete troppo, perché è proprio ora di interrompere il perpetuarsi di certi comportamenti.

Il secondo aspetto che ti invito a considerare riguarda l'evoluzione, e in particolare la fase che stanno attraversando i tuoi figli secondo la legge dei sette anni. L'essere umano si evolve in cicli di sette anni, per cui le tappe importanti sono: sette, quattordici, ventuno, ventotto... Voi chiederete: «Perché di sette anni in sette anni?» E io subito vi risponderò con un'altra domanda: «Perché l'anno è fatto di trecentosessantacinque giorni? Perché il giorno è fatto di ventiquattro ore? Perché la terra, per fare tutto il giro, ci mette trecentosessantacinque sorgere e calare del sole? Perché...?». Ma che cosa ve ne frega!!! Prendetelo come

un dato. Le ipotesi riguardo ai cicli di sette anni aprirebbero delle discussioni interminabili, per cui prendetelo così e basta.

Tutte le trasformazioni tipiche dello sviluppo dell'essere umano avvengono di sette anni in sette anni. I tuoi figli sono nell'età di passaggio dal terzo al quarto ciclo; in termini energetici, vuol dire che si stanno spostando dalla conquista di una propria individualità nel mondo, alla possibilità di amare in modo autentico. È questa l'età in cui è possibile passare da un amore concentrato solo su se stessi, a un amore che si diffonde in modo allargato. Non è dato a tutti gli esseri umani di compiere questo passaggio. I tuoi figli, in questo momento, possono rimanere incastrati nel terzo chakra senza andare oltre, restando quindi nella sfera della personalità, dell'affermazione del loro potere e della loro identità nel mondo (questa fase è fondamentale, ma dovrebbe essere transitoria); oppure possono andare oltre, sviluppando qualcosa che riguarda non solo l'amore riferito al sentire, ma anche l'amore che ha a che fare con l'accettazione, con il dare, con le mani che abbracciano il mondo.

Come puoi aiutarli? Con il tuo esempio, essendo così come sei, e tenendo conto dell'età che loro hanno in questo momento, nel quale è importante che contattino bene il cuore spirituale. Solo così, infatti, potranno sviluppare tutto ciò che è connesso alle funzioni del quarto chakra. Tu puoi dimostrare concretamente ai tuoi figli che sei in grado di dare loro questo tipo di

amore. Se fossero ancora piccoli (tra i sette e i quattordici anni), ti raccomanderei di parlare molto di ciò che ti diverte, che ti piace e non ti piace; in questo periodo è indispensabile dare ai propri figli la percezione precisa che c'è qualcosa che piace e qualcosa che non piace. Il sì e il no: si sviluppa così il secondo chakra.

Se i tuoi figli avessero quindici anni, ti direi: sappi dimostrare loro, con l'esempio concreto, cosa vuol dire essere coraggiosi nel mondo; evidenzia il guerriero in tutte le forme che ti puoi immaginare. Tutti noi, a quell'età, avevamo bisogno di essere spinti ad affermare con coraggio la nostra presenza nel mondo; avevamo bisogno di cominciare ad affermare il nostro guerriero, e forse ne siamo stati impediti perché la mamma ci diceva che non andava bene, altrimenti sarebbe morta di infarto (coloro che dicono "muoio di infarto", fanno generalmente in tempo a far fuori tutti i loro familiari, lentamente, uno per uno). Dai quattordici ai ventun anni, si attraversa quindi la fase dell'autoaffermazione (terzo chakra).

Dai ventuno ai ventotto anni (l'età dei tuoi figli) si vive il momento in cui è possibile direzionare l'amore. Mentre prima, infatti, l'amore è fortemente intriso da questioni di autoaffermazione e di sensualità, in questo periodo si ama in modo più allargato. Da qui in avanti, non tutti gli esseri umani procedono allo stesso modo, perché non è una cosa automatica. Fino al terzo livello (fino ai ventun'anni) ci arrivano tutti, magari un po'



storpi, ma ci arrivano. Il passaggio al chakra del cuore invece, avviene solo se i semi (che sono poi gli esseri umani) sono stati piantati nel terreno giusto. Il terreno è rappresentato dalla famiglia, dalle persone che li circondano, dalle sollecitazioni che ricevono, dalla quantità di stupidaggini di cui sono stati imbottiti fin da piccoli, dalla pesantezza dei loro sensi di colpa... Se il terreno è giusto, allora è possibile sviluppare il quarto chakra, che ti dà la possibilità di direzionare l'amore non esclusivamente su un unico essere, ma in modo più allargato, sviluppando quelle attitudini che riguardano l'amicizia (la qualità che contraddistingue il cuore spirituale). Il cuore è il centro dell'amicizia, che è un valore molto più elevato della capacità di innamorarsi. Mi riferisco ovviamente all'amicizia che può nascere a quell'età, non certo all'amicizia dei bambini.

Dai ventotto ai trentacinque anni si attraversa la fase dell'espressione della propria verità interiore, della propria creatività, della propria autenticità (quinto chakra). Si sviluppa bene solo in chi ha la possibilità e la volontà di farlo, esprimendo entro i trentacinque anni la sua vera natura. Dai trentacinque ai quarantadue anni si attivano quelle capacità che riguardano l'individuazione dell'essenza delle persone oltre le apparenze. Solo in questo caso si può sviluppare il sesto chakra. A quarantadue anni la frittata è già fatta, nel senso che, se l'evoluzione è stata armoniosa, da quel punto in poi si può andare ancora oltre...

È importante considerare che gli esseri umani non vengono al mondo con i chakra già perfettamente sviluppati. Anche se sono certamente tutti presenti, è necessario farli entrare in funzione ed espanderli, per cui è bene prendersi cura della loro evoluzione.

<sup>1</sup> al-Ghazali (1058-1111) è stato un mistico della tradizione islamica ed è ritenuto uno dei padri del Sufismo, culto che considera centrali nel percorso di ricerca spirituale la consapevolezza, l'amore compassionevole, la devozione e la celebrazione. [N.d.R.]

<sup>2</sup> Osho Rajneesh, *Le sette valli*, New Service Corporation, Arona 1990.

<sup>3</sup> Vedi Veniero Galvagni, *Perché aiutare?*, AIET, Udine 1995.

<sup>4</sup> Vedi nota 2 nel capitolo "Come pesci nell'oceano".

Innamorarsi di un film

Reggio Emilia, 29 aprile 1996

*Amico,*

*come posso condividere se non conosco l'amore? Ogni volta che vivo l'incontro con una donna non riesco ad aprirmi. È forse paura? Orgoglio? Voglio conoscere l'amore, voglio conoscere la donna. Puoi aiutarmi?*

*Grazie.*

Credo che tutti capiscano bene quel che vuoi dire con questa frase, con questa tua dichiarazione di volontà: voglio conoscere l'amore, voglio conoscere la donna.

Tutti noi, in qualche modo, siamo stati addestrati a identificare strettamente la conoscenza dell'amore con la conoscenza della donna o dell'uomo, mentre si tratta invece di due concetti profondamente diversi: preferisco quindi iniziare sottolineando questa diversità, riservandomi di considerare in un secondo momento il

modo in cui questi due concetti si possono unire.

Voglio conoscere l'amore, voglio conoscere la donna...

Forse dentro di te non riesci a conoscere né l'uno né l'altra, perché stai identificando troppo strettamente l'uno all'altra. Questa stessa lettera avrebbe potuto scriverla una donna, alla quale ripeterei la stessa cosa: la conoscenza dell'amore e la conoscenza della donna (o dell'uomo) non sono collegate l'una all'altra. Se a un certo punto della nostra vita riusciamo a unirle, allora diventano una benedizione, un'esperienza sublime; ma se pensiamo già dall'inizio che sia possibile l'amore solo attraverso la conoscenza della donna, oppure riteniamo che sia possibile conoscere la donna solo se ce ne innamoriamo, partiamo con il piede sbagliato. Per questo motivo ti propongo di vedere le cose in un altro modo.

Soprattutto in questa fase della tua vita, credo sia importante per te considerare il fatto che, per conoscere le donne, non è necessario innamorarsene; delle donne si può essere anche amici, fratelli, compagni di strada; le donne si possono osservare come osserveresti qualunque altro essere. La strada per conoscere la donna è quella di conoscerne tante; se dentro di te c'è invece l'idea che per conoscere la donna devi innamorartene, rimani bloccato al punto da non avere la possibilità di sapere neanche il suo nome.

Il punto fondamentale è proprio questo: è l'amore

che ti fa paura, non solo la donna. Le donne sono degli schermi su cui gli uomini proiettano i loro film; gli uomini sono degli schermi su cui le donne proiettano i loro film. Credo che questo sia un meccanismo che hai capito bene, anche se non ne abbiamo mai parlato a quattrocchi. Noi tutti abbiamo un gran bisogno di proiettare film all'esterno; non riusciamo a guardarli dentro di noi semplicemente tenendoli nella nostra mente, ma abbiamo bisogno di vederli rappresentati.

È così che una certa persona diventa estremamente importante per permetterci di rivedere i film della nostra infanzia, della nostra adolescenza. Si tratta di film che, di volta in volta, sono interpretati da protagoniste femminili che ci ricordano persone molto importanti per noi, nella concretezza delle nostre relazioni o nei nostri sogni di allora. Per la donna accade esattamente la stessa cosa.

Man mano che cresciamo, proiettiamo questi film su uno schermo rappresentato da una donna o da un uomo in carne e ossa, che non c'entra niente con le nostre storie. Ecco perché ci spaventiamo, ci arrabbiamo, ci addoloriamo, quando la persona da noi prescelta non è esattamente uno schermo: ogni tanto, infatti, fa e dice delle cose che non sono esattamente quelle che noi stiamo proiettando, per cui si crea un po' di confusione.

Immagina uno schermo cinematografico sul quale stai proiettando la tua pellicola, mentre contempora-

neamente, dall'altro lato dello schermo un'altra persona sta proiettando la sua: il risultato sarà un tale caos di immagini, che non si capirà più niente. Questo è ciò che avviene quando proiettiamo il nostro film su uno schermo senza accorgerci che, dalla parte opposta di quello stesso schermo, si sta proiettando un altro film; nella confusione che si crea, non siamo quindi in grado di vedere la persona che ci sta davanti. Quando invece non stiamo proiettando niente, possiamo guardare meglio e chiederci: «Qual è il film che questa persona sta proiettando?».

È importante tener presente che dal nostro interno tutti noi stiamo proiettando dei film, che si manifestano all'esterno sotto forma di comportamenti, di ruoli, di atteggiamenti che assumiamo, di personaggi ideali che incarniamo nel mondo. Tutto questo è il frutto delle proiezioni di film interiori.

Per conoscere la donna così come per conoscere l'uomo, la prima cosa da fare è guardare questa persona e chiedersi: «Che film sta proiettando?». Ma se dentro di te c'è un'idea di questo tipo: «Io la posso conoscere solo se me ne innamoro», sei già fregato, perché l'innamoramento, per definizione, è la proiezione di un film. Si può chiamare anche in altro modo, si può chiamare delirio.

Delirio vuol dire esattamente invenzione e costruzione di una realtà che non esiste, ma che noi abbiamo bisogno di percepire come vera, perché questo ci dà

più sicurezza. Le persone che delirano, in definitiva, inventano una realtà che non esiste perché, così facendo, si sentono un po' più sicure; e se anche a volte i deliri sono un po' tenebrosi, violenti, o strampalati, sono sempre preferibili alle angosce senza motivo. Possiamo dire che l'innamoramento è un delirio perché, come tutti sappiamo bene, ci si inventa quello che si vuole rispetto alla persona di cui ci si innamora.

Ci si innamora di qualcuno, e poi si scopre (credo che tutti abbiamo fatto questa esperienza) che quel qualcuno non corrisponde assolutamente a quello che noi gli abbiamo proiettato addosso. Alcuni di noi se ne accorgono dopo due ore, altri dopo ottant'anni, altri ancora dopo duecentocinquanta vite: è una questione di velocità di apprendimento. Direi che nella media (hanno fatto anche delle statistiche in questo senso), dai tre ai cinque o sei mesi di innamoramento sono già sufficienti per accorgersi, almeno in parte, che la persona con cui ci relazioniamo non è esattamente uguale a ciò che noi le stiamo proiettando addosso.

Per questo dico che l'innamoramento è un delirio, ma è un delirio con una caratteristica molto bella e positiva: quando è vissuto da entrambi, si chiama celebrazione. Se sono in due a delirare, il delirio per magia diventa celebrazione; se invece uno solo si innamora mentre l'altro non corrisponde, allora è un delirio tragico, da curare. Quando entrambi i partner sono deliranti, sono tutti contenti di proiettarsi reciprocamente

addosso i loro film, e allora nasce una grande festa, tutto diventa bello, radioso, la vita è magnifica e noi pensiamo: «Ah, finalmente ho trovato il grande amore»; non ci siamo accorti che è una follia a due (che comunque è sempre meglio di una follia a uno, perché è proprio nella follia non condivisa che ci si sente particolarmente disperati).

Il delirio a due è anche una cosa socialmente accettata; nella nostra cultura, infatti, l'innamoramento non viene considerato come un modo di "dare i numeri", ma come un evento magnifico, anzi c'è un incoraggiamento a innamorarsi e a lasciarsi andare. Se qualcuno dicesse: «Sto proiettando addosso a quella donna tutta una serie di aspettative, di desideri miei... La prego, dottore, mi dia dei farmaci che mi calmino la mente», sarebbe considerato un matto, mentre un discorso simile sarebbe l'unico discorso sano se vogliamo rifarci a ciò che succede nella nostra mente.

Per fortuna l'essere umano ha la capacità di immaginarsi delle fiabe, di raccontarsele bene (anche se si tratta di deliri), di sapersi occultare la verità nascondendo a se stesso come stanno veramente le cose; se ne inventa di tutti i colori, si inventa anche di innamorarsi. Se non avessero questa capacità, probabilmente gli esseri umani sarebbero molto più tristi e si toglierebbero la vita con più facilità.

Ben venga l'innamoramento, quindi, anche come delirio, ma credo sarebbe bello che riguardasse sempre



due persone; quando ce n'è una sola che si innamora, mentre l'altra se ne frega, allora a molti è evidente che si tratta di un delirio. In questi casi infatti diciamo: «Stronzo! Lasciala perdere, non vedi che di te non gliene può fregare di meno!»; oppure: «Ma dai sciocchina, lascialo perdere, non vedi che se la fa con tante altre!». Queste esortazioni si fanno nel caso che uno solo sia innamorato; ma se tutti e due ci stanno, anche se si tratta sempre di delirio (questa volta incrociato, visto che sono in due), la cosa diventa socialmente accettabile.

Questa esperienza è comunque da vivere con molta tenerezza nei nostri stessi confronti, sapendo che è un'esperienza che dobbiamo passare, che tutti noi abbiamo fatto e faremo ancora; qualcuno sarà condannato a ripeterla per chissà quante vite. Sappiamo che è un'invenzione, una proiezione dei nostri desideri e delle nostre aspettative. Si tratta di una proiezione nel senso che io individuo in un'altra persona la possibilità di riempire i miei buchi, le mie carenze, i miei bisogni, da cui nascono solo aspettative nei confronti di un "esterno" che dovrebbe sistemare l'"interno". Ora, ditemi voi se questo non è un delirio, dal momento che sappiamo bene che nessuno dall'esterno potrà mai riempire i nostri buchi.

L'essere umano, però, ha bisogno di queste consolazioni esattamente come i bambini hanno bisogno di pensare che esiste la befana. È la stessa cosa! Direste mai a un bambino che la befana non esiste, mentre lui

sta aspettando che gli porti i regali dentro i calzini? I bambini, tra l'altro, sanno benissimo che questa storia è un po' falsa, ma hanno bisogno di pensare alla possibilità che sia vera. Così noi, a meno che non siamo totalmente dementi, mentre siamo innamorati sappiamo benissimo che potrebbe anche non essere tutto tanto perfetto, ma preferiamo assecondare quella parte di noi che sta delirando, perché ci fa sentire un po' meglio.

Ogni tanto, quando siamo fuori da questo tormento, quando ci troviamo tra un innamoramento e l'altro (per alcuni sono periodi lunghi, per altri durano al massimo qualche, ora perché hanno molti buchi da riempire), almeno in questi intervalli chiediamoci: «Ma insomma, questo giochino sta producendo qualcosa di buono per la mia crescita, per la mia consapevolezza, o sta facendo in modo che io mi rincoglionisca sempre di più?»

Affermando che l'innamoramento è una proiezione, metto in evidenza ciò che riguarda l'aspetto mentale, e in questo senso ribadisco che l'innamoramento è un delirio: quando avviene in una sola direzione è triste, tenebroso, e produce molta depressione; quando è condiviso diventa una celebrazione. Si tratta pur sempre di delirio però, in quanto avviene la proiezione reciproca di film che non appartengono né all'uno né all'altro: i miei film si proiettano su di te, i tuoi film si proiettano su di me, entrambi siamo al gioco favoriti dal fatto che siamo attirati dai nostri corpi a cui attribuiamo caratteristiche, capacità e bellezze straordina-

rie, che magari non ci sono proprio. Chiamo questa dinamica “delirio” in quanto adesso sto esaminandone l'aspetto mentale: la nostra mente funziona così.

Sostengo che l'innamoramento è un'esperienza di delirio socialmente condivisa, sulla qual cosa non riflettiamo mai abbastanza. Ci sono altri tipi di delirio, ma non vengono assolutamente compresi, perché non sono esperienza dei più. Chi si innamora, in questa cultura è rispettato; non so se lo sarà ancora fra mille anni o se lo è in altre culture, ma nella nostra cultura è accettato e rispettato.

Nonostante io pronunci un giudizio negativo rispetto all'innamoramento come delirio, posso però dire che esso, anche se a senso unico, è comunque una cosa buona. Serve infatti a sviluppare energie che, pur essendo di natura inferiore, danno luogo a comportamenti e a vissuti almeno transitoriamente positivi, sia per gli interessati che per coloro che stanno loro attorno. Perché parlo di energie di natura inferiore? Non è forse il cuore a innamorarsi?

Ciò che si innamora non è niente altro che qualcosa riguardante il secondo e il terzo chakra, cioè il primo e il secondo corpo sottile<sup>1</sup>. Il cuore non è il luogo in cui si avvia il motorino dell'innamoramento; dal cuore parte l'accettazione dell'altro, e non possiamo nemmeno essere sicuri che l'accettazione copra, da sola, tutti i significati che noi diamo alla parola amore.

Il cuore, inteso come quarto chakra, ha a che vedere

con l'accettazione che, se ci pensate bene, è esattamente il contrario dell'innamoramento: accettare una persona per quello che è significa infatti smettere di proiettarle addosso i nostri film. Ma quando accade che noi accettiamo una persona per quella che è? Voi sapete bene quanto siano rari coloro che riescono a farlo; sapete quanto sia difficile accettare veramente. Quando ci rendiamo conto che una persona è diversa da come la vedevamo mentre ne eravamo innamorati, questo, ben lungi dall'aprirci il cuore permettendoci di accettarla, ci fa dire: «Ma vaffanculo! Non sei uguale ai miei film». Bisogna quindi stare attenti con le parole: l'innamoramento che ho descritto finora non nasce dal cuore, ma riguarda il secondo e il terzo chakra.

Puoi conoscere tanto meglio una donna quanto meno te ne innamori... ti rendi conto? E potrai sapere qualcosa dei tuoi film, se sei particolarmente addestrato alla meditazione. Se sei attento a quello che ti succede quando sei innamorato, puoi renderti conto che c'è un gran casino: mentre tu infatti stai proiettando i tuoi film, anche lei (come ogni essere umano) sta proiettando i suoi, cioè sta giocando delle parti nel mondo, sta incarnando certi archetipi, si sente investita (consapevolmente o meno) di qualche missione speciale, oppure sta partecipando a qualche rappresentazione in maschera.

Tutte le convinzioni e credenze che hanno a che vedere con le missioni speciali, gli ideali, gli archetipi

(che noi ci portiamo dietro in modo più o meno consapevole), rappresentano quelli che io chiamo film interiori, che proiettiamo sullo schermo della vita di relazione e che ci costringono a indossare delle maschere. E oltre al film che ha come protagonista il nostro personaggio, noi costruiamo film anche sulle altre persone, soprattutto su quelle che hanno con noi una più intensa risonanza emotiva.

Se tu dall'esterno proietti i tuoi film sulla donna (l'innamoramento è proprio questo), come potrai mai conoscerla? Come potrai mai vedere, seppure dall'altra parte dello schermo, quale film questa donna sta proiettando di se stessa? Allora insisto con forza che per conoscere una donna è necessario non esserne innamorati, perché nel momento in cui sei innamorato stai guardando solo quello che pare a te, non puoi vedere chi è veramente la donna che hai davanti (non puoi vedere nemmeno qual è il suo film!).

Come dicevo prima, comunque, pur essendo un delirio dal punto di vista mentale, l'innamoramento ci aiuta almeno a sviluppare parti di noi relative alla nostra personalità e al nostro senso del piacere, parti che si collegano al secondo e al terzo chakra. L'innamoramento quindi svolge anche una funzione positiva, senza contare che quando è a due, pur essendo una follia, ci fa fare un po' i matti, e questo non guasta in un mondo pieno di zombie.

Dunque va certo bene per questi motivi, ma non ci

aiuta molto ad andare dentro di noi, in profondità. Con te voglio proprio ribadire questo concetto: ti sarà possibile conoscere le donne solo se farai a meno di pensare che per conoscerle c'è bisogno di innamorarsene; accadrà solo così lo stranissimo miracolo che ti consentirà di conoscere l'amore e di lasciarti andare. Finché rimani invece strettamente ancorato al principio secondo il quale per conoscere una donna bisogna innamorarsene, perché solo innamorandosi ci si può lasciar andare totalmente, ti costringi in una morsa che parte da una premessa sbagliata.

Le donne, esattamente come gli uomini, si possono conoscere tanto meglio quanto meno ne siamo innamorati, cioè quanto meno siamo ipnotizzati dalle nostre stesse proiezioni. Quanto più manteniamo uno sguardo pulito da proiezioni, desideri, attaccamenti, bramosie, sfighe (che sono poi tutti sinonimi), tanto meno abbiamo bisogno di inventarci che proprio quella determinata persona potrebbe risolvere i nostri guai.

Se noi guardiamo un essere umano senza fare proiezioni, abbiamo la possibilità di vederlo com'è, anche se magari non ci riusciamo immediatamente; ma se da subito cominciamo a proiettare su di esso dei film, come potremo conoscerlo? Cosa potremo mai sapere del suo mondo interiore? Non ci siamo dati la possibilità di conoscerlo e lo conosceremo solo attraverso una sofferenza inutile e devastante, che emergerà nel momento in cui egli, manifestandosi per come è

veramente, ci farà capire che abbiamo proiettato un film sullo schermo sbagliato. Allora concluderemo: «Avrei dovuto innamorarmi di un altro»; quante volte si dicono queste stupidaggini?

La seconda parte della domanda è interessante: «Vorrei conoscere l'amore». E qui cominciano i guai. Per conoscere l'amore, infatti, è necessario che tu accetti innanzitutto te stesso, anche con le tue paure, per esempio la tua paura delle donne.

Accettare te stesso nella tua paura delle donne, non significa che tu debba cercare i motivi di questa paura; non è assolutamente necessario che tu ti sottoponga a una psicanalisi che dura magari quindici anni per quattro sedute alla settimana.

È semplicemente utile che tu dica alcune cose a te stesso facendo finta di essere di fronte allo specchio; anzi, ti consiglio di metterti nudo davanti allo specchio, così non hai più niente da nasconderti riguardo alla tua corporeità. Anche i vestiti, infatti, nascondono parte di chi siamo; è importante che tu sia nudo dentro, ma essere nudi dentro a volte è più facile se si è nudi fuori (se le persone girassero nude per strada sarebbero più autentiche... a parte le polmoniti d'inverno...).

Ti metti nudo di fronte allo specchio e dici: «Lo so bene che tu hai proprio paura delle donne». C'è però una parte di te che dice che non dovresti avere paura, perché finché avrai paura sarai incasinato: è questa ribellione interna che ti impedisce di accettare il fatto

che temi le donne.

Sarebbe bello fare un giornale in cui si scrivono notizie di questo genere: il signor... ha scoperto di avere paura delle donne! È una notizia importante non solo per lui, ma anche per tutti quelli che lo conoscono, e per le eventuali donne che potrebbero essere molto attratte da tutto ciò.

Adesso infatti veniamo al punto interessante di questo discorso: sappi che nel momento stesso in cui tu dici alle donne che hai paura di loro (ora tutte le donne presenti non dovrebbero assolutamente ascoltare, perché queste sono cose confidenziali), ben lungi dal prenderti a sberle o dallo scappare lontano da te, faranno di tutto per farti capire di non avere paura... e tu te la godi!! Capisci? Devi avere ben chiaro che la paura delle donne è uno dei biglietti da visita più formidabili per indurre le donne a vezzeggiarti, a coccolarti, a farti sentire che, almeno con qualcuna di loro, non c'è poi da avere una così gran paura.

Questo però rischia di essere il giochino che stai facendo con una furbizia che non sai di avere: stai cioè utilizzando un po' come una maschera il fatto di rivelare la tua paura delle donne, da un lato perché sai che questo induce molte di loro a essere più amichevoli con te, dall'altro lato per toglierti dalla precisa responsabilità di essere un uomo, e per di più adulto.

In questo preciso momento della tua vita tu sei un uomo, con le caratteristiche fisiche proprie di un uomo



(non ho visto bene i dettagli però, per quello che posso intuire, suppongo che sia così...). Il tuo compito in questo mondo allora, visto che ti sei incarnato come uomo, è quello di esserlo fino in fondo, il che non vuol dire scopare dalla mattina alla sera, ma vivere in modo molto aperto, chiaro, lineare, quanto meno rispetto a te stesso, il fatto di avere un corpo maschile.

Che cosa ne vuoi fare di questo corpo? Vuoi continuare a nascondere facendo finta di non averlo e pensando di essere un bambino di cinque anni? Vuoi tenerlo per te fino alla fine dei tuoi giorni? Vuoi condividerlo facendo dei giochini sessuali con delle donne? Vuoi metterlo a disposizione nel rapporto con una donna, in modo che il tuo e il suo corpo si possano incontrare e possiate celebrare assieme l'incontro sessuale? Se vuoi metterlo a disposizione nel rapporto con una donna per onorare pienamente i tuoi doni, sappi che il tuo corpo è comunque un dono che ti è stato dato. Anche se non hai il fisico con cui potresti vincere un concorso di bellezza per uomini, sei certamente un bell'uomo: dipende da come gestisci il tuo corpo, da come vuoi donarlo in un incontro d'amore.

Tu dici che vuoi conoscere l'amore, e se ho capito bene quello che c'è dietro alle tue parole, l'amore di cui parli passa anche dall'incontro sessuale, attraverso il quale hai la possibilità di provare delle emozioni tali che ti consentono di aprire il cuore. Come dicevo prima, la premessa fondamentale è che tu ti accetti

nella tua paura delle donne, facendo però attenzione al giochino che potrebbe diventare un trabocchetto: non indulgere troppo nell'accettazione delle tue paure quando ti dovessi accorgere che le stai accettando proprio per rimanerci incastrato.

È vero infatti che l'uomo che si dichiara intimidito dalle donne diventa come la carta moschicida per le mosche. Ci sono moltissime donne che hanno la vocazione di andare alla ricerca di uomini complessati, pieni di paura, per vincere qualche partita a scacchi iniziata chissà quante vite fa: devono dimostrare che le donne non fanno paura, che non sono aggressive, che possono invece curare ogni tipo di ferita, ogni tipo di complesso.

Accettare il fatto che hai paura delle donne è comunque il primo passo fondamentale. L'accettazione è la premessa perché tu possa avere una piena consapevolezza: se tu non ti accetti come sei, con le tue paure, con alcune zone d'ombra, non potrai mai essere consapevole dei possibili significati di queste ombre, delle relazioni che ci sono fra di esse, degli aspetti della tua vita su cui si riflettono. «Accetto di avere questa paura», non significa «è così e nessuno la potrà mai cambiare», bensì «prendo atto che c'è e me la vedo tutta»: questo io intendo con la parola accettazione.

Solo a quel punto si può manifestare la consapevolezza del modo in cui questa paura si ripercuote nella tua vita e, guarda caso, forse anche nel rapporto con gli uomini. Il fatto di avere paura delle donne compro-

mette anche il tuo rapporto con gli uomini, perché ti fa sentire diverso da loro; ti crea dei complessi di inferiorità (così vengono chiamati) rispetto agli altri uomini, che appaiono spavaldi e in grado di conquistare tutte le donne che vogliono.

Fino a questo punto, la mia risposta poteva interessare tutti; adesso invece farò un discorso più personalizzato, rivolto specificamente a chi mi ha posto la domanda; non darei queste indicazioni a chiunque: per alcuni potrebbero anche andare bene, ma non per tutti.

Abbiamo stabilito che accettare le tue paure è il primo passo; il secondo consiste nell'accettare il tuo corpo. Ti immagino nudo, mentre ti guardi allo specchio e ti chiedi: «Cosa sono venuto a fare nel mondo con questo corpo? Lo voglio davvero condividere? Voglio davvero usarlo come uno strumento per conoscere meglio me stesso, per conoscere meglio la donna, per conoscere l'amore?» Vuoi usare in questo senso il tuo corpo? Il corpo può essere uno strumento per conoscere tutte queste cose. Lasciamo stare l'innamoramento, ne abbiamo parlato anche troppo a lungo: parliamo del corpo.

L'uomo attraverso il corpo della donna conosce meglio il proprio, e conoscendo meglio il proprio corpo conosce meglio qualcosa di se stesso, del suo essere interiore. E scoprendo qualcosa di se stesso capirà che può conoscere ancora meglio il corpo della donna, che a sua volta gli rimanderà stimoli nuovi per

scoprire ancora qualcosa di sé. L'uomo e la donna, intesi soprattutto come corpi che si incontrano a livello sessuale, sono davvero dei formidabili specchi l'uno per l'altra: non si tratta più di film, di proiezioni reciproche, di aspettative.

Il corpo è un luogo dove non è assolutamente possibile la finzione, dove tutto quello che c'è è palesemente evidente, sia sotto forma di apparenti deformità, difetti, malattie, che di aspetti straordinariamente belli, armonici, affascinanti manifestazioni di qualcosa che c'è nel nostro inconscio. Il nostro corpo fisico è il nostro inconscio; non è un aggregato di cellule disposte a caso, ma esprime materialmente ciò che siamo nella nostra parte più inconsapevole.

Con questo discorso sto sottolineando un aspetto molto familiare per la cultura occidentale, tipico della cultura psicosomatica: il nostro corpo è la materializzazione del nostro inconscio, tant'è vero che a livello di corpo si manifestano sia i conflitti che le risorse che abbiamo dentro. Guardando il suo corpo (ci sono delle scuole di psicologia e di psicoterapia che lavorano su questo), possiamo capire esattamente com'è una persona. Il corpo è uno strumento essenziale per l'uomo e per la donna che si incontrano a questo livello, perché dà loro la possibilità di conoscere meglio se stessi.

Cosa vuoi fare del tuo corpo? Lo stai ancora rifiutando? È questa la domanda che devi porti con molta umiltà. Sappi che se lo stai rifiutando potrai fare qual-

che scopata clandestina, ma non ti sarà possibile incontrarti gioiosamente e liberamente con una donna. Se stai rifiutando il tuo corpo, la prossima volta mi dovrai porre un'altra domanda: «Cosa posso fare per accettare il mio corpo?»; e allora affronteremo un argomento per il quale sarà necessaria un'intera serata.

Unisci quindi alla consapevolezza di avere paura delle donne, il fatto di avere ancora qualche problema nell'accettazione del tuo corpo; e quando c'è una donna che ti piace, presentati così: «Ho dei problemi a questo livello: ho delle paure rispetto a ciò che tu mi potresti fare, e non accetto pienamente il mio corpo». Ma c'è una condizione fondamentale affinché questa strada funzioni: tu, alle donne, ti devi arrendere! È molto frequente che gli uomini che hanno la sensazione di essere inadeguati come corpo abbiano paura delle donne; è meno frequente che riconoscano e accettino questo problema riuscendo a comunicarlo a una donna; sono invece davvero pochi coloro che fanno il terzo passo, quello decisivo: arrendersi.

Poniamo che ci sia una donna che ti piace e alla quale tu potresti piacere (ci sono segnali facilmente riconoscibili anche da te che non hai moltissima esperienza di donne): trovi il momento giusto, ti avvicini, le parli sia della tua paura delle donne come pianeta misterioso, sia della tua non accettazione del tuo corpo. Poi fai attenzione: devi davvero arrenderti; dentro di te devi dire: «A questo punto io mi arrendo, qua-

lunque cosa accada».

Ti puoi trovare di fronte a una donna che, a sua volta, ha questo stesso tipo di problemi, per cui con qualche pretesto ti eviterà, non ti vorrà, perché avrà bisogno di trovare qualche uomo adulto forte, non uno che ha i tuoi problemi da sedicenne (quando dico questo non ti svaluto, ma rilevo semplicemente che non hai sviluppato un determinato chakra). Ma se ti imbatti in una donna un po' adulta che ti dice «vieni qui, bambino», ti devi arrendere. Capito? Di solito invece scatta l'orgoglio, quell'orgoglio di cui parli anche nella tua domanda; a quel punto, cominci già a proiettare i tuoi film.

Chi si arrende non proietta nessun film, tanto che se dovessi dire in che cosa consiste l'essenza dell'arrendersi, direi che è "smetterla di proiettare film": chi si arrende veramente non fa nessun film, e questo significa che non ha nessuna aspettativa.

Non è possibile arrendersi a un maestro, arrendersi a una donna, arrendersi a un uomo, arrendersi alla vita, se dentro di noi stiamo proiettando dei film sul maestro, sulla donna, sull'uomo, sulla vita. Avere aspettative indica che non c'è una resa, e allora le cose non potranno migliorare; l'atto più intelligente da compiere quando si è incasinati, è arrendersi alla persona giusta (a seconda dei vari campi in cui si è incasinati). Se tu ti senti incasinato nel rapporto con le donne, la cosa importante non è che tu ti arrenda a me, ma che tu ti arrenda a una donna.

Quando mi chiedi: «Voglio conoscere l'amore, voglio conoscere la donna, puoi aiutarmi?», io vorrei scusarmi con te perché non sono una donna; se lo fossi potrei risponderti direttamente, senza usare tante parole. Credo che la fiducia che hai in me e che ti ha spinto a pormi questa domanda, mi dia unicamente la possibilità di incoraggiarti ad arrenderti a qualche donna che ti piaccia... ma non al punto tale da aver già cominciato a fare massicce proiezioni su di lei: dovrebbe essere una donna che ti proponi di incominciare a conoscere.

Attraverso quella donna potrai conoscere meglio te stesso: spero infatti che tu accetti l'idea che, per poter accettare il proprio corpo, non c'è strada migliore che sentire un altro corpo che accetta il nostro. Questa esperienza non è necessariamente connessa al fatto di essere innamorati; è sufficiente volersi un po' di bene, questo almeno sì (è sconsigliato odiarsi, oppure essere totalmente indifferenti).

Per te andrebbe bene una donna che ti fa da maestra, di fronte alla quale dovresti inchinarti e dire: «Io mi arrendo a te, fai di me quello che vuoi, indifferentemente»... così... con le braccia allargate! E lei dovrebbe essere veramente libera di fare quello che vuole, senza che tu intervenga: «No, questo no, perché non è previsto dal film che sto proiettando». Non mi sto certo riferendo alle posizioni del Kamasutra, bensì alle richieste che ti potrebbero arrivare da lei, che magari vuole andare a fare una gita a Cervarezza, mentre tu non hai

nessuna intenzione di andarci. Vuoi conoscerla? Devi arrenderti!

A me sembra che tu oscilli tra un'idea secondo la quale le donne che vanno bene per te devono essere come minimo miss Colombia, e un'idea secondo la quale sei un essere talmente spregevole da non meritare di essere guardato e amato proprio da nessuno. Oscilli tra miss Colombia e l'autodeprezzamento più totale. Tra questi due estremi c'è un'enorme varietà di donne... ma ti devi arrendere.

Vuoi conoscere l'amore attraverso la donna? Guardati bene dall'esserne innamorato (prima prescrizione), perché questo darebbe il via alle proiezioni di film, per cui non riusciresti a conoscerla: accontentati di sentire un sentimento di affetto nei suoi confronti. È indispensabile, comunque, che questa donna provochi in te qualche segnale inequivocabile dal punto di vista fisiologico: senti che, per stranissimi motivi, lei ti sta attirando (questo sì, deve esserci!). E devi avere qualche segnale che anche tu, per motivi altrettanto strani, stai provocando in lei qualche reazione chimica particolare. Una volta che ci sono queste premesse scientifiche, arriva il momento della resa.

Per quanto riguarda la conoscenza dell'amore, suppongo che tu ti riferisca all'amore per una donna, ovviamente, non all'amore in generale. Penso che nel tuo caso l'amore possa nascere solo quando scopri che è possibile stare con una donna senza esserne innamo-



rato, permettendoti di dire a te stesso: «Non è necessario che me ne innamori, è sufficiente che senta della benevolenza, dell'amicizia, una buona disposizione d'animo verso di lei. È indispensabile, invece, che questa donna mi evochi dei precisi riferimenti». Dopodiché tu le chiedi: «Scusa, tu senti dei riferimenti?» E quando è chiaro che i riferimenti ci sono da entrambe le parti...

Pensi forse che solo innamorandoti potresti aprirti pienamente e rivelare le insondabili profondità del tuo cuore? E poi perché dovresti farle sondare dal momento che sono, per l'appunto, insondabili? Lascia il tuo cuore dov'è e fai attenzione ai riferimenti, che è una cosa più sana! Se noi portassimo l'attenzione ai riferimenti, anziché ai nostri film...

I "riferimenti" sono quei segnali che la fisiologia, nella sua imponente generosità, ha permesso di avere sia agli uomini che alle donne; siamo grati per avere un corpo che ci fa capire che siamo vivi e desideranti.

Nella nostra cultura (non solo nella cultura cattolica, ma anche in sottoculture comunque certamente influenzate da essa) ci hanno insegnato che, per assecondare i riferimenti nei confronti di un altro essere umano, è necessario essere innamorati. Io invece ribadisco esattamente il contrario, ma in questo momento mi sto rivolgendo a te che mi hai posto la domanda, non ad altre persone che magari hanno avuto duemila esperienze di questo genere. Siamo qui per conoscere

e amare, quindi quante più esperienze di amore e conoscenza facciamo, tanto meglio è. Ognuno però ha bisogno di ricevere indicazioni personalizzate, e relative al particolare periodo che sta vivendo.

Per te l'indicazione è questa: non aspettare l'innamoramento per lasciarti andare con una donna, anzi, utilizza proprio quelle donne di cui non sei innamorato ma per le quali senti qualche riferimento, per lasciarti andare completamente. In questo modo non proietterai nessun film, e non resterai male più di tanto se sarai scaricato dopo quindici giorni. Potrai conoscere ugualmente sia la psicologia femminile che il corpo della donna; e attraverso il suo potrai conoscere sempre meglio il tuo corpo.

Ho l'impressione che, nella tua mente, l'idea di essere innamorato sia associata all'idea di essere perfetto fisicamente; e siccome senti che potresti innamorarti solo di una donna straordinariamente bella, ti stai negando la possibilità di innamorarti. E allora... addio riferimenti. Esistono certamente alcune donne che, pur non avendo le caratteristiche per partecipare al concorso di Miss Colombia, potrebbero ugualmente stimolare in te qualche riferimento e alle quali anche tu potresti piacere da un punto di vista fisico. Comincia da queste!

La storia che vivrai con una donna sarà così depurata dall'ideologia, dalla fantasia, dal delirio dell'innamoramento, dal dolore, dall'ansia di prevenire un suo

abbandono. Sarà semplicemente una storia nella quale tu fai un'esperienza di conoscenza e, dal mio particolare punto di vista, anche questo è amore, perché si tratta di una condivisione di cose buone. Per poter giungere all'Amore con la A maiuscola, è necessario sperimentare l'amore in tutte le sue sfaccettature.

<sup>1</sup> I corpi sottili sono luoghi che, per il diverso rapporto tra materia ed energia, si dislocano su vari piani di realtà. Procedendo dal basso verso l'alto, si va verso una progressiva prevalenza dell'energia rispetto alla materia. a ogni chakra (vedi nota 2 nel capitolo "Come pesci nell'oceano"), escluso il primo che è collegato al corpo fisico, corrisponde un certo corpo sottile: al secondo chakra è collegato il corpo astrale, sede delle emozioni; al terzo chakra è collegato il corpo mentale inferiore, sede del pensiero duale, della diversità, della contrapposizione; e così via... Il processo di crescita spirituale consiste nel risalire lungo i chakra; ciò si può ottenere sia con particolari tecniche di meditazione, sia sviluppando la consapevolezza in occasioni di condivisione e di amore nella vita di tutti i giorni (possibilmente con la verifica di un maestro o di un gruppo in grado di correggere e incoraggiare). [N.d.R.]

## I poteri dell'amore

Udine, 8 maggio 1996

*Amico,*

*ogni tanto mi assale il dubbio di avere pochi strumenti per andare più in profondità con i miei doni. Contemporaneamente, sento che riempirmi di tecniche non è la mia strada: devo sperimentare di persona per fare mio ciò che acquisisco. Ora, se rivedo tutto il percorso che ho compiuto insieme a te in questi anni, mi accorgo che è fatto anche di tecniche. Come la mettiamo? Me la sto raccontando? Sento comunque il bisogno di conoscere qualcosa a livello esoterico.*

*Grazie.*

I poteri o le capacità di tipo paranormale che possiamo scoprire di avere, sono al tempo stesso una potenziale benedizione e una potenziale maledizione. Di per sé, l'acquisizione di capacità connesse a una particolare sensibilità nel vedere (vedere l'aura o avere

delle immagini che si riferiscono a vite precedenti), o nel sentire (in modo particolare le energie), non sta a significare proprio un bel niente per quanto riguarda la crescita spirituale; tali capacità, infatti, sono proprie anche di persone molto lontane dalla consapevolezza. Alcuni si ritrovano ad averle fin da quando sono piccoli; altri le acquisiscono facendo dei training studiati appositamente per svilupparle, ma nei quali non è assolutamente prevista la consapevolezza della portata che queste capacità contengono, una volta usate nel mondo delle relazioni.

Credo che la maggior parte delle persone, non solo non siano in grado di usare con saggezza e amore i loro poteri nel mondo e con se stesse, ma non siano nemmeno consapevoli che è ben altro che conta ai fini di una crescita interiore. Da sempre, la padronanza di certe facoltà è stata la caratteristica sia dei cosiddetti maghi, sia di persone particolarmente evolute sul piano spirituale. I grandi Maestri hanno spesso messo in guardia rispetto al pericolo di restare intrappolati nell'esercizio di particolari poteri, perchè nel momento in cui si porta su di essi la propria attenzione, inevitabilmente si è messi di fronte a una fortissima tentazione. Non è detto che questa tentazione non si possa anche superare, ma certamente più poteri si hanno, più il rischio aumenta.

La tentazione di montarsi la testa ritenendosi speciali contrasta nettamente con la pulizia interiore, con

la ricerca dell'essenziale, con la capacità di riconoscersi come persone in cammino lungo un percorso tendenzialmente infinito di crescita. Alcuni esseri umani, per il fatto stesso di possedere certi doni di pertinenza della parapsicologia o della magia, pensano di avere ottenuto delle realizzazioni speciali, tanto da ritenersi particolarmente evoluti. Non è così, perchè questi sono due concetti che si sviluppano su piani completamente diversi.

La storia è piena di esempi del genere. Quasi contemporaneo di Gesù c'era un certo Simon Mago, che compiva miracoli forse ancora più clamorosi di quelli di Gesù, nel senso che era in grado quanto Lui di manipolare le energie. Ma che cosa fa la grandezza di Gesù rispetto a Simon Mago, o rispetto a tanti altri maghi? Che cosa rende Sai Baba diverso da altri che compiono prodigi simili ai suoi? In che cosa consiste la differenza tra un grande lama tibetano che è padrone di certe energie ma non lo rivela a nessuno, e il mago Alpha o un suo equivalente? La differenza fondamentale è la purezza di cuore.

I poteri (in sanscrito *siddhi*) si risvegliano in qualsiasi percorso di pratica meditativa, ma si possono risvegliare anche senza meditazione, semplicemente seguendo delle tecniche apposite. Esistono sistemi particolari che operano sulla mente attraverso affermazioni e visualizzazioni che consentono di sviluppare quelle facoltà attraverso le quali si possono fare delle cose

strabilianti: vedere l'aura, sentire le energie, operare guarigioni, leggere il futuro. Tutto questo va in una direzione certamente diversa, anche se non opposta, rispetto a un percorso di consapevolezza e d'amore.

Il punto centrale della nostra ricerca è lo sviluppo della saggezza e dell'amore, che possono crescere solo attraverso l'acquisizione di una consapevolezza che ci rende costantemente attenti ai giochi del nostro ego. Non possiamo non imbatterci, a un certo punto, in questa basilare considerazione: quanto più noi ci ritroviamo ad avere dei poteri (più o meno manifestati), tanto più ne siamo attratti, perchè, com'è facilmente intuibile, essi si prestano molto a essere usati come scappatoia per non affrontare i dolori e le frustrazioni che la vita ci propone ogni giorno: usiamo i poteri che abbiamo per sentirci tanto bravi e speciali.

Può darsi che l'alternanza tra il tuo desiderio di approfondire certi argomenti e la sensazione che non si tratti esattamente di ciò che desideri, non sia altro che l'espressione a livello consapevole di qualcosa di molto profondo. Sono proprio due strade diverse, e tu stai nebulosamente percependo che esse sono entrambe possibili per te. Una è la strada della consapevolezza e dell'amore; l'altra è la strada dell'apprendimento e dell'affinamento dei poteri. Questa è la lacerazione che sente internamente chi incomincia a rendersi conto di avere dei poteri, che si possono manifestare in vari modi.

San Paolo fa riferimento ad essi quando parla dei carismi. Esiste un movimento, una forma particolare

di culto chiamato carismatico, al quale aderiscono coloro che operano guarigioni di massa; i carismatici pregano e guariscono le persone operando all'interno della chiesa cattolica ufficiale, perchè fanno riferimento esplicito a San Paolo. Egli elenca tutta una serie di doni che le persone ricevono da Dio attraverso lo Spirito Santo, e che possono sviluppare: il carisma di saper parlare altre lingue, quello della guarigione, della precognizione (in termini parapsicologici), della parola (proprio di coloro che attraverso la loro parola riescono a modificare gli esseri umani). Ogni essere umano ha tendenzialmente un carisma; dipende da lui svilupparlo o meno. San Paolo stesso, però, dice che i carismi sono anzitutto doni che ci vengono da Dio e, affinchè si sviluppino pienamente, è necessario mantenere la centralità di Dio nella mente e nel cuore. Questa è la visione cattolica.

Secondo la visione buddhista, attraverso le pratiche meditative si sviluppano comunque poteri di qualche tipo: si attiva una maggiore sensibilità nel percepire le energie; si incominciano ad avere delle premonizioni; si sentono meglio i nessi tra i vari eventi della vita, che prima sfuggivano nelle loro connessioni. Più si avanza in un percorso di crescita, più si è in grado di cogliere la relazione tra i fatti che accadono, al punto tale da poter leggere sia la nostra che le altre vite come una serie di eventi collegati e perfettamente comprensibili. L'esistenza non appare più un caos disordinato privo



di senso: soprattutto in qualcuno, questo dono emerge in modo chiarissimo, e consiste proprio nella capacità di vedere sempre meglio le connessioni.

Un'aspetto significativo e importante del Buddhismo tibetano è la richiesta di impegno, da parte del *bodhisattva*<sup>1</sup>, a non manifestare mai in modo pieno i propri doni; nel momento in cui cominciasse a farlo, infatti, condizionerebbe gli altri a porsi nei suoi confronti in un atteggiamento subordinato. E più diventano forti e potenti i doni, più viene fatto divieto di manifestarli se non in condizioni estreme. Le cronache raccontano, ad esempio, che alcuni lama riescono a rimandare il momento della morte biologica, e non solo di quella clinica, fino a quando non è accaduto ciò che era importante accadesse mentre il loro corpo era ancora vivo. Si tratta di esseri altamente evoluti e capaci di governare le energie sottili, in quanto conoscono perfettamente le leggi della materia in tutte le loro sfumature. Molto di rado, però, questi esseri manifestano a tutti, in modo indiscriminato, i loro poteri.

Teniamo presente che la guarigione spirituale non è niente altro che la capacità di influire sulla materia (cioè sul corpo delle persone) con qualcosa che, a seconda delle varie tradizioni, è “la mente dell'essere umano”, è “Dio” che agisce attraverso il canale rappresentato dal guaritore, sono “spiriti della natura” che utilizzano ancora il guaritore per risanare una persona.

Un insegnamento importante del Buddhismo tibe-

no è che il possesso di certe facoltà viene considerato potenzialmente pericoloso per lo sviluppo della spiritualità. Il pericolo è quello di rimanere paralizzati, ipnotizzati dai propri poteri; si rischia il blocco dell'evoluzione a causa di un innamoramento delle proprie grandiose capacità di trasformare la realtà; il mago è talmente affascinato da se stesso, che rimane bloccato appunto perchè fa cose straordinarie. Nei confronti di un essere che manifesta e sottolinea continuamente i suoi poteri, inoltre, si sviluppano dipendenza, subordinazione e soggezione che non hanno niente a che vedere con l'amore.

I poteri (come dice la parola stessa) sono collegati al potere, non certo all'amore. Di fronte a un essere che manifesta determinate facoltà, le persone si sentono deboli, in quanto lo percepiscono come infinitamente più potente di loro; rimangono quindi in una situazione subordinata che non è certo favorevole a una crescita armoniosa del rapporto. I seguaci, i discepoli di chi manifesta poteri molto forti, si arrendono perchè quell'essere è talmente potente che è meglio tenerse lo buono, oppure semplicemente perchè è straordinario per quanto riguarda, appunto, il potere.

Credo che Sai Baba (il personaggio attualmente più noto in questo campo) abbia tutti i poteri e le facoltà di pertinenza della parapsicologia, che sono fondamentalmente queste: chiaroveggenza (capacità di vedere cose che succedono in un posto diverso da quello in cui ci troviamo), precognizione (conoscenza anticipata di

quello che accadrà su questo piano di realtà), retrocognizione (conoscenza di ciò che è successo nel passato), telepatia (questa è la più nota), psicocinesi (capacità della mente di influenzare la materia; con la nostra mente possiamo per esempio modificare alcuni processi del nostro e dell'altrui corpo per guarirlo). Sai Baba ha tutti questi poteri, e il suo pensiero è talmente forte da trasformarsi in qualcosa di denso, per cui è in grado di produrre oggetti materiali esaminati anche in laboratorio da equippe di ricercatori universitari, che hanno ripetutamente filmato e fotografato le sue mani, mentre materializzano dal nulla oggetti di ogni tipo.

Niente esclude che l'essere umano, fra duecento o trecento anni, riesca a fare propria in modo diffuso una simile capacità: si tratta solo di imparare a usare bene la mente. Attualmente ci sono gruppi guidati da maestri spirituali, maestri di magia, maestri di esoterismo, che curano lo sviluppo dei poteri; esistono addirittura corsi per imparare a uscire dal corpo, oppure corsi che insegnano come tornare nel passato. Tutte queste facoltà non sono da demonizzare in sé, ma possono rivelarsi estremamente pericolose nella misura in cui noi siamo un pochino stupidi, e le utilizziamo per farci vedere molto bravi e potenti di fronte agli altri, o per sentirci tanto evoluti sul piano della conoscenza.

Quasi per ridere, qualcuno tira fuori i tarocchi e prevede il futuro al suo vicino mentre cena con lui; un altro legge l'oroscopo e dice: «Certo che sei così, dato

che hai la Luna in Ariete opposta al Sole in Scorpione!». Con inconsapevole leggerezza, vengono definiti in un attimo la vita e il destino di altri, in base a capacità che meriterebbero di essere rispettate.

Non è attendibile, infatti, ciò che sostengono gli appartenenti al Cicap (associazione che vede riuniti coloro che sono contrari a queste cose), per i quali è tutto un imbroglio. La loro ricerca è assolutamente fasulla, in quanto non si basa sullo studio di personaggi veramente capaci, al di sopra di ogni sospetto. Per avvalorare la tesi che sono tutte bugie, vengono studiati gli imbrogliatori, i personaggi ambigui, che si prestano fin troppo facilmente ad essere criticati. Molti fenomeni paranormali accadono realmente, anche se non tutte le persone che dicono di essere capaci lo sono davvero. E quando studiano personaggi come Sai Baba, gli aderenti al Cicap (presente in molte città italiane) stranamente si fidano di più di ciò che pretende di aver scoperto un indiano (che di professione fa l'invidioso di Sai Baba) che non di equipe universitarie.

Sai Baba è il primo a dire: «Per l'amor di Dio! Smettetela di venirmi dietro per i miei miracoli. Io ho qualcos'altro da passarvi ma, chissà come, voi siete attenti solo ai miei miracoli». Cosa è successo a Sai Baba? Cosa è successo a Gesù? Cosa è successo a tutte le persone pure di cuore che hanno fatto miracoli? È successo che gli esseri umani, essendo stupidi (perché gli esseri umani per il 90% sono stupidi), sono attenti

solo alle cose straordinarie.

La bellezza del sermone della montagna non è sufficiente perché dicano «d'ora in avanti seguiremo quest'uomo»; hanno bisogno che quell'uomo faccia comparire pani e pesci, che cammini sulle acque, che trasformi l'acqua in vino... Hanno bisogno di miracoli per stare attenti a ciò che dice Gesù, che intanto continua a parlare, ed è affaticato poveretto, non ne può più (infatti dopo tre anni è stato lui a offrire i trenta denari: «Per piacere crocifiggetemi, perché io non ne posso più!»). Gesù era esausto a furia di raccontare parabole, di cercare di farsi capire, mentre si accorgeva che la gente aspettava solo il miracolo, mangiava pani e pesci, beveva acqua trasformata in vino e non capiva nulla di ciò che lui diceva. Tant'è vero che dopo tre anni aveva solo dodici apostoli attorno a lui, e settantadue discepoli; e sotto la croce erano in quattro, mentre prima intere moltitudini lo acclamavano per i prodigi che compiva.

C'è quindi un buon motivo per cui molti grandi Maestri raccomandano di andarci piano con i miracoli: la gente infatti si entusiasma facilmente, ma i miracoli di per se stessi non fanno crescere in consapevolezza. Possiamo allora distinguere i percorsi che si fondano sulla magia e sulle cose clamorose, visibili, di potere, dai percorsi di conoscenza che basano la loro ragione d'essere sulla consapevolezza e sull'amore. Sono due percorsi diversi. I corsi di magia (quelli illustrati nei dépliant, nelle pubblicità sui giornali), le famose tecni-

che, i corsi di guarigione di tutti i tipi, possono intrecciarsi anche con la consapevolezza e l'amore solo nel caso in cui chi li conduce abbia sviluppato dentro di sé queste doti. Fondamentalmente, però, i frequentatori di queste iniziative vengono attirati dai miracoli.

Un personaggio come Barbara Brennan (certamente molto evoluta sul piano della consapevolezza) ha suscitato intorno a sé un interesse a livello mondiale soprattutto perché conosce le tecniche di guarigione spirituale, e non per gli insegnamenti che riceve dal suo spirito-guida e che passa ai suoi studenti. Pensate che le persone vadano da Ron Young (guaritore spirituale che opera in Italia) per aumentare la loro consapevolezza? Ci vanno per imparare come si fa a usare le energie, in modo da incominciare anche loro a operare guarigioni spirituali (magari facendosi pagare di nascosto, non essendo autorizzati da Ron). Questo è ciò che succede; questi sono i rischi connessi a cose del genere. È proprio vero, infatti, che le persone che frequentano i corsi di Ron Young imparano a utilizzare le energie sottili della guarigione.

E per toccare un altro argomento un po' scottante, lo vogliamo dire una buona volta che per prendere il terzo livello di Reiki, in certi giri del Reiki, si pagano dai venti ai quaranta milioni? Il famoso Reiki è una tecnica di guarigione sicura, che produce davvero dei benefici. Ma come mai per prendere il primo livello si spendono cinque milioni, per il secondo dieci, e per il terzo livello

(quello che autorizza per tutta la vita a fare questo mestiere) devi sganciare al tuo maestro venti o trenta milioni? Non possiamo non cogliere che in tutto questo non c'entrano niente la consapevolezza e l'amore, che sono tutt'altra cosa dell'acquisizione del potere.

Sono queste due parti che si stanno scontrando dentro di te: da un lato avverti di avere delle capacità che, potenziate, potrebbero andare in una direzione; dall'altro avverti un rifiuto istintivo per tutti i giochi che senti esserci in quel mondo. Lungo il sentiero di consapevolezza e amore emergono ugualmente i tuoi doni, ma cambia il modo in cui vengono usati. A una persona che ti chiede se fai l'astrologa, tu rispondi: «No». Se però vuoi veramente aiutarla, puoi chiederle quasi per sbaglio la data di nascita; così puoi leggere il suo oroscopo per conto tuo, cercando di capire ciò che ti è possibile fare per lei. Questo è un modo giusto. Non c'è bisogno di dirle “guarda che io so tutto di te”, perché questo vuol dire aumentare il potere.

Per piacere, chiudi con tutto quello che contribuisce a definirti astrologa, veggente, esoterista; ufficialmente quell'etichetta deve sparire dalla tua porta. Tra l'altro, stai facendo un percorso che non va in quella direzione, perché spero tu abbia compreso la distinzione tra il percorso d'amore e di consapevolezza proposto all'interno della Comunità, e un percorso di potere fine a se stesso, usato anche in modo molto egoico. Ti troverai sicuramente ad avere ancora i tuoi doni, perché nessu-

no te li porta via: se ci sono, se li mantieni, possono anche svilupparsi. Sappi comunque che ci sono anche altre persone in questa Comunità che posseggono facoltà particolari, e che non le enfatizzano. La tua capacità di sentire le energie di una persona continuerà probabilmente a esserci sempre, anche se non vai a imparare chissà che cosa da nessuna parte. Ciò che conta è che tu agisca questa capacità, nel rapporto con l'altro, essendo consapevole del motivo per cui la stai usando. Cosa ti muove a porti in un atteggiamento di aiuto nei confronti di una persona della quale hai sentito l'energia? È solo il desiderio di manifestare il tuo potere, o nasce veramente dall'amore?

E poi (e qui mi rivolgo proprio a te, non parlo ad altri), quanto questi cosiddetti doni sono stati per te un ostacolo che ti ha impedito di mettere i piedi per terra, vivendo fino in fondo la tua condizione umana in tutta la sua contraddittorietà? In che modo questi doni che dici di avere (e che probabilmente hai) ti sono serviti per scappare dall'incontro autentico con gli esseri umani? Basta con questo gioco. Penso che tu abbia capito che sei molto più te stessa nel momento in cui ti lasci andare ai sentimenti, alle delusioni, agli entusiasmi, alle grandezze, alle luci e alle ombre di tutti gli esseri normali. Poi succede che tu, invece di fare magari la pittrice, sai vedere l'aura: fermiamoci qui.

Recupera pienamente la tua dimensione umana; permettimi di viverla senza portarti dietro come un fardello, come una specie di condanna, il fatto che tu sei



una maga. Anche se tu lo fossi davvero non sarebbe bene per te viverti così, perché questa definizione ti bloccherebbe in un ruolo fisso, non permettendoti mai di essere pienamente te stessa, anche con le tue debolezze, con le tue contraddizioni, con le tue incazzature; dovresti mantenere l'immagine di colei che ha già capito tutto dagli astri, dai segni della mano.

Quando io affermo in modo provocatorio che tutte le cose strabilianti proposte dai vari corsi di divinazione, di esoterismo, di magia, sono stronzate, non voglio dire che lo sono le cose in sé, che sono invece serissime. Desidero piuttosto far notare quanto è sciocco il modo in cui gli esseri umani tendono a usarle: le usano come soluzioni, come scorciatoie, per ciò che non può essere raggiunto attraverso scorciatoie. È indispensabile sperimentare le difficoltà e i patimenti di una relazione; non serve andare dal più bravo "oroscopista" del mondo per sapere come andrà a finire. Certamente questa è una tentazione che può venire a tutti, ma non ci può dare la centratura necessaria per superare quelle difficoltà che siamo comunque noi a dover affrontare.

In questo momento potremmo avere tutti di fronte a noi il nostro oroscopo, e sapere già quello che ci capiterà: servirebbe a qualcosa, se parallelamente non ci fosse una consapevolezza più profonda? Il fatto che noi riveliamo a un bambino di sei anni come funziona il sistema bancario nel mondo, serve per fargli venire schifo nei confronti della società odierna? Eppure è un

esempio abbastanza tipico dello schifo che c'è nel mondo oggi! Anche se noi glielo spieghiamo, glielo scriviamo per bene, poi glielo facciamo imparare a memoria, lui saprà capirlo, elaborarlo, e trarne le debite conclusioni? Sarà in grado, in base alle nostre definizioni, di orientare la sua vita?

Se noi tutti fossimo capaci di leggere un oroscopo, di giocare con le energie, di vedere l'aura, di avere delle intuizioni profonde sulle vite precedenti, sapremmo gestire queste cose, vivendo ancora nella solita nostra situazione di incasinamento per quanto riguarda la conoscenza di noi stessi? Siamo ancora pieni di attaccamenti, di desideri, di bisogni: in questa situazione, è più che probabile che questi potentissimi strumenti vengano usati unicamente per compensare le nostre carenze. Ed è ciò che succede a coloro che sono in buona fede, mentre quelli in malafede usano le facoltà che hanno per far soldi, o per esercitare un potere sulle persone (anche senza prendere dei soldi: infatti non è sempre un buon parametro quello di distinguere i buoni maestri dai cattivi maestri osservando se si fanno o non si fanno pagare).

È meglio scappare lontano da tutti coloro che manifestano esplicitamente il loro potere (soprattutto se è grande), perchè così facendo cercano di manipolare le nostre debolezze. Stiamo male, abbiamo bisogno di qualche consiglio, e ci imbattiamo in uno di questi esseri che ci guarda in faccia, ci passa sopra la mano come

se fosse un radar, e ci fa la diagnosi completa; così noi, che pensavamo di avere solo il glaucoma, ce ne veniamo via con il pancreas malato, il fegato pure, l'intestino che non funziona... Esistono persone che lavorano in questo modo; basta andare in qualunque studio di pranoterapia e le troviamo: sono brave per quanto riguarda l'applicazione di energia (non sto parlando dei lazzaroni che proprio non sanno fare niente e fingono), molti conoscono per bene la loro tecnica. Ciò che considero sbagliato e profondamente immorale è l'utilizzo che essi fanno delle loro conoscenze, per condizionare fortemente il futuro di chi ha magari bisogno di un aiuto reale, in quel momento, per acquisire più fiducia nella "normalità", non nella "straordinarietà".

Chi ha un po' di esperienza di vita, chi conosce un minimo di psicologia, può facilmente manipolare le persone. Se per esempio io entrassi qui dentro con aria trasognata, e dicessi che questa notte ho avuto un sogno rivelatore, in cui ho visto chiaramente alcuni avvenimenti futuri che vi riguardano, voglio proprio vedere quanti di voi non mi crederebbero. Qualcuno potrebbe rimanere un po' perplesso, quelli che mi conoscono meglio mi manderebbero a quel paese, ma la maggior parte rimarrebbe colpita da queste rivelazioni. Se io un bel giorno annuncio che, nel giro di tre mesi, succederà qualcosa di catastrofico a livello mondiale (è più che probabile che succeda, no?!); spiego che non posso dire di più, perché questa notte ho

avuto la proibizione di farlo; invito comunque tutti a pregare perché non accada... è già fatta: ho plagiato settanta persone in un colpo solo.

Questa è la strada del potere e della suggestione. Non è la nostra strada. Basta con queste storie: ne abbiamo già visti troppi di giochini del genere. I maestri, quelli veri, vedono le cose ma non le dicono tutte; le svelano quando è il momento giusto, e solo se la persona lo chiede, oppure corre il rischio di farsi del male a qualunque livello. Altrimenti si tratta di violenza: chi possiede questi poteri ha anche carisma, e lo utilizza spesso per i propri interessi a scapito di altri esseri. Basta con queste tecniche!

Tu chiedi di sapere qualcosa di più sull'esoterismo: è magnifico! Studialo per conto tuo, cura questa conoscenza a livello personale, puoi avere certamente qualche indicazione anche da me. Tieni presente, però, che la cosa più importante per te è quella di permetterti di essere donna. È bello che tu viva l'esperienza che ti propone in questo momento la vita: vivi totalmente la tua storia d'amore con un uomo, guardando bene le tue ombre e le tue luci, le tue debolezze e le tue forze; guarda anche le sue fughe e i suoi avvicinamenti, le sue paure e i suoi atti di coraggio. Vi state usando come due specchi: questa è la strada. Dopo di che, possiamo anche aggiungere la coreografia di gnomi, elfi, silfidi, salamandre, angeli... Ma teniamo come base la consapevolezza e l'amore.

<sup>1</sup> *Bodhisattva*, nel Buddhismo, indica colui che, giunto alla soglia del Nirvana, rinuncia a entrarvi, per aiutare tutti gli esseri a raggiungere la liberazione. «La caratteristica del bodhisattva è principalmente quella di orientare il suo pensiero, la sua parola, la sua azione, la sua pratica quotidiana di vita, la sua progressiva auto-realizzazione e, infine, la sua illuminazione, all'unico scopo di poter aiutare gli altri esseri senzienti a raggiungere anch'essi lo stato di illuminazione, il che implica la liberazione definitiva dalla sofferenza». [da: Amico, *Il Maestro, la Montagna e zia Carolina*, Aiet, Udine 1997].



## Oltre la logica mondana

Reggio Emilia, 29 maggio 1996

*Amico,*

*è possibile sentirsi unici, irripetibili, scoprire i propri doni, senza per questo sentirsi speciali e superiori? Oppure sbagliare, scoprirsi ogni volta imperfetti, senza per questo doversi sentire inadeguati e inferiori? Se sì, se è possibile, qual è la via?*

*Grazie.*

Questa domanda può interessare proprio tutti, perché ha molto a che vedere con la tematica del confronto con gli altri e del conseguente giudizio su noi stessi e sugli altri. Si tratta, in definitiva, di una valutazione che operiamo continuamente sulla corrispondenza o meno delle nostre immagini ideali con ciò che sperimentiamo, sia di noi stessi che degli altri, ogni volta che entriamo in relazione con qualcuno o con qualcosa. La questione proposta può essere utilizzata per tracciare

una discriminante tra chi affronta le sensazioni descritte in base al buon senso comune, a quello che ci è stato insegnato, e chi viceversa utilizza dei parametri che non hanno niente a che vedere con la cultura corrente.

Se rimaniamo dentro una logica di tipo mondano, è assolutamente impossibile non sentirsi speciali o superiori nel momento in cui scopriamo di essere unici e irripetibili. È altrettanto inevitabile, rimanendo dentro questa logica, che quando scopriamo invece di essere imperfetti ci sentiamo inferiori, inadeguati.

La logica della mondanità, infatti, ci ha indotto fin da piccoli a fare dei confronti rispetto agli altri. In molti casi abbiamo avuto anche le nostre buone ragioni, perché quando non eravamo esattamente corrispondenti alle aspettative delle persone per noi significative, queste non ci amavano più, mentre continuavano ad amare altri (per esempio fratelli o cugini) che si comportavano in conformità ai loro desideri.

Siamo stati precocemente addestrati a fare dei confronti per cui, soprattutto se non siamo perfettamente a posto in qualcosa, ci sentiamo subito delle cacche: il passaggio è immediato, in quanto c'è in noi questo fortissimo legame con l'infanzia. In un periodo nel quale avevamo bisogno di molto affetto, quando non eravamo all'altezza delle aspettative degli adulti venivamo rimproverati: «Guarda che devi darti una regolata!». Non solo abbiamo vissuto tutto questo, ma molto spesso ci è mancato davvero l'affetto.



Nello stesso modo, siamo stati addestrati a diventare i primi della classe; quando tornavamo a casa da scuola, infatti, i nostri genitori non si limitavano a essere contenti se avevamo preso sette, ma spesso ci chiedevano: «E la tua compagna di classe quanto ha preso?».

Siamo stati istruiti a fare confronti fin da quando andavamo all'asilo e c'erano le prime recite sul palcoscenico. I genitori, i nonni, le suore (o chi per esse), ci hanno aiutato a formare una mentalità competitiva affinché fossimo più bravi degli altri, stimolandoci anche in modo non diretto con domande come: «Dunque, dalle suore devi recitare questa parte, ma la tua amichetta Francesca che parte ha?». Allora noi concludevamo che alla mamma e al papà, in definitiva, interessava soprattutto che fossimo i primi, i privilegiati, quelli con la parte migliore; non erano interessati al fatto che quella parte ci piacesse o meno, oppure che potesse farci paura doverla rappresentare su un palcoscenico, perché eravamo timidi.

Abbiamo precocemente imparato a usare questa logica, per cui scoprire che abbiamo dei doni e ancor più diventare consapevoli che siamo unici e irripetibili (come infatti siamo), fa scattare dentro di noi qualcosa che ci fa sentire speciali e superiori. Questo accade se restiamo all'interno della logica mondana, cioè dentro a quel sistema di idee e di convinzioni che ci sono state trasmesse fin da quando eravamo piccoli, e nelle quali siamo immersi dalla mattina alla sera nel mondo.

Lo stesso meccanismo si attiva anche nel caso in cui sbagliamo e ci sentiamo imperfetti, perché ciò significa, sempre secondo questa logica, sentirsi inferiori; scatta così ancora una volta in noi il bisogno di fare confronti con gli altri.

Tutto il sistema educativo della famiglia e della scuola (almeno nella stragrande maggioranza dei casi) è impostato sul confronto, sul quale si basa anche il mondo del lavoro: che cosa sono le carriere e le incentivazioni che vengono promesse, se non un invito ad apparire meglio degli altri? Non si tratta certo soltanto di gratificazioni economiche.

Il confronto con gli altri: questa è la logica mondana.

Quindi la mia risposta è: se seguiamo la logica mondana, liberarsi da questo meccanismo non è possibile. Uso l'aggettivo mondano per indicare qualcosa che appartiene al mondo e alla maggior parte delle situazioni che noi conosciamo; non c'è niente di dispregiativo nell'uso di questa parola, con la quale intendo solamente "quel che succede nel mondo".

Allora, cosa possiamo fare per non far scattare l'equivalenza tra lo scoprire di essere unici e irripetibili, e il sentire di essere speciali? Cosa deve accadere affinché ci possiamo sentire unici e irripetibili, senza necessariamente sentirci superiori? Cosa deve accadere affinché ci permettiamo di ammettere che sbagliamo e siamo imperfetti, senza per questo sentirci delle merdacce?

Deve accadere che non adottiamo più una logica

mondana, ma una logica secondo la quale ognuno di noi è in questo mondo unicamente per essere fino in fondo se stesso, e non certo per misurare il suo livello di bravura e di specialità, o per essere di più o di meno rispetto ad altre persone.

Spostiamo l'attenzione su di noi, guardando per esempio alla nostra storia: sentiamo che negli ultimi dieci anni sono accadute delle cose importanti che hanno a che fare con dei cambiamenti? Credo che possiate cominciare a considerare questo aspetto partendo dai vent'anni in poi, per cui ci sarà qualcuno che ha solo dieci anni da esaminare, mentre qualcun altro ne può avere venti o addirittura trenta. Propongo di partire dai vent'anni, perché è l'età che statisticamente segna il momento del passaggio a una dimensione più compiuta dell'essere: è finita la fase della personalità; in termini di energia, si sta passando dal terzo al quarto chakra<sup>1</sup>.

Affinché il quarto chakra possa veramente accettare di aprirsi, però, bisogna essere andati oltre il terzo, il chakra dell'autoaffermazione. Ci sono delle persone di cinquanta, quaranta, trentacinque anni, che sono rimaste incastrate tra i quattordici e i ventun anni; ce ne sono altre incastrate tra i sette e i quattordici anni, cioè nell'età corrispondente allo sviluppo del secondo chakra, quello del sì e del no, del piacere e del dispiacere; altre sono ferme al primo chakra (in questo caso tra zero e sette anni), per cui sono orientate a fare semplicemente ciò che serve per sopravvivere.

Ognuno di noi può essere rimasto incastrato in qualche chakra. L'importante è diventare consapevoli che per essere unici, irripetibili, permettendoci di dire che abbiamo dei doni senza operare dei confronti, è necessario guardare alla nostra storia, distogliendo lo sguardo dagli altri. Una buona domanda da porsi potrebbe essere: «Dai vent'anni in poi fino ad arrivare a oggi, ci sono stati dei cambiamenti significativi in me? C'è stata un'evoluzione? Mi sono spostata di chakra o sono sempre incastrata in quello, senza riuscire ad andare oltre?».

Questo è il sistema per cambiare logica: ti interroghi sul tuo essere unica, irripetibile, nell'intento di scoprire che doni possiedi all'interno della tua storia, della tua evoluzione, nella quale gli altri c'entrano molto poco. Non ha più senso, in questa prospettiva, fare il paragone tra il tuo modo di essere e quello degli altri («Lei è più brava di te... Tu sei più bravo di lei... Tu sei più spirituale... Lei è più materiale...»), perché il confronto fa parte della logica mondana.

La logica che è sempre stata proposta da tutti i maestri nei percorsi di ricerca, consiste nel fare confronti (se proprio ne abbiamo bisogno) solo con noi stessi. Mi permetto di osservare che, comunque, il confrontare è un'attitudine della specie umana e costituisce una caratteristica della mente discriminante, che tra l'altro ci permette di fare alcune meditazioni. Se non siamo capaci di operare dei confronti, infatti, non saremo nemmeno in grado di fare delle valutazioni,

che comunque sono altra cosa rispetto ai giudizi.

Il punto: è verso chi indirizziamo il confronto? Verso gli altri? Abbiamo già capito che questa è la strada che porta all'infelicità nostra e altrui; è la premessa alla competizione, alla guerra, alla distruzione, oltre che all'invidia, alla gelosia, alle paure, a tutte le fobie di questo mondo, a tutte le reazioni che si esprimono sotto forma di rabbia, a tutti i contenuti dei trattati di psichiatria e psicopatologia.

Confrontiamoci con noi stessi: è così che cambia la prospettiva. Allora ti potrai sentire unica, speciale, irripetibile, piena di doni, constatando che oggi sei diversa da com'eri a vent'anni, sei magari riuscita ad andare un pochino oltre al terzo chakra, dove generalmente si ferma la maggior parte degli esseri umani.

In questa fase storica, non tutti riescono a sviluppare il quarto chakra, quello del cuore, quello dell'accettazione (se ci riuscissero saremmo già a posto); la maggior parte degli esseri umani, oggi, si ferma a livello di affermazione di sé e del proprio potere (terzo chakra). Alcuni si fermano ancor prima, al livello del "mi piace" e "non mi piace": sono i ragazzini viziati, i mammoni che non riescono a rischiare nulla, che non sviluppano sufficientemente ciò che è connesso all'autoaffermazione e al potere. La discriminante, per loro, riguarda semplicemente il "mi va" e il "non mi va". Si tratta soprattutto di adolescenti, di ragazzini; ma come loro, molti adulti sono fermi al secondo chakra, men-

tre altri sono addirittura ancora centrati sul primo, che è relativo a questioni come mangiare, scopare, dormire, alzarsi, bere, fare la pipì...

A questo proposito, mi viene in mente ciò che Ram Dass diceva quando si chiamava ancora Richard Alpert. Psicologo affermato all'interno di un gruppo di ricercatori in un'università degli Stati Uniti, durante un viaggio in India egli prese il nome di Ram Dass, e oggi è considerato uno dei più grossi esponenti dell'Occidente convertito all'Oriente: è diventato infatti uno *swami* di tradizione indiana. Per spiegare la motivazione che lo aveva spinto ad andare in India, egli racconta: «Un bel giorno mi sono alzato e mi sono accorto con terrore che la mia vita, fino a quel punto era stata solo un susseguirsi di: riempirmi, svuotarmi, sdraiarmi, alzarmi...». Così, aveva deciso che non poteva più andare avanti in quel modo ed era partito. È una bella analisi di un certo stile di vita: riempirsi, svuotarsi, alzarsi, coricarsi...

Riconoscere fino in fondo i propri doni, è stato un invito che io vi ho fatto sia in modo esplicito che in un'infinità di altri modi. Ma come è possibile prendere atto dei propri doni, conoscerli bene e manifestarli, senza per questo montarsi anche un po' la testa? Montarsi la testa significa fare dei confronti con gli altri. Se fai il confronto solo con te stessa, se utilizzi il tuo percorso individuale, la tua storia, scopri che, a trentasei anni, tu hai dei doni. A quel punto, se hai

fatto questo piccolo salto, ti succede qualcosa che ha molto poco a che vedere con il sentirti superiore; scopri infatti che solo mettendo in opera e distribuendo questi doni, ti sarà possibile passare al chakra superiore.

È solo nel momento in cui cominci a donare i tuoi doni, che cresci. La constatazione delle tue risorse, delle tue bellezze, delle tue abbondanze, non costituisce più, quindi, un motivo per montarti la testa, ma diventa un incoraggiamento a essere altruista, ad avere una mente aperta sul mondo che ti circonda, a condividere con gli altri donando loro quello che hai, perché se non lo facessi rimarresti ferma a un certo livello.

Chi adotta lo schema di riferimento dell'evoluzione attraverso i chakra, sa che un compito davvero importante in questa vita consiste nello spostarsi progressivamente di chakra. Questo non vuol certo dire che quando si è arrivati al quarto ci si è dimenticati del primo. Nessuno può dire «io sono arrivato al quarto, per cui non ho più il primo», perché se così fosse sarebbe necessario ricoverarlo in qualche reparto ospedaliero, in rianimazione; un individuo simile infatti non mangia più, non fa più la cacca, non respira più, non beve e non urina più, non fa nulla di ciò che è relativo al primo chakra, cioè alla sopravvivenza. Ci sono anche coloro che affermano: «Io sono arrivato al quinto chakra, che è quello della mia verità interiore, dell'espressione di chi sono»; ma non sanno più riconosce-

re, attraverso le sensazioni, quello che a loro piace e quello che non piace.

I chakra sono tutti importanti, ma durante il nostro sviluppo noi dovremmo trovarci, di volta in volta, a livello del chakra corrispondente al settennio che stiamo attraversando. Ci sono però poche persone equilibrate dal punto di vista dello sviluppo energetico e spirituale, per cui perdoniamoci se siamo in arretrato di due o tre chakra: possiamo svilupparli anche ora, per poi salire di livello.

Se rimaniamo all'interno di un pensiero secondo il quale i nostri doni e le nostre bellezze sono strettamente associati al confronto con gli altri, non possiamo che sentirci tanto "fighi". Se siamo prigionieri di questa logica, innanzitutto dobbiamo renderci conto che è devastante, in quanto da essa si originano le tragedie del nostro pianeta; è fin troppo facile capire, infatti, che da tale logica nascono la competizione, il desiderio di essere superiori, lo sfruttamento degli altri, l'utilizzo irresponsabile della natura e di ogni altra risorsa a nostra disposizione. È proprio seguendo questa logica, che l'uomo è diventato nemico della natura e non ha più guardato ad essa con occhi benevoli. Due o tre secoli fa, l'uomo occidentale ha cominciato a pensare di poter dominare la natura, perché si sentiva un essere superiore. Il desiderio di dominio sulla natura, sulle altre razze, sugli altri continenti, sulle altre religioni, su chi la pensa diversamente da noi, nasce a par-



tire dal confronto.

Scopriamo di avere qualcosa di buono (nel caso tuo, scopri ad esempio di avere la capacità di fare bene la minestra di fagioli; un altro potrebbe scoprire di essere in grado di creare una potentissima tecnologia industriale), e nel momento in cui lo scopriamo ci mettiamo a fare i confronti con gli altri, sentendoci i più fighi. Tu inizierai a fare i confronti con le altre donne sul tipo di minestre che cucinano, cercando di dimostrare a tutti i costi, soprattutto a tuo marito (che tra l'altro ha due palle così delle minestre), che la tua è sicuramente la migliore; e continuerai a fargli mangiare minestra coi fagioli per tutta la vita, pretendendo che lui riconosca che è la più buona di tutte.

Coloro che hanno valori diversi fanno lo stesso giochino, il meccanismo è sempre quello: sanno di avere la tecnologia più forte, e naturalmente lo devono dimostrare a qualcuno. Tu devi dimostrare a tuo marito e alle sue presunte amanti che la tua è la minestra migliore, mentre quelli che pensano di avere gli armamenti più potenti devono dimostrarlo agli altri stati: «Ti attacco per non essere attaccato da te; devo dare delle dimostrazioni che sono il più forte; mando a quel paese metà oceano con la mia potentissima bomba atomica, affinché nessuno mi rompa le palle considerandomi una nullità». Alla base di questa logica c'è sempre il confronto, il bisogno di dimostrare agli altri chi noi siamo; e a seconda dei casi, possiamo essere

bravissime cuoche, o detentori di potentissimi armamenti nucleari.

Possiamo viceversa anche sentirci delle cacche, delle persone assolutamente incapaci, sempre perché operiamo continui confronti con gli altri. È ancora dal confronto che nasce l'idea di essere delle cacche; non succede mai che qualcuno, di per sé, si senta una cacca. Per le donne le tematiche possono essere: «Quella donna ha le tette più sviluppate delle mie»; «Quella è un po' più alta (o un po' più bassa)»; «È più bella di viso, non le vengono i foruncoli». E per l'uomo: «Quello ce l'ha più lungo (o più corto)»; «Quello fa otto scopate senza mai stancarsi, mentre io al massimo riesco a farne mezza ogni tre mesi»; «Quello ha più soldi, più potere, più prestigio, più soddisfazione professionale». Sulla base di questi confronti nascono tutte le nevrosi, le competizioni, le rabbie, le ossessioni, le depressioni, le rivendicazioni. Gran parte della nostra sofferenza si origina dal confronto con gli altri, con gli altri, con gli altri... È la logica mondana.

È ben diverso scoprire di avere una nostra storia e di dovercela vedere da soli, con gli occhi del nostro spirito, che sono attenti al modo in cui abbiamo utilizzato i doni che ci sono stati dati. Se portiamo l'attenzione su noi stessi (che è l'alternativa drastica alla logica mondana), possiamo benissimo riconoscere di avere dei doni senza montarci la testa, senza sentirci speciali solo perché constatiamo di essere magari i soli ad

avere alcune qualità in un certo ambiente. Se abbiamo fatto questo salto, non ci interessa di farlo sapere a tutti, né ci aspettiamo dagli altri una gratificazione, ma semplicemente ci chiediamo qual è il modo migliore per utilizzare le nostre qualità a vantaggio di tutti. Questo è il salto di logica.

Il Buddismo Mahayana chiama *bodhicitta* la mente che tende al proprio risveglio con finalità altruistiche: è la chiave di volta per poter cambiare completamente stile di vita. In uno stile di vita impostato solo sul confronto con gli altri, infatti, ci sentiremo inevitabilmente esaltati o assolutamente tristi, perché gli altri saranno sempre inferiori o migliori di noi per un particolare anatomico, per una minestrina cucinata meglio, per qualche armamento in meno o in più. In questo modo siamo fregati, siamo condannati a una logica misera che tende all'infelicità e che, oltretutto, ci scegliamo da soli. Cambiare significa acquisire la capacità di affrontare, con estrema dignità e pulizia interiore, anche le difficoltà che la vita ci propone, guardando semplicemente a noi stessi, alla nostra storia.

Quando constatiamo di avere dei doni, quindi, possiamo tranquillamente dire: «Sì, sono un essere assolutamente unico perché ho questo dono». Ditemi voi, per esempio, chi ha il dono di ballare come M. Un conto però è che lui, inventando contorsioni ancora più acrobatiche, si aspetti sempre e comunque degli applausi e orienti la sua vita nell'attesa che qualcuno lo gratifichi;

un conto è che pensi: «Visto che io sono un essere con gambe particolari, che sono un fenomeno della natura – non esiste infatti giustificazione possibile, da un punto di vista anatomico, sul modo in cui muove le gambe –, come posso utilizzare questo mio dono per far fare una bella risata a tutti, così ad Amico si alzano un po' le gammaglobuline?». Questa è mentalità altruistica.

Riconoscere i propri doni vuol dire anche permettersi di sentirsi speciali, senza per questo aver bisogno di confrontarsi con gli altri ritenendoli delle cacche; anzi, proprio perché ci si sente un po' diversi e speciali in qualcosa, è bello condividere la nostra specialità. Se ci permettessimo di dire: «Io ho questa qualità e la metto a disposizione di tutti» (nei limiti della decenza naturalmente... per quello che è possibile condividere senza turbare nessuno), io credo che sarebbe un vero salto in avanti per quanto riguarda la nostra crescita.

Quando ti misuri rispetto a te stessa, alla tua storia, alla tua evoluzione; quando riconosci di aver avuto dei doni o di essere effettivamente speciale in qualcosa; quando riesci a sentire che questa tua specialità può essere donata agli altri, allora ciò che possiedi non diventa uno strumento di potere, ma un modo per far passare l'amore. Puoi dire: «So di possedere questo dono, ma non lo voglio esibire per essere ammirata e per sentirmi più figa; voglio utilizzare amorevolmente ciò che ho di bello per donarlo agli altri».

E può accadere la stessa cosa anche quando senti

che non vai bene. Perché non vai bene? Probabilmente ti confronti con le persone con cui vivi e concludi: «Loro sono più brave di me, guarda che merdaccia che sono io!». Loro hanno altre storie; tu confrontati con te stessa: senti che c'è stata un'evoluzione nella tua storia, o senti che stai regredendo rispetto a ciò che eri riuscita a comprendere e a realizzare tempo fa? Se è così, hai solo bisogno di ricollegarti a quei livelli. È assolutamente sterile che ti misuri con le altre valutando se hanno più fidanzati di te, se ci sono più uomini che le amano, se sono più brave a tenere in ordine la casa. Se fai sempre il confronto con loro sei fregata, sei condannata all'infelicità.

Se invece porti l'attenzione su di te, puoi permetterti di ammettere: «È vero, in queste cose sono molto imperfetta, sono disordinata, non rifaccio mai il letto, vado sempre a dormire quando ho le palle girate. Ma a me non interessa affatto che le altre siano perfette o imperfette, più o meno disordinate di me, più o meno allegre. Come sono io adesso, a trentasei anni, rispetto all'epoca in cui ne avevo venti?». Porta il confronto su di te, osserva i tuoi chakra uno per uno: sei rimasta com'eri a vent'anni? Il quarto chakra ha cominciato ad aprirsi e a girare come una girandola di bambini? E il quinto?

L'analisi è da fare con se stessi, con la propria evoluzione; il confronto con la nostra storia è l'unico che abbia senso. Non ci si confronta con Pinco Pallino, perché in questo caso si va fuori strada: Pinco Pallino

deve occuparsi della sua crescita e noi invece della nostra, che dipende dal modo in cui siamo riusciti a utilizzare i doni che ci sono stati dati venendo a questo mondo.

Possiamo considerare l'apertura dei chakra come un indicatore che ci segnala quanto e come si stanno sviluppando i nostri talenti. Avete mai notato che i chakra assomigliano a monete? La cultura indù li rappresenta simili a fiori di loto che ruotano come girandole, ma potrebbero essere visti anche come monete. Eccoli lì i talenti! Quanti ne riusciamo a mettere veramente a frutto? Questo è il confronto.

Chiedi: «Se è possibile, qual è la via?» La via è quella di cambiare la logica mondana del confronto con gli altri, trasformandola in una logica (tipica dei ricercatori interiori) che opera verifiche solo ed esclusivamente rispetto alla propria evoluzione, alla quantità e qualità di strada percorsa.

Ti propongo di considerare la tua vita dai vent'anni in poi, e di chiederti: «Dai vent'anni fino a oggi, che cosa è cambiato in me?». A quel punto, se ti senti speciale condividi, se ti senti inferiore e inadeguata riprendi dal punto in cui ti sei incastrata, procedendo da sola oppure chiedendo aiuto agli altri. Non avrai motivo di sentirti una cacca, se sai che fa parte della condizione umana fermarsi a qualche livello.

<sup>1</sup> Vedi nota 2 nel capitolo “Come pesci nell’oceano”.

APPENDICE

La mia proposta:  
la Comunità dei Riconoscenti





## Il Riconoscimento

*Chi sente di riconoscere in Amico il maestro al quale affidarsi per farsi guidare lungo un tratto del suo percorso di cercita, partecipa a una cerimonia nella quale riceve un nuovo nome e le indicazioni per percorrere la via che Amico sente più adatta alla sua evoluzione interiore, che passa attraverso una sempre maggiore conoscenza di chi si è veramente nella vita di ogni giorno.*

*I brani qui riportati sono tratti dai discorsi tenuti da Amico in occasione di Cerimonie del Riconoscimento avvenute a Udine e Reggio Emilia.*

«La cerimonia di oggi si chiama Cerimonia del Riconoscimento. Questa parola l'ho scelta perché contiene in sé due significati: un significato ha a che vedere con il riconoscere, che è un'attività della mente; ma chi riconosce è un riconoscente anche nel senso che prova riconoscenza, e quindi l'altro significato è qualcosa che riguarda il cuore. Mi è sembrato che il termi-

ne Riconoscimento potesse esprimere bene ciò che in realtà è accaduto tra di noi.

Questa cerimonia non è un'iniziazione; è semplicemente un accettare, da parte vostra, un dono che in questo momento io sento di volervi fare. Il dono consiste in alcune indicazioni che sento di potervi dare, sulla base della conoscenza che ho di voi, e sulla base anche di qualcosa che ho l'impressione non mi derivi solo dalla conoscenza (per quello che io posso intuire di voi in modo consapevole).

Le cose vanno in questo modo: mi concentro su una persona, ho un'immagine, o sento una parola; a volte l'immagine non è solo simbolica, ma ha proprio qualcosa a che vedere anche con il vostro viso, con il vostro corpo. Scrivo su un foglio la via che in quel momento intuisco essere la vostra, e il modo che sento più idoneo per percorrerla. E nella descrizione del modo di percorrere la via, ci sono parecchi punti in cui certamente entra in funzione anche la mia parte più consapevole e razionale. Ma ogni tanto anche lì emerge qualcosa che sfugge alla mia immediata comprensione, e allora cerco di armonizzare questo elemento con il resto del discorso. Alla fine, sintetizzo il tutto in un nome.

[...] Sento che posso aiutare le persone a contattare la dimensione spirituale, non solo stimolando in loro una curiosità per la lettura dei testi dei grandi Maestri, o per le varie tradizioni spirituali; sento che posso aiu-

tare le persone a contattare la dimensione spirituale dentro di loro. Questo lo avverto come compito, in seguito a esperienze e verifiche che ho avuto modo di fare nella mia vita in questi ultimi anni, e come risposta a sensazioni precise che ho dentro, e a qualche messaggio particolare che ho ricevuto.

Non c'è quindi da parte mia nessuna richiesta nei vostri confronti, se non quella di ascoltarmi e di leggere il foglio che vi darò. Dopo di che, siete liberi di fare esattamente quello che vi pare. Certo, vi arriveranno diversi inviti, ma non c'è nessun obbligo, nessuna norma, nessuna regola da rispettare [...]. Ma io so che, se siete qui, è perchè in qualche modo avete sentito risuonare dentro di voi quello che io sento di canalizzare meglio e che si può tradurre, per quanto riguarda la strada di ricerca, con la via del cuore, la via dell'amore. Vi giungeranno degli inviti, delle sollecitazioni, perché da questo momento in avanti io mi sentirò più libero di intervenire in modo preciso con voi, in quanto sono stato autorizzato a farlo. È come se si creasse una maggiore intimità: sento fundamentalmente così questa cerimonia».

«Non è molto importante chi è il maestro, è importante chi è il discepolo, e discepolo è qualunque persona sia disponibile a mettersi in gioco, qualunque persona senta la necessità di tagliare con le cose inutili, con-

traddittorie, o insulse, che prima regolavano la sua vita, e allo stesso tempo sia intenzionata a creare le condizioni affinché la sua vita possa assumere un significato almeno un poco diverso. In questo momento di passaggio, una persona simile può sentire il bisogno di qualcuno che le dia una mano.

Questa è la visione che io vi propongo del rapporto maestro-discepolo, e aggiungo subito che non è solo una mia visione; ci sono stati altri che hanno visto nel rapporto maestro-discepolo, una via (tra le tante possibili al fine di ottenere questo risultato) per depurarsi dal condizionamento delle tradizioni e delle regole sociali, che snaturano l'essenza delle persone.

In questa prospettiva, non è molto importante che il maestro sia un grande essere con poteri soprannaturali, o che in ogni momento della sua vita irradi esclusivamente pace e felicità. Certo, queste possono essere le qualità dei grandi Maestri, ma per la conoscenza che io ho del cuore umano, so che a volte davvero si può parlare in modo più incisivo a una persona essendo umani, piuttosto che ultra-umani; si può stabilire un contatto maggiore, che è forse proprio necessario per tutti, in una prima fase.

Qualcuno, invece, sta cercando “il” grande Maestro, quello quasi irraggiungibile, quello che neanche si può toccare, quello che dice una frase lapidaria che vale per tutta l'umanità. La mia strada, adesso, prevede che io giri per i bar che ci sono nella piazza del mercato, non prevede cose grandiose, per cui volutamente (non solo

perchè non è ancora il mio momento) io scelgo di stare nella contraddizione della condizione umana, che è esposta a tutti i fraintendimenti possibili.

Spero che vi rendiate ben conto che sarebbe molto più in linea con la nostra cultura, molto più facile da capire, se discorsi di questo genere venissero fatti da qualcuno che ha preso certi voti o che indossa una tonaca di qualche tipo. Io sono un essere umano, ma so anche che ho dei doni e desidero dividerli, lasciando libere le persone di riceverli oppure di non prenderli in considerazione. Questa cerimonia di oggi ha per me un forte aspetto di sacralità, ma non c'è niente e nessuno che vi possa costringere a viverla come estremamente importante, non c'è niente e nessuno che vi possa condizionare nel sentirvi miei discepoli».



*Attività della Comunità dei Riconoscenti e dell'Aiet*

*Le attività della Comunità dei Riconoscenti sono rivolte a chiunque desideri avvicinarsi agli insegnamenti di Amico o affrontare un percorso di crescita spirituale ad essi ispirato; sono organizzate in Templi, luoghi simbolici che offrono la possibilità di mettere in pratica i valori della Comunità e le indicazioni date individualmente da Amico a ogni Riconoscente.*

TEMPIO SOCRATE (*filosofo greco del V secolo a.C. che credeva fermamente nella funzione del maestro che aiuta il discepolo a trovare la propria verità interiore*). Riunendosi periodicamente in gruppi guidati, i Riconoscenti sono invitati a condividere con altri luci e ombre del vivere quotidiano, nella prospettiva di un lavoro interiore ispirato alle indicazioni di Amico.

TEMPIO DHYANA (*"meditazione" in sanscrito*). In questo Tempio viene fornito il supporto teorico, tecnico, affettivo, che consente di comprendere il senso della meditazione e di affrontare le inevitabili difficoltà incontrate nell'esecuzione delle tecniche. Viene proposta la sperimentazione di tecniche di meditazione ispirate a Scuole e Tradizioni diverse.

TEMPIO BETANIA (*cittadina della Giudea dove Gesù amava soggiornare*). Nel Tempio Betania sono impegnati i Riconoscenti che si prendono cura di rendere confortevoli e idonei alle varie occasioni i luoghi fisici dove la Comunità svolge le sue attività, e quindi in primo luogo le sedi di Reggio Emilia (denominata Preman, amore) e di Udine (denominata Gyana, conoscenza, saggezza). Questo Tempio provvede inoltre a creare le condizioni per accogliere e far sentire a proprio agio coloro che partecipano agli incontri della Comunità o che desiderano entrare in contatto con essa. È compito del Tempio Betania prestare attenzione agli aspetti formali e di contenuto di eventi che nella Comunità prendono il nome di Cerimonie o Celebrazioni.

TEMPIO LEELA (“gioco” in sanscrito). In questo Tempio si sviluppano e si condividono le proprie potenzialità creative attraverso la sperimentazione di modalità espressive diverse.

TEMPIO AYUS (“salute”, “vita”, in sanscrito). Facendo riferimento a principi olistici, in questo Tempio si approfondisce la cultura della guarigione e ci si prende cura della propria e dell'altrui salute come aspetti del percorso di crescita spirituale.

TEMPIO MERLINO (archetipo occidentale del maestro che dedica tutta la sua vita a creare le premesse affinché avvenga il cambiamento portatore di un'epoca di pace, saggezza, e amore – simboleggiata dalla figura di Re Artù). Il Tempio Merlino è formato da persone che si offrono di operare attivamente affinché si realizzi ciò che molti Riconoscenti sentono importante: la pubblicazione e la diffusione degli insegnamenti di Amico.

TEMPIO KARUNA (“compassione” in sanscrito). Organizza attività di volontariato a Udine e a Reggio Emilia. Poiché i valori da esso proposti (quali la compassione, l'attenzione, l'aiuto amorevole agli altri) sono centrali nell'insegnamento di



*Amico, il Tempio Karuna può essere inteso come trasversalmente presente in tutti gli altri Templi e nelle diverse attività della Comunità.*

*AIET (Associazione Italiana di Evoluzione Transpersonale). Si occupa della diffusione della cultura e dei valori a cui si ispira la Comunità dei Riconoscenti; propone occasioni per conoscere gli insegnamenti di Amico e di altri maestri; organizza incontri di approfondimento inerenti alla ricerca spirituale.*

Sedi Aiet – Comunità dei Riconoscenti

via Monti Urali 32 – 42100 Reggio Emilia  
tel. e fax 0522/333205

piazzale Cella 51 – 33100 Udine  
tel. e fax 0432/531065

