





## FRECCE D'AMORE 3

GLI INSEGNAMENTI DI AMICO

*collana a cura della  
Comunità dei Riconoscenti*

*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

# GLI SCHERZETTI DI DIO

Risposte ai Riconoscenti



AIET EDIZIONI



## Indice

### GLI SCHERZETTI DI DIO

- 9 Gli scherzetti di Dio
- 29 Vivere, guarire, amare
- 45 L'ordinato disegno della vita
- 71 La solitudine non esiste
- 77 La responsabilità di essere liberi
- 89 Accettazione e trasformazione
- 103 Non ci sono scorciatoie per l'Illuminazione
- 110 La folla interiore
- 132 L'energia nelle persone
  
- 149 APPENDICE
- La mia proposta: la Comunità dei Riconoscenti
- La Comunità



## GLI SCHERZETTI DI DIO





## Gli scherzetti di Dio

Udine, 13 marzo 1996

*Amico,*

*vorrei che mi aiutassi a comprendere che cosa intendi quando ci esorti a esercitare “l’atto di volontà”. I cambiamenti significativi della mia vita non hanno avuto nulla a che fare con quella che io chiamo “volontà”. Per quel che concerne la mia esperienza, associo la volontà al verbo “dovere”. Sostanzialmente esercito la volontà per fare ciò che magari non desidererei fare. Il mio atto di volontà è quindi una forzatura. Ci sono aspetti che vorrei cambiare, parti di me che vorrei modificare, ma la mia volontà, in questo, non mi aiuta affatto. Se ripenso al passato, ai cambiamenti che in me sono avvenuti, oserei dire che sono avvenuti “malgrado me”. Io non ho fatto nulla (o forse ho lasciato che accadesse?). Come può essere che fino a un certo punto tutte le cose che mi pare di aver capito non mi aiutano a produrre in me alcun cambiamento, mentre poi, all’improvviso, il cambiamento avviene senza che io faccia niente?*

*Grazie.*

Mi s'tupisco molto che, con la raffinatezza che ti è propria nell'usare le parole, non ti sia accorta che la parola volontà ha più a che vedere con il "volere" che con il "dovere". Atto di volontà significa atto di volere, e quando io esorto le persone a esercitare l'atto di volontà, lo faccio con l'intento di spingerle a volere qualcosa. Certo, nella nostra cultura ci hanno addestrato fin da bambini ad associare la volontà al dovere: «Non hai volontà di studiare come ti dicono i professori; non hai volontà di obbedire a me che sono tua madre, che sono tuo padre; e invece "devi" imparare a comportarti bene». Ed ecco emersa l'associazione con il verbo dovere.

Atto di volontà è innanzitutto una brutta espressione, perché la volontà non è mai un atto, bensì un modo di essere. Il volere esprime una direzionalità che, a un certo punto della nostra vita, noi decidiamo di seguire nelle nostre vicende quotidiane. Nelle scelte importanti come nelle piccole scelte di ogni giorno, decidiamo di mettere in atto la volontà per rimuovere alcuni ostacoli, in modo da ottenere davvero ciò che desideriamo.

C'è però da tenere presente che esiste una gerarchia di volontà in cui al primo posto c'è la Volontà con la V maiuscola, dopo la quale tutte le altre acquistano un significato pieno. È una volontà che sarebbe meglio chiamare "volere", per rendere l'idea di qualcosa che riguarda uno stato dell'essere più che un evento ben preciso: è il volere Dio. Dio si manifesta

sempre, ma è solo nel momento in cui noi lo vogliamo che possiamo vederlo in qualche modo. Possiamo anche dire che è solo volendo l'autorealizzazione e l'autotrascendimento, che permettiamo al Dio che è dentro e fuori di noi di manifestarsi in tutta la sua pienezza. Solo in quel momento, tutte le altre volontà acquistano un significato armonico dentro a un progetto di vita, che si sviluppa per esempio all'interno di un percorso di crescita spirituale.

La domanda, così come viene posta, non può avere da parte mia che una approvazione incondizionata; è esattamente così: le cose avvengono non perché le si vuole, ma perché accadono. Alla fine, però, c'è una piccola importantissima precisazione: «Come può essere che fino a un certo punto tutte le cose che mi pare di aver capito non mi aiutano a produrre in me nessun cambiamento, mentre poi, all'improvviso, il cambiamento avviene senza che io faccia niente?» Questo è il mistero del modo in cui si contatta Dio, il sacro, la nostra essenza. Per quanto riguarda la possibilità di contattare Dio o il sacro o la nostra essenza, non succede niente che sia meccanicamente collegato a quello che noi facciamo o a quello che noi vogliamo. D'altro canto (e questo è proprio un paradosso, almeno apparente), non succede niente nemmeno se noi, prima, non facciamo qualcosa, come per esempio capire.

Tu dici: «Ho capito tante cose, ma non è in virtù di questo che sono cambiata. Poi il cambiamento è avvenuto, così, spontaneamente...» Ma io invece affermo

che se tu non avessi capito quelle cose, se tu non avessi preparato il terreno dentro di te, il cambiamento non sarebbe avvenuto.

Se noi cerchiamo intenzionalmente la nostra essenza, il nostro volto più autentico, l'Illuminazione, non avverrà nessun cambiamento; ma il cambiamento non ci sarà nemmeno se non facciamo nulla.

È una situazione che potrebbe essere paragonata alla semina: noi seminiamo nell'orto i semi di qualche fiore, non facciamo altro; il fiore nasce per conto suo; e un giorno vediamo di fronte a noi una bellissima rosa. Ma se non avessimo piantato il seme, la rosa sarebbe nata ugualmente? Il nostro compito, quindi, è di preparare il terreno facendo delle cose. Certamente il cambiamento accade: il fiore sboccia, succede qualcosa di nuovo, ci si apre il cuore, ci si sente più disponibili nei confronti degli altri, si vede la realtà in modo diverso, ma si sa di aver fatto qualcosa prima.

Non sempre mentre ci stiamo impegnando ci accorgiamo del cambiamento (può accadere solo a volte, quando si tratta di un fiore che cresce rapidamente); d'altra parte, se non si fa niente non può avvenire nessun cambiamento. Questo è uno dei capisaldi della tradizione Zen, della quale è notoria questa affermazione: «Non ti potrai illuminare facendo queste pratiche, ma se non farai queste pratiche, non ti accadrà mai di illuminarti». È un tipico paradosso che io traduco alla mia maniera, usando la metafora del semino: il fiore sboccia in un giorno diverso da quello che noi ci aspettavamo.

mo, e magari ha anche dei colori un po' diversi da come ce li eravamo immaginati, però sboccia.

Io immagino che siamo alla ricerca di noi stessi (e quando parlo di noi stessi intendo esseri che ci assomigliano, ma sono molto più belli e luminosi), e ci incontreremo un giorno girando l'angolo di una strada qualunque, magari a Ciconicco. Non occorre essere a Los Angeles, oppure a Poona; può accadere a Ciconicco come può accadere a Poona, come può accadere sul sagrato di una chiesa che sta raccogliendo da centinaia di anni l'energia della devozione di tantissimi fedeli, o anche su un campo di calcio: può accadere dappertutto questo incontro. Un bel giorno incontriamo noi stessi, e siamo proprio noi, solo più belli, più luminosi, generalmente sorridenti, con le mani aperte e colme di tutti i doni che abbiamo: questo significa incontrare la nostra vera essenza.

Invece di incontrare voi stessi potete anche immaginare di incontrare Babbo Natale, oppure un Dio con la barba bianca... A me piace di più pensare che incontreremo noi stessi, i noi stessi veri, quelli pieni di risorse, pieni di cose belle, depurati da tutte le incrostazioni che si sono formate lungo gli anni, da tutti gli ego, gli attaccamenti, le avversioni, le bramosie, da tutte quelle cose che hanno nascosto il nostro vero volto.

Il nostro vero volto è molto più splendente di quello che di solito manifestiamo, tant'è vero che se noi ci imbattiamo in una persona con un volto particolar-

mente luminoso, ciò significa che quella persona ha incontrato se stessa. Per accorgersi di questo non è necessario notare un alone luminoso (anche se a volte può accadere a chi è particolarmente dotato); basta guardare gli occhi delle persone, perché gli occhi sono lo specchio dell'anima. Guardandolo negli occhi, capiamo se l'essere che abbiamo di fronte ha incontrato se stesso, oppure se sta scappando da se stesso; dobbiamo però fermarci un pochino a guardarlo negli occhi, ed è una cosa, questa, che di solito mette molto in imbarazzo.

Se avete la tendenza a non guardare gli altri negli occhi, a distogliere lo sguardo, vuol dire che non avete ancora messo in programma di trovarvi; ma nel momento in cui incontrate qualcuno che ha deciso di trovare se stesso, è dai suoi occhi che lo capite: la prima cosa che ve lo fa capire è che egli non guarda altrove mentre voi lo fissate.

C'è comunque qualcosa di strano in certi sguardi; a chi ha trovato se stesso, o per lo meno si è visto di sfuggita, è rimasta un po' di luce negli occhi. Ci sono occhi spalancati che sono assolutamente spenti; ci sono occhi un po' socchiusi che sono pieni di luce; ci sono occhi neri che sono molto più chiari di certi occhi azzurri: non è una questione di rima palpebrale più o meno aperta, non è neanche una questione di colore.

Un bel giorno ci capita di vedere finalmente noi stessi; può capitarci in questa vita oppure nelle prossi-

me, può capitarci domani oppure in fin di vita. Molto spesso le persone hanno un incontro con la loro vera essenza proprio nel momento della morte. Uno dei tanti motivi per cui la morte assume un significato formidabile dal punto di vista della possibilità di crescere, è che in quel momento ci si può finalmente ritrovare. Ecco perché è necessario prepararsi in qualche modo alla morte, non considerandola soltanto come un'evenienza terribile, ma come un momento che può assumere il significato di "momento della verità". Questo lo hanno sempre detto tutti: la morte è il momento della verità; ma è sempre stato inteso in senso negativo, come un momento in cui tutti se la fanno addosso. Inteso in senso positivo, invece, è il momento in cui una persona riesce a vedere delle cose di sé che prima non aveva visto, e che magari sono molto belle: vede il suo vero volto.

Coloro che non ci sono riusciti durante la vita, hanno in quell'occasione la possibilità di vedere finalmente se stessi, depurati da tutto ciò che a quel punto non hanno più bisogno di avere, perché sono consapevoli che stanno morendo; possono lasciar andare tutto: la morte li mette di fronte a questa opportunità. Alcuni continuano a restare aggrappati alla vita e non vedono niente; altri hanno bisogno di arrivare in punto di morte per accorgersi che possono lasciar andare attaccamenti, desideri, avversioni, proiezioni: in quel momento, a loro stessi risulta evidente chi sono.



È riportato da tutte le tradizioni il fatto che moltissime persone si sono illuminate, si sono risvegliate, hanno realizzato il Regno dei Cieli, proprio in punto di morte. Questo può accadere anche a noi, ma solo se durante la nostra vita siamo un “volere” trovare noi stessi, siamo un “volere” trovare Dio.

Dal mio punto di vista, trovare noi stessi o trovare Dio è la stessa cosa, perché Dio si riflette nelle nostre singole vicende; il nostro vero volto è il nostro Spirito, che si trova sempre in collegamento diretto con Dio: nel momento in cui vediamo noi stessi, quindi, cogliamo il nostro Spirito, cogliamo Dio. Non vediamo improvvisamente Dio come qualcosa di esterno: vediamo noi stessi e ci rendiamo conto che noi stessi siamo Dio. Per qualcuno non si tratterà di vedere ma di sentire, di provare delle sensazioni; accade comunque di avere un incontro con chi siamo veramente.

Questo incontro si verifica con molta facilità se, durante la vita, siamo stati un “volere” arrivare a questo punto. Ma anche se non lo abbiamo mai voluto può succedere che, nella sua infinita benevolenza e misericordia, Dio (che io chiamo Dio, ma che altri chiamano Natura o Esistenza) ci offra questo regalo. Alla fine di questa vita ci può essere data la possibilità di incontrare Dio, di incontrare il nostro vero volto, anche se non lo abbiamo mai consapevolmente desiderato. Dobbiamo però aver fatto qualcosa per preparare il terreno, magari a nostra insaputa.

Per ritornare alla metafora di prima, incontriamo

noi stessi girando l'angolo a Ciconicco, dietro quella casa prima dell'osteria... Non sapevamo che ci saremmo incontrati lì, avevamo programmato un luogo diverso per quell'incontro, pensavamo di incontrarci magari a San Vito di Fagagna. Ma se non ci fossimo trovati già per strada, se non avessimo prestato attenzione a chi ci passava accanto, a chi ci veniva incontro, ci saremmo mai potuti riconoscere? Questo è il "volere": il "volere" supremo è quello di incontrare noi stessi. Tutti gli altri "volere" assumono allora un significato pieno, perché sono inquadrati dentro la più grande cornice del "volere Dio"; è un'espressione che viene usata anche da alcuni mistici: «Voglio Dio!»

Alla luce di questo, si può capire che se noi non facciamo qualcosa nella nostra vita (pratiche di preghiera, di meditazione, di aiuto agli altri, o di centratura di qualche genere), non ci accadrà mai di incontrare noi stessi a Ciconicco dietro l'angolo, dal momento che saremo ancora fermi a Martignacco. Ci stavamo dirigendo verso San Vito di Fagagna pensando «Lì sicuramente lo trovo»; poi abbiamo fatto una deviazione per andare a bere una birra nel bar, e ci è capitato di incontrare noi stessi a Ciconicco. Se non fossimo partiti però, se non avessimo continuato sulla strada, se non avessimo percorso dei chilometri, non ci saremmo mai trovati.

Il "volere" implica quindi un'azione che, anche se in questa metafora allude a un camminare, non è detto che sia un fare. L'azione è qualcosa che può riguardare anche

soltanto la mente, tant'è vero che ci sono delle persone che possono stare assolutamente immobili per anni e anni e agire ugualmente, a volte anche con grande efficacia.

Pensiamo a certi grandi Santi dell'India, oppure a personaggi di grande levatura spirituale appartenenti alla nostra tradizione cristiana, come i Padri del deserto (nel primo millennio e nei primissimi secoli successivi) che andavano nel deserto e se ne stavano lì. Cosa pensate che facessero tutto il giorno? Che andassero a caccia di lucertole su e giù per le dune? No, stavano fermi, e se c'era la lucertola che gli arrivava fino in bocca la mangiavano, altrimenti non mangiavano affatto. Stavano fermi, pregavano, e avevano delle modalità particolari per mettersi in contatto con Dio.

Poi un giorno si rompevano le palle e dicevano: «Mah, sono passati quindici anni, ho mangiato solo lucertole e rovi come condimento, mi sono un po' stancato, mi sono ferito la lingua, sono anche un po' malato; quasi quasi raggiungo la città e me ne vado a donne...» Poteva succedere allora che, mentre si stavano dirigendo verso la città per farsi una bella mangiata, bersi una birra, e andare a donne, a un certo punto... Bam! E così raggiungevano la città, ma non bevevano la birra, certamente non andavano a donne, e si mettevano invece a predicare. È la storia di molti eremiti scesi dalla montagna.

Perché pensate che gli eremiti scendano dalla montagna? Scendono dalla montagna perché non è lassù che hanno trovato Dio; la maggior parte delle volte se ne

vanno perché si sono stancati di stare lì. Spesso Dio fa questo scherzetto: si fa trovare proprio nelle prime case alla periferia del paese. Gli ex eremiti stanno magari già facendo dei progetti: «Che vada pure a quel paese la ricerca spirituale! Adesso trovo la prima osteria...» Zac! Appare Dio sotto forma di un'intuizione, oppure improvvisamente queste persone vedono se stesse. Sono arrivati al fienile della prima casa alla periferia del paese e hanno chiesto al proprietario del fienile: «Mi posso fermare qui a dormire?» (notoriamente i proprietari dei fienili di periferia che vedono un eremita gli dicono subito: «Come no, fermati pure»). Il giorno dopo, naturalmente, tutti sanno che c'è un saggio che allungando la mano guarisce chiunque, predice il futuro, fa miracoli.

La storia di tutte le tradizioni religiose è piena di episodi di questo genere, accaduti senza che i protagonisti li volessero, ma derivati certamente dal fatto che era stato precedentemente operato un grosso lavoro. «Le cose non mi accadono mai perché io le voglio. Mi accadono perché... non so nemmeno io... mi accadono. Ed è proprio quando non le voglio che mi accadono»: è verissimo. L'eremita che si era rotto le palle delle lucertole, a quel punto si era anche dimenticato di Dio.

Se non prepariamo il terreno prima, però, non accadrà mai nulla. Preparare il terreno non vuol dire rimanere puri, vergini, assolutamente incontaminati. Non prepararsi significa essere travolti da tutte le immondizie che ci vengono buttate addosso dal

mondo in cui viviamo, essere pieni di tutte le convinzioni che ci vengono inculcate e che si concretizzano nei nostri attaccamenti e nelle nostre paure.

«Voglio pulirmi da queste incrostazioni. Voglio guardare bene dentro questo mio attaccamento»: così si diventa un “volere” continuo. Non si tratta di atti di volontà riferiti a scelte («Devo scegliere se stare ancora nella grotta o se tornare al paese»), perché non accade nulla nel momento in cui c'è una scelta.

Infatti, quando S. sceglie che strada deve fare per andare a scuola, inevitabilmente ha un incidente. Ci sono parecchie strade per andare da casa sua alla scuola dove insegna, ma se lei si pone il problema di quale scegliere, sicuramente ha un incidente. Se non sceglie e va dove la porta la macchina, non può avere incidenti; magari non arriva a scuola e si ritrova a Grado... Che cosa può accadere? Può accadere che lungo il percorso, non avendo incidenti, lei trovi quello che voleva trovare, senza essersi posta il problema della scelta. Non è stato un atto di volontà il percorrere una determinata strada, anche se è stata necessaria la volontà nell'alzarsi al mattino e uscire nel freddo; ma le piccole volontà hanno senso solo se inquadrare nel contesto di una volontà più grande.

Questo discorso ha il medesimo significato anche se viene riferito alle scelte importanti della vita, alle scelte grosse, ai cambiamenti decisivi.

I cambiamenti interiori avvengono spontaneamente, e di solito quanto più sono inattesi tanto più sono

grandi, e viceversa: per essere tanto più grandi devono essere tanto meno attesi. Nel momento in cui noi li attendiamo, infatti, già li sminuiamo: diventano grandi proprio in quanto non ce li aspettiamo. Prima però deve essere stato fatto qualcosa, non solo e non necessariamente con l'azione, ma anche semplicemente con la disponibilità ad ascoltare se stessi, a guardarsi, a praticare la meditazione, a leggere, a riflettere.

Queste cose in sé non hanno nulla a che vedere con ciò che tu hai realmente trovato, con il cambiamento che hai avuto; ma se tu non avessi sviluppato l'attitudine a tenerti in qualche modo sveglia, il cambiamento non sarebbe avvenuto. E questo a volte ci accade nella nostra più totale inconsapevolezza, per cui capisco la tua perplessità.

A volte ci sembra di non aver fatto proprio nulla, ma in realtà abbiamo fatto sempre qualcosa, anche se la nostra sensazione è che il cambiamento sia avvenuto in modo misterioso. Ciò può portare alla conclusione che magari è il caso di fermarci e di attendere. Ho capito il giochino: se cerco attivamente qualcosa, prima di tutto non so se effettivamente la troverò, poi non so se troverò la cosa che cerco, e infine non è detto che riesca a trovarla proprio dove la sto cercando. Magari quello che cerco mi arriverà in un altro momento, quindi tanto vale che io aspetti. Ed è proprio così, ma bisogna fare attenzione: questa attesa dovrebbe essere libera da qualunque tipo di condizionamento mentale, da qualunque tipo di condiziona-

mento familiare, perché altrimenti non si tratterebbe di non fare niente, ma di essere da un'altra parte.

Quella di preparare il terreno non è l'unica strada, ma rimane comunque la strada dei più: c'è da preparare un terreno attivamente, volendo innanzitutto trovare noi stessi. All'interno di questo "volere" c'è il nostro "diventare un volere". Noi vogliamo noi stessi, vogliamo Dio, vogliamo la vita eterna, vogliamo la felicità, vogliamo la verità, vogliamo la via, vogliamo la vita... Se queste cose le vogliamo veramente, allora "diventiamo un volere".

Non sento assolutamente che dal "volere" debba scaturire un "dovere": è necessario invece che il "volere" rimanga tale. Voglio, nel senso che non c'è nessuno che mi dice di farlo se non io stesso; se c'è un devo sono già fregato, perché il mio cercare sarà pieno di sensi di colpa. Il devo è intriso di manie di perfezionismo, è offuscato da obiettivi che io già mi figuro ben precisi, mentre in realtà non posso sapere cosa troverò. Ci sarà un premio meraviglioso comunque: ci saranno i contorni del mio volto, la luminosità dei miei occhi, degli occhi di Dio.

La strada che io consiglio per ritrovare se stessi è quella che sta passando nella nostra Comunità, e che si concretizza nelle attività che proponiamo. È necessario fare qualcosa, perché altrimenti faremmo comunque tante cose che ci portano da tutt'altra parte, ci allontanano dal nostro centro, favoriscono sempre più i nostri attaccamenti, ci impediscono di

guardare con onestà e chiarezza le nostre paure, non ci permettono di accettare le carenze alle quali per tutta la vita cerchiamo di rimediare con cose esterne, non ci aiutano a comprendere che i nostri buchi possono essere colmati solo con ciò che troviamo dentro di noi.

Il lavoro che facciamo nella Comunità passa attraverso azioni, pratiche, iniziative, attività, che implicano ovviamente piccole volontà (come quella, per esempio, di uscire per partecipare a una riunione), ma che si inseriscono all'interno di un "volere" più grande (se viene a mancare questo "volere", non ha senso partecipare a nessuna riunione). Il "volere" più grande è quello di trovare noi stessi o di trovare Dio, a seconda delle nostre preferenze; quando dico "trovare noi stessi" non mi riferisco certo a un'operazione solo psicologica.

C'è un'altra strada, ma è per pochi; è riservata a coloro che riescono ad abbandonarsi totalmente a ciò che è: non tutti si possono permettere di percorrerla. Nell'abbandono totale a ciò che è, non esiste alcun tipo di aspettativa. Questo però non avviene perché siamo stati feriti da molte delusioni, per cui affermiamo «Io sono libero dall'ego perché non ho più aspettative», mentre invece abbiamo una paura maledetta di averle.

Si tratta di un altro concetto: sono cadute completamente le aspettative, perché viviamo costantemente nel qui e nell'ora delle varie situazioni. «Adesso sono



qui», è l'unica cosa che sappiamo dire. Non ci preoccupiamo di organizzare un incontro programmato; diciamo solo «Adesso sono qui». E quando uno dice «Adesso sono qui», è proprio qui e non altrove. Il tempo ovviamente passa anche per lui, e quindi dopo mezz'ora dice ancora «Adesso sono qui», e dopo un'altra mezz'ora «Adesso sono qui». Questi «Adesso sono qui... Adesso sono qui... Adesso sono qui», messi tutti insieme, compongono un enorme presente, che non richiede assolutamente alcuna programmazione. È semplicemente un esserci in tutte le occasioni quotidiane, dall'alzarsi al mattino, all'andare in bagno, al compiere tutte le azioni che normalmente compiamo. È un esserci momento per momento, totalmente nel qui e ora.

Prima di arrivare a questo punto autenticamente, però, credo sia meglio sperimentare ogni quindici giorni un gruppo di meditazione e un gruppo di condivisione: c'è bisogno infatti di sgrezzare un po' il terreno. Di solito, molti di coloro che dicono di essere nel qui e ora sono semplicemente pigri e svogliati, e hanno bisogno di continue gratificazioni per il loro ego, altrimenti non fanno nulla. Sono persone che non fanno progetti, non programmano, non pensano a quello che potrebbero fare domani né a quello che potrebbero organizzare, a meno che non sia in funzione di una loro affermazione egoica: in tal caso si attivano subito! Molti sostengono di essere allergici alle programmazioni perché sono nel qui e nell'ora, ma sareb-

be molto meglio per loro rendersi conto che sono pigri per mancanza d'amore.

È molto diversa la condizione del Risvegliato, dell'Illuminato, che è costantemente nel qui e nell'ora. Di solito, comunque, gli Illuminati affidano ad altri la programmazione, perché sanno benissimo che potrebbero combinare dei casini orrendi, visto che non riescono nemmeno ad avere bene in testa la nozione del tempo, che per loro è un unico presente. A meno che non si trovino sulle pendici dell'Himalaya, gli Illuminati hanno sempre al loro fianco qualcuno che li organizza.

E quanto più uno è illuminato, tanto più appare distratto alla gente comune. Essendo sempre nel qui e nell'ora, infatti, può accadere che quando tu gli offri un piatto di minestra pronto, bello caldo, lui vada a fare la pipì; e appena finito di fare la pipì, può accadere che gli venga il desiderio di schiacciare un pisolino; così schiaccia il pisolino e non torna più, mentre il piatto di minestra rimane lì. Allora tu ti innervosisci e protesti: «Ma per chi ho preparato il piatto di minestra?»; e lui risponde: «Io vivo nel qui e nell'ora». Semplicemente non ha più fame, e non si fa condizionare dal fatto che è pronta la minestra, a meno che non sia un essere risvegliato compassionevole che, per far piacere alla persona che ha lavorato per lui, mangia ugualmente anche se non ha fame.

Le persone risvegliate, illuminate, molto orientate alla compassione, sono in realtà gli esseri più difficili

da capire: non si sa mai, infatti, se fanno delle cose perché va loro di farle o perché hanno una gran compassione. Questa alternativa a loro appare perfettamente insulsa, mentre risulta logica per una mente normale. Ciò che vogliono questi esseri è diffondere serenità, dare felicità, donare agli altri, per cui non fanno distinzione tra il loro piacere e il piacere altrui.

L'essere costantemente nel presente esclude, ovviamente, l'atto di volontà: ci si abbandona a quello che è, non si agisce per atto di volontà ma perché si sente una spinta ad agire così. Questo, però, per la gente normale significa adeguarsi a ciò che la società, i genitori, i preti, gli insegnanti, insegnano a volere; non significa certo ascoltare quello che l'anima vuole. Non cadiamo in questo tranello. Per le persone che hanno la dignità e l'onestà di ritenersi normali (e quindi non superiori) è molto meglio non teorizzare sul fatto che è bene lasciarsi andare a quello che la vita propone, visto che poi se la vita deve darti dei premi te li darà anche se non fai nulla dalla mattina alla sera.

Questa frase, profondamente vera detta così, non è affatto vera nella pratica di coloro che la sostengono, perché non è vero che non fanno proprio nulla: fanno ciò che è stato insegnato loro dalla mamma, dal papà, dalla zia, dallo zio. Non sono nel qui e ora in ogni momento; sono invece pieni di legami e di sensi di colpa; ma dicono: «Io non mi impegno in un sentiero di ricerca spirituale, non faccio nulla con la volontà, perché so che la vita mi darà ciò che mi deve dare. A

che cosa serve impegnarsi tanto? È una disciplina militare quella di partecipare a riunioni e di impegnarsi in tante attività. Tanto vale non fare niente».

Se è vero che non fai nulla di programmato e ti muovi sempre secondo quello che senti, non hai proprio bisogno della Comunità, anzi, insegnaci come hai fatto ad arrivare a questo livello. Ma non è vero che stai facendo così, perché in realtà ti stai muovendo secondo i tuoi vizi, le tue abitudini, le tue paure, che ti ostacolano nel percorso di conoscenza di chi sei veramente. Non hai nemmeno il coraggio di guardarti fino in fondo: stai inseguendo i tuoi giochi egoici e non te ne rendi conto.

L'atto di volontà ha senso solo se noi lo consideriamo un "volere" inteso come un'azione che continua, che non è legata a una singola scelta, ma prepara il terreno affinché un bel giorno ci capiti all'improvviso di scoprire che il seme ha dato il suo frutto. Non hai potuto fare nulla per accelerare i tempi di maturazione, però è successo che magari tuo nonno ha piantato il seme di quella pianta, che dal nulla non sarebbe nata. Saremmo sciocchi se ci mettessimo di fronte a un seme appena piantato e volessimo far crescere rapidamente la pianta, con i fiori o i frutti che decidiamo noi. Saremmo molto sciocchi, perché il cambiamento segue i suoi tempi.

Tu dici: «I cambiamenti accadono mio malgrado»: è verissimo, non accadono quasi mai nei tempi, nei luoghi o nel modo da noi previsto, soprattutto se si tratta

di cambiamenti molto importanti. È anche molto vero, però, che se non facciamo proprio niente i cambiamenti non accadono, a meno che non ci siamo già liberati da tutti i condizionamenti, le paure, gli attaccamenti. In questo caso, non esercitare il “volere” limitandoci a essere una semplice presenza nel mondo (per cui al massimo potremmo voler respirare e mangiare ogni tanto per mantenerci in vita), potrebbe consentirci di stare tutto il giorno senza fare niente. Dovremmo però essere molto puliti, nel senso che non dovremmo avere più né desideri, né bramosie, avversioni, attaccamenti. Ma prima di arrivare a quel punto, scegliamo la strada dei piccoli “volere” indirizzati su attività precise, guidate, all’interno di un “volere” più grande che è quello di incontrare se stessi.

## Vivere, guarire, amare

Udine, 10 maggio 1997

*Amico,*

*ho tre domande da porti.*

*La prima: se, come tu dici, siamo così bravi a costruirci alibi per non vedere quali sono le nostre capacità, come possiamo capire se sono reali le difficoltà o i problemi di vario genere che incontriamo nella vita? Potrebbero essere soltanto giochi che facciamo per non scoprirci troppo, o per non dover riconoscere che siamo davvero incapaci.*

*La seconda domanda riguarda l'identificazione: io, per esempio, mi identifìco con il mio problema di salute, perdendo di vista le altre possibilità che la vita mi offre e che potrei cogliere.*

*L'ultima domanda ha come tema il rapporto d'amore e il rapporto di coppia. Come facciamo a capire se un rapporto d'amore è davvero finito? Credo che siamo capaci di inventarci dei giochi, per cui magari manteniamo un rapporto di coppia raccontandoci che c'è ancora amore, mentre invece c'è soltanto attrazione fisica, oppure interesse intellettuale, oppure anche soltanto paura della solitudine.*

*Grazie.*

Mi chiedi se esiste un modo per capire se tutto ciò che la vita ci propone sotto forma di dolore, di sofferenza, o comunque sotto forma di difficoltà nella vita quotidiana, sia qualcosa di autentico, oppure sia un giochino che noi stessi inventiamo. In altre parole: come facciamo a distinguere il motivo per cui siamo a questo mondo, la nostra “mission”, da tutto quello che il nostro ego ci mette sopra?

Questa tua prima domanda riguarda certamente una tematica cruciale per chi si trova su un percorso di ricerca spirituale.

Che cosa ci può permettere di distinguere la nostra “mission”, il motivo autentico della nostra esistenza su questo pianeta, da quello che magari la nostra mente vorrebbe tanto che fosse?

Come facciamo a liberarci da tutti gli appigli ai quali si è aggrappata la nostra mente per cercare di dare un senso comprensibile per lei al nostro essere qui, in questo mondo, con tutte le nostre sofferenze?

Come possiamo, per esempio, distinguere la nostra propensione a spiare delle colpe che ci sentiamo dentro assistendo le persone malate, dal fatto che davvero la nostra missione in questo mondo possa consistere nello stare vicino a chi soffre?

Come possiamo capire se la nostra scelta di compiere un percorso di lavoro interiore e di crescita condivisa insieme ad altri sia un modo per fuggire da cose più dolorose e più difficili, oppure se sia davvero l'appuntamento al quale il nostro Spirito ci sta preparando da

innumerevoli vite?

Nell'intervallo tra l'ultima morte e l'attuale rinascita, il nostro Spirito, aiutato da Spiriti più elevati, ha messo a punto un programma perfetto che noi, nella stragrande maggioranza dei casi, abbiamo dimenticato a livello cosciente.

Come possiamo sapere che ci troviamo qui perché il nostro Spirito ha deciso che in questa vita incominciamo finalmente a fare sul serio, o se invece siamo capitati qui semplicemente per cercare consolazione? O perché Amico ci è sembrato uno psichiatra buono, che ogni tanto poteva darci qualche consiglio e magari anche qualche ricetta? O perché, la prima sera che siamo venuti qui, c'era una bella energia che circolava nella stanza? O perché, frequentando questo ambiente, ci sentiamo un po' più a posto con la coscienza in quanto facciamo qualcosa per la nostra crescita? O perché magari non abbiamo niente di più divertente da fare?

Come possiamo cogliere il motivo reale della nostra presenza in questo luogo, tra tutte queste possibilità e altre ancora?

Come possiamo capire se, nella nostra strada, era previsto l'incontro con quell'uomo o con quella donna? Il nostro matrimonio era previsto, oppure è stato un guizzo della nostra personalità in quel particolare momento, un capriccio, una debolezza, una disattenzione, oppure un lusso che ci siamo permessi, derivante comunque da esigenze della nostra personalità e non certo della nostra individualità?



Se siamo donne, come possiamo sapere se la nostra pancia deve fare bambini, oppure se i nostri bambini nascono soltanto perché c'è stato qualcuno che una certa sera ha seminato imprudentemente?

Come facciamo a distinguere qual è la nostra missione, tra tutte quelle cose che ci capita di vivere, da quelle più importanti a quelle più passeggere?

Come possiamo sapere se fa parte della nostra missione aver viaggiato ai limiti fisici, ai limiti della perdizione della nostra anima, in certi periodi della nostra vita? Faceva parte della nostra missione, o è stata una disgrazia perché abbiamo avuto magari un'infanzia sofferta?

Ti risponderò in modo molto preciso, cercando di chiarire meglio il concetto di missione: non esiste una nostra missione, al di fuori di ciò che noi vogliamo vedere come tale.

Quanto più i nostri occhi sono puri e quanto più il nostro cuore è puro, tanto più siamo in grado di cogliere, in tutte le evenienze della vita, qualcosa di sacro. La nostra missione è lì.

Noi veniamo in questo mondo dimenticandoci tutte le esperienze, tutte le elaborazioni precedenti, per cui sentiamo la scissione tra un disegno che possiamo attribuire a Dio oppure al nostro Spirito, e il nostro piccolo ego, le nostre sofferenze quotidiane. Questa è la realtà di fondo, ma guai se ci fissiamo su di essa cercando di capire tutto solo in base alla lettura di queste cose.

L'importante è scoprire che il vero appuntamento

per noi non consiste tanto nell'imboccare una strada o nell'imboccarne un'altra: ciò che conta è pulirci il cuore e gli occhi. Solo nel momento in cui riusciremo a pulirci il cuore e gli occhi, infatti, saremo in grado di cogliere in tutto quello che c'è la manifestazione del divino nella vita.

La maggior parte delle persone cosiddette credenti pensano che il meraviglioso sia in tutto ciò che non si vede, che il divino sia in tutto ciò che è al di là, mentre ciò che è al di qua è profano, brutto, limitato, cattivo. Questa è una delle scissioni più terribili effettuate sulla coscienza dell'essere umano da parte di molte centrali di formazione delle coscienze che hanno operato lungo la storia. Certamente alcune religioni hanno influito più di altre nel dare questa impostazione, secondo la quale da una parte c'è il divino, il sacro, il soprannaturale, e dall'altra parte c'è il naturale che, da quanto viene sezionato in "buono e cattivo", entra pesantemente nel nostro immaginario come qualcosa di innaturale, da cui c'è da guardarsi per bene.

Tutto è natura e, allo stesso tempo, tutto è sacro.

Se riusciamo a vedere che il nostro compito in questo momento consiste nell'essere qui e ora e non altrove, cogliamo il senso esatto della nostra missione. Ci sono delle situazioni nella giornata in cui sentiamo di non essere nel qui e nell'ora; ci sono dei periodi nella nostra vita in cui non ci sentiamo nel nostro posto: è una sensazione profonda, radicata.

I nostri occhi vedono veramente quello che ci sta

attorno? Il nostro cuore sente con chiarezza quello che ci arriva a livello di sensazioni, a livello di energie?

È davvero puro il nostro cuore? Quanto più è puro tanto più avverte, con precisione e tempestività, se c'è qualcosa fuori posto. Ma non si tratta di qualcosa che non è a posto rispetto a un disegno preordinato: questo è l'errore che vi invito a non commettere. Quando ci sentiamo fuori posto non siamo altrove rispetto a un disegno preordinato, perché ci siamo stupidamente incastrati in una vicenda che non era prevista dal nostro Spirito. Se ci sentiamo fuori posto è semplicemente perché il nostro cuore, per un'infinità di motivi, si sente a disagio in quella certa situazione.

Allora possiamo dire che la "mission" è diversa per tutti nelle sue manifestazioni concrete, ma è da tutti individuabile seguendo uno stesso precisissimo metodo che consiste nell'interrogarsi: «Io, qui, sono a casa? Ora mi sento a casa?»

Se gli esseri umani si fanno onestamente questa domanda, la maggior parte delle volte rispondono negativamente. La ricerca religiosa, la ricerca spirituale, tutte le pratiche che hanno a che vedere con il lavoro interiore, trovano una loro ragione d'essere proprio nel fatto che le persone, a una domanda simile, rispondono in questo modo. Se tutti noi ci sentissimo perfettamente a casa, infatti, non avvertiremmo assolutamente mai il bisogno di incominciare a fare un lavoro interiore.

«Mi sento a casa? Mi sento sovrano di me stesso? Oppure sento che la mia anima è prigioniera di qualco-

sa o di qualcuno?» Posso anche sentirmi a casa, ma forse ho scambiato una prigione per la mia casa. Questa prigione si può chiamare relazione di coppia, relazione con i genitori, ruolo professionale, immagine sociale.

«Mi sento veramente sovrano, regale, libero, nella possibilità di muovermi?»

La tua seconda domanda introduce una necessaria distinzione tra identità e identificazione. Dici che a te succede di identificarti con la tua malattia.

Innanzitutto è necessario chiarire che avere una certa malattia, di per sé, non è assolutamente meritorio; significa solo che è stato commesso qualche errore dalla persona che ne è affetta, o da qualcuno dei suoi antenati.

Ciò che conta è che cosa ce ne facciamo della malattia, come la utilizziamo, oltre naturalmente a fare il possibile per curarla e per farci aiutare a guarire.

La subiamo soltanto? Ci identifichiamo con essa al punto tale da dimenticare di essere anche qualcos'altro, oltre che malattia?

Il nostro inconscio è proteso solo al lamento? Di solito, la malattia è una protesta della parte più profonda di noi che non sta accettando qualcosa.

Stiamo accettando (soprattutto se si tratta di malattia cronica) che in questa esperienza ci sia da fare qualcosa che va al di là della possibilità di alleviare i sintomi?

Siamo disponibili a farci aiutare da qualcuno a comprendere che un vero salto di qualità avverrà solo nel

momento in cui passeremo dalla nozione di malattia che deve essere curata, alla consapevolezza che sicuramente il nostro compito nella vita è quello di guarire?

E quando parlo di guarire, mi riferisco a una guarigione a tutti i livelli, fondamentalmente a livello di corpo, di emozioni, di mente, di spirito. Una persona che non fa questo salto sarà sollevata per un po' di tempo, oppure sarà curata per quella particolare sintomatologia, potrà essere anche guarita, ma la cosa importante è mantenersi nella prospettiva di guarire come persone.

Se tendiamo a guarirci integralmente, allora la malattia diventa una grande occasione per prendere coscienza che non siamo ancora perfettamente allineati nel corpo, nelle emozioni, nella mente, nello spirito. Qualcosa si è inceppato a qualcuno di questi livelli. Ed è per questo motivo che non basta agire su quel particolare meccanismo che si è rotto; bisogna guarire ciò che tiene uniti questi quattro livelli che, se non sono armonizzati, danno luogo a cento malattie diverse.

Detto questo, concediti pure di esprimere senza vergogna tutta la tua sofferenza, tutto il tuo dolore; è proprio difficile, infatti, sopportare una malattia dolorosa per tanti anni; è proprio difficile vivere sapendo che c'è qualcosa che ci sta mangiando internamente. È difficile vivere così, esattamente come è difficile invecchiare con serenità, o morire con serenità.

Se invecchiamo consapevolmente, se facciamo un conto alla rovescia (certamente arbitrario, ma non così

tanto pazzesco come potrebbe sembrare a prima vista), tu e io ci accorgiamo per esempio che ci restano verosimilmente non più di vent'anni di vita (comunque sicuramente non più di trenta); ci guardiamo alle spalle e ci accorgiamo che ne abbiamo vissuti già più di cinquanta. Nel momento in cui prendiamo coscienza di essere davvero in discesa, possiamo decidere di continuare a lamentarci, di tenerci disperatamente aggrappati alla vita, oppure possiamo decidere di prendere la vecchiaia come un discreto (... a volte anche indiscreto) avvertimento sul fatto che non siamo immortali.

La malattia ha una modalità particolare per rimandarci lo stesso concetto.

Allora, che cosa ce ne facciamo di questa malattia? Che cosa ce ne facciamo di quei vent'anni o trent'anni che abbiamo davanti? Ci concentriamo sui nostri reumatismi, o guardiamo quelli che camminano sulle acque? Certamente, tanto più forti sono i reumatismi, tanto più forte è la tentazione di pensare solo a quelli. Ma non credi che il compito possa essere quello di riuscire a meravigliarsi, stupirsi, gioire e danzare, se qualcuno cammina sulle acque, nonostante noi abbiamo dei forti reumatismi?

Ti sto suggerendo questo, perché per me è questo che funziona, sia per quanto riguarda i miei acciacchi fisici, sia per quanto riguarda i miei acciacchi morali. Il mio modo di venirme fuori è quello di scoprire l'esistenza di un numero sempre maggiore di esseri che camminano sulle acque. E con il passare del tempo, cresce in

me la capacità di riscoprire la bellezza delle parole dei Maestri, di essere attento al significato delle piccole azioni quotidiane che vedo compiere con amore, con gioia: certi atti di generosità, di bontà, di apertura, sono per me equivalenti al camminare sulle acque. Anch'io compio atti simili, ogni tanto, ma mi fa molto piacere vedere attorno a me qualcuno che fa qualcosa di buono e di bello: ne ho bisogno. Sento comunque che l'attitudine a cogliere il positivo si affina in me tanto di più, quanto più mi pulisco il cuore e gli occhi.

Probabilmente tutti noi avremmo dei buoni motivi per mandare tutto a quel paese e per ritirarci ingrigniti nella nostra solitudine, lamentandoci di come ci è andata la vita. Almeno una decina di persone qui dentro avrebbe già le carte in regola per vincere il concorso, se ce ne fosse uno che mette in palio il permesso di chiudersi in casa a lamentarsi per tutto il resto della vita.

Ma vogliamo proprio questo? Vale la pena di rivolgere lo sguardo solo verso le proprie magagne e le proprie storie, o vale invece la pena di rimanere sulla riva del lago per vedere se per caso si sta avvicinando qualcuno che cammina sulle acque?

Io non sono illuminato, ma credo di aver capito qualcosa degli Illuminati, di quelle persone che davvero hanno raggiunto, nella condizione umana, un livello di superiore saggezza. Gli Illuminati non sono esenti da sofferenze fisiche o ricordi dolorosi, anzi, molte storie di coloro che si sono illuminati nel corso dei secoli raccontano di come essi abbiano sofferto prima di morire.

Non sono stati risparmiati nemmeno dalla delusione, dallo sconforto, dal senso di solitudine.

Pensate a Gesù: il Vangelo riporta che, dopo aver tenuto uno dei suoi discorsi più straordinari, egli rimase solo, perché la folla si era allontanata. Attorno a lui c'erano soltanto i suoi apostoli più fedeli, un po' sbigottiti, forse vergognosi del fatto che i loro compaesani se n'erano andati, ma anch'essi confusi da ciò che il loro Maestro aveva detto. E Gesù chiese: «Volete andarvene anche voi?» Non c'era rimprovero in questa frase; probabilmente egli voleva dire soltanto: «Volete tornare anche voi a casa questa sera, per vedere la televisione nel salotto buono? Volete anche voi non avere più niente a che fare con discorsi di questo genere?»

E sono sicuro che se la risposta fosse stata «Sì, lo vogliamo anche noi», Gesù li avrebbe benedetti, come hanno sempre fatto tutti i grandi Maestri, che sono stati lasciati da quelle persone che avevano condiviso con loro un tratto di strada.

Ma gli apostoli, per bocca di Pietro, risposero: «Dove potremmo andare, Maestro? Solo tu hai parole di vita eterna». Evidentemente, quelli che erano rimasti avevano deciso di non pensare più solo ai loro reumatismi, ma di cercare parole di vita eterna; avevano deciso di non continuare solo a lamentarsi dell'ernia, della sciatica, dell'asma, o delle difficoltà della vita quotidiana, ma di amare chi cammina sulle acque; e avevano tradotto questa loro decisione dicendo: «Solo tu hai parole di vita eterna».



Ma io sono convinto che se noi andassimo in giro per la città annunciando che a Ciconicco c'è un essere che sta pronunciando parole di vita eterna, la maggior parte delle persone direbbe: «E chi se ne frega?» Non ci accuserebbero di essere dei pazzi visionari, ma direbbero che a loro non gliene frega niente se c'è uno che parla. Siamo arrivati a un punto tale di degenerazione, che non c'è nemmeno più incredulità rispetto a certe cose: semplicemente a nessuno importa nulla.

Recuperiamo il senso della ricerca dell'essere umano nelle parole dei Maestri. Essi non sono dei filosofi o dei bravi artisti della comunicazione: sono Maestri spirituali; il loro messaggio ha aperto il cuore a miliardi di persone.

E questo lo dico proprio a te, che sei profondamente laica: agganciati alle parole di qualcuno, lasciati andare a esse senza farne mai una religione; permettiti di spostare l'attenzione dai tuoi reumatismi a chi cammina sulle acque. È così che potrai venirne fuori: è così per te, per qualcun altro, non per tutti. Per alcuni va proprio bene pensare ai reumatismi, perché ne hanno talmente tanti che hanno intaccato anche i loro occhi, per cui non possono assolutamente vedere qualcuno che cammina sulle acque, se prima non hanno trovato il modo di curarsi.

Ma a te dico: permettiti di guardare chi cammina sulle acque; tu non sei solo la tua malattia; la tua identità più profonda è quella di un essere che ha un'anima sofferente per qualcosa che non è certo identificabile

con i reumatismi. Questi sono emersi come risposta finale, in quanto non c'era stato precedentemente il soddisfacimento di alcune richieste che provenivano da alcune parti di te. E questo tu lo sai; io lo sto semplicemente esplicitando ad alta voce di fronte a tutti, ma so che stai vedendo in questo modo la tua malattia.

Ti propongo di alzare un pochino lo sguardo su tutti i laghi che ti circondano: c'è qualcuno che sta camminando sulle acque; può essere anche il tuo vicino di casa, un tuo amico, Gesù, un altro grande Maestro, qualsiasi persona capace di suscitare dentro di te un senso di meraviglia, di stupore, di sacralità.

Nel momento in cui siamo in grado di provare lo stupore felice che i bambini provano di fronte a qualcosa che non hanno mai visto e che scoprono per la prima volta, ci appropriamo di un potente strumento di guarigione. È importantissimo diventare capaci di meravigliarci anche semplicemente guardando una persona, osservandone i particolari, quei particolari che agli occhi di un adulto sembrano irrilevanti, ma che agli occhi di un bambino risultano degni del massimo interesse. Non sono gli occhi maschili, penetranti e scrutatori, quelli attraverso i quali si può provare stupore, ma sono gli occhi spalancati, femminili, accoglienti, che possono permetterci di guardare alla vita, in tutte le sue manifestazioni, come a un incantesimo.

Attenzione, perché io parlo di restare incantati, non affascinati. Noi adulti intellettuali, infatti, generalmente neghiamo l'incantesimo e scegliamo di rimanere ipno-

tizzati, affascinati: è un'altra cosa. Io penso che sia necessario ritornare alle fiabe che incantano, delle quali non abbiamo bisogno solo quando siamo bambini. Le fiabe non sono menzogne, ma sono modi particolari di raccontare la realtà, quella vera. Menzogne sono le cronache dei giornali, che raccontano una realtà che passa, che non serve assolutamente a nulla per comprendere il senso della vita. Le fiabe raccontano la realtà che rimane, attraverso di esse possiamo sapere che cosa c'è dietro l'apparenza. Tutti i grandi Maestri non hanno fatto altro che raccontare fiabe e insegnare tecniche per inventarsele.

Esprimi dunque fino in fondo il tuo dolore, la tua solitudine, la tua tristezza, la tua rabbia, tutto quello che vuoi; ma un po' alla volta smettila di identificarti con la tua malattia: tu sei altro. Certo non ti sarà possibile farlo così, immediatamente; ma puoi mantenere questa come una meta, come la stella polare verso la quale orientare il tuo cammino: anche se non arriverai mai a toccarla, ti sarà molto utile per sapere che strada seguire per andare verso il nord.

La tua terza domanda riguarda le modalità attraverso le quali capire quando si può considerare concluso un rapporto di coppia, nato all'insegna di un amore che non c'è più, ma che noi vorremmo mantenere in vita perché abbiamo paura della solitudine, o perché proviamo ancora attrazione sessuale per il nostro partner.

In un rapporto di coppia tra persone intelligenti, a un certo punto è fondamentale chiedersi: «Di quello

che sta succedendo tra noi due, che cosa ha a che fare con l'amore, e che cosa invece è legato al bisogno di possesso, al bisogno di sicurezza, al bisogno di non sentirsi soli, al bisogno sessuale?»

Non esistono definizioni oggettivamente valide che illustrano quali sono le caratteristiche di un rapporto di coppia che funziona, anche se diverse persone hanno provato a crearne, in base a considerazioni di vario tipo.

L'importante è avere comunque sempre presente questo: ogni volta che c'è il bisogno, l'amore non è possibile. L'amore c'è solo quando se ne può fare a meno.

Se abbiamo un bisogno spasmodico di una determinata persona, l'amore non avrà spazio; se di quella persona possiamo farne a meno, saremo finalmente liberi di amarla.

Sono sicuro di quello che affermo non solo perché lo sostiene Osho, il mio Maestro, ma anche per la mia stessa esperienza, e per tutte le relazioni di coppia che ho avuto modo di vedere intorno a me in questi ultimi trent'anni: quanto più c'è bisogno, tanto meno c'è amore.

Alcuni dicono: «Se tu non ci sei, io mi sento morire». Bene, quando ci sentiamo dire questa frase dal nostro partner, se lo amiamo veramente, dobbiamo incominciare ad abituarlo a stare senza di noi, allontanandoci un po' alla volta. Finché continua a sostenere una cosa simile, infatti, significa che non ci ama; ci sta solo usando come un farmaco; ci sta usando come le scimmie usano le banane (nessuna scimmia si sognerebbe di

dire che è innamorata delle banane).

È molto diverso l'aver bisogno di una persona, dal desiderare che questa persona ci sia. Sarebbe meglio allora che incominciassimo a dire anche a noi stessi quali sono i nostri bisogni, senza scambiare tali bisogni per amore. L'amore non può coesistere con una costrizione che avvertiamo al nostro interno. Quando siamo mossi verso qualcuno costretti dal bisogno, non possiamo dire di amarlo; possiamo magari provare il bisogno di possederlo, di sentirci sicuri che è nostro perché attraverso di lui soddisfiamo il nostro desiderio sessuale; ma non facciamo confusione tra la necessità di gratificare il nostro erotismo e l'amore.

Quanto più un rapporto è contornato, attraversato, sostenuto da bisogni (la presenza fisica, la telefonata quotidiana, la certezza di esserci solo noi...), tanto meno ha le caratteristiche di un rapporto d'amore; è un gioco di relazione, è un insieme di tante cose, ma non chiamiamolo amore. Altrimenti, il giorno in cui sperimenteremo che cos'è veramente l'amore, dovremo inventarci un altro vocabolo.

L'amore è senza bisogno; quando è presente il bisogno, è meglio chiamarlo in un altro modo.

## L'ordinato disegno della vita

Udine, 12 aprile 1996

*Amico,*

*il mio compagno e padre di nostra figlia, ha attraversato per lungo tempo il territorio della sofferenza e della confusione, attanagliato da sensi di colpa che lo fermavano e lo allontanavano da quello che lui ora ritiene sia il suo sentire più autentico rispetto ai concetti di libertà, fedeltà, sessualità. Ora sta accettando di essere un uomo che ha dentro di sé una forte pulsione verso altri uomini.*

*Per sopravvivere a questo totale cambiamento nella mia storia d'amore con lui, sento di aver attivato risorse profonde e benefiche, ma ora sono arenata, ferma davanti a scogli che non riesco a superare: confusione estrema sulla mia posizione in questa storia; dolore, momenti di troppo dolore per una che pensava di aver accettato gran parte di tutto questo; sensazione di aver saltato e non vissuto parti importanti, che però non riesco a definire. È una scoperta degli ultimi giorni l'aver capito di non essermi rispettata abbastanza, di non aver accettato il mio dolore, di non aver rispettato... che cosa?*

*Che fare, in concreto, per uscire da tutto questo?*

*Grazie.*

Dopo la tua premessa molto chiara, mi poni due domande:

«È una scoperta degli ultimi giorni l'aver capito di non essermi rispettata abbastanza, di non aver accettato il mio dolore, di non aver rispettato... che cosa?»

«Cosa fare in concreto per uscire da tutto questo?»

Inizio a risponderti partendo da quest'ultima domanda.

Penso che con la parola "concreto" tu intenda qualcosa che riguarda una modifica nei comportamenti, nelle cose da dire, in tutto ciò che comunemente viene definito concreto.

Suppongo che con la parola "uscire" tu intenda liberare te stessa da una situazione che ti procura tanto dolore.

Se è questo ciò che intendi, ci sono due punti sui quali ti invito a riflettere: il primo è che probabilmente non c'è da fare proprio niente di concreto; il secondo è che forse non c'è nemmeno da uscire da questa storia.

Noi generalmente siamo portati a pensare che, nelle situazioni in cui sentiamo di essere impotenti nell'orientare la direzione dei nostri desideri (soprattutto se si tratta di rapporti di coppia sui quali abbiamo investito molto), ci sia sempre e comunque da fare attivamente qualcosa di concreto. Abbiamo maga-

ri aspettato per tanti anni, sperando sempre che da un giorno all'altro le cose cambiassero; una parte di noi sapeva bene che non sarebbe successo nulla, ma non era sufficientemente decisa a venire a galla, a farsi strada nella nostra consapevolezza, per cui lasciava spazio a quella parte che si era accontentata di tirare avanti pur di non creare sofferenza né a noi né agli altri. Probabilmente abbiamo vivacchiato in questa situazione per moltissimo tempo.

E dopo tanti anni passati così, ci capita un giorno di pensare che potremmo fare qualcosa di concreto, di ben visibile, per rovesciare completamente la situazione.

Nelle relazioni ogni tanto accade davvero che dando un taglio, assumendo un atteggiamento molto deciso, ridefinendo profondamente la nostra posizione, il partner a sua volta ridefinisca la sua; può capitare allora che uno dei due se ne vada per un'altra strada, come può capitare di accorgersi che c'è un legame molto profondo, indescrivibile e misterioso, per cui interrompere la relazione non ha proprio senso.

È passato molto tempo da quando hai raccontato questo tuo problema in un gruppo, e credo che le persone che allora ti hanno ascoltato siano rimaste colpite, come me, dalla dignità con la quale esponevi da un lato il tuo dolore, e dall'altro lato ciò che provavi: nonostante le rivelazioni drammatiche del tuo uomo (che per il buon senso comune sarebbero state l'occasione per una rapida separazione), tu sentivi un forte



legame con lui. Quello che mi aveva colpito non era stata tanto questa affermazione in sé, quanto la tua fermezza. Si tratta di quella stessa fermezza che tu riconosci in negativo nella tua lettera, quando essa ti appare forse come una maschera dietro alla quale ti sei nascosta per non considerare quei tuoi bisogni che adesso stanno emergendo, per cui senti di esserti fatta del male.

Che cosa puoi fare concretamente per uscire da tutto questo?

Non devi per niente uscire da tutto questo; devi entrarci ancora più profondamente.

Ci sono dei momenti di crisi, in cui ci sembra di aver fatto tutto quello che potevamo fare per adattare l'altro ai nostri desideri, aggrappandoci alla speranza che egli sia davvero diverso da come sappiamo che è realmente; ne abbiamo inventate di tutti i colori per enfatizzare in noi dei valori che potessero sovrapporsi almeno un poco ai suoi.

All'inizio infatti, nella nostra percezione, ciò in cui noi crediamo e ciò in cui crede il nostro partner è totalmente sovrapposto.

Poi, con il passare degli anni, ci accorgiamo che i nostri valori si allontanano progressivamente finché, quando sembrano allontanarsi del tutto, cerchiamo di riavvicinarli con acrobazie mentali, condotte per altro in buona fede (non c'è da emettere un giudizio negativo nei nostri confronti: siamo esseri umani e stiamo cercando piano piano di diventare onesti con

noi stessi).

Molto spesso, quando ci accorgiamo che i nostri valori e quelli del nostro compagno stanno andando in direzioni diverse, ci spaventiamo moltissimo.

Quando parlo di valori non mi riferisco soltanto alle cose in cui crediamo (che potrebbero rimanere le stesse), ma anche al modo ideale di vivere che, in questo caso specifico, per te potrebbe essere uno e per lui un altro, visto che ti ha rivelato il suo desiderio di condividere la sua sessualità con altri uomini.

Questo mi fa pensare che probabilmente non ci sono soltanto valori in antitesi, ma c'è qualcosa che si sta scollando a livello energetico nel vostro rapporto uomo-donna.

Tu hai cercato per molto tempo di non vedere questo scollamento e hai continuato a prestare attenzione a quello che poteva ancora accomunarvi. Adesso non ne puoi più, ti sei accorta che sono passati tanti mesi, magari anche anni, e ti chiedi come uscire da questa situazione.

Quello che io ti propongo, invece, è di entrarci sempre di più: non uscirne, entrarci! Ti sarà possibile uscirne solo nel momento in cui non sentirai più tutto quello che scrivi nella prima parte della tua lettera.

Tu provi esattamente ciò che provano molte persone nel momento in cui il partner dice loro, in modo più o meno chiaro, che dal punto di vista sessuale sta meglio con qualcun altro. A questo punto la soluzione sembrerebbe molto semplice, e infatti è quella adotta-

ta dalla maggior parte delle persone.

Ma se lo fanno tutti... vista la notoria saggezza degli esseri umani... Basterebbe che tu bussassi a tutte le porte degli appartamenti di un grattacielo chiedendo: «Come risolvereste voi questo mio problema?» Su cento persone, due ti manderebbero a quel paese sbattendoti la porta in faccia, ma le altre novantotto ti darebbero la stessa risposta: «Se è così, lascialo perdere».

Bene, la mia risposta è un'altra: vacci dentro. Che cosa vuol dire andarci dentro? Non significa certamente rimanere nella situazione in cui sei rimasta per tanto tempo. Affermi che è da poco che stai sentendo ciò che mi scrivi; fino a qualche tempo fa te la stavi raccontando (come usiamo dire nel nostro linguaggio); non stavi forse facendo la furba (nel senso che non nascondevi niente a te stessa, perché in realtà ti rendevi conto della situazione), ma dentro di te c'era comunque la speranza che qualcosa potesse cambiare. Ora questa speranza ti viene a mancare; credo ti venga a mancare soprattutto l'energia necessaria per mantenere viva una speranza qualunque, mentre sta crescendo dentro di te il desiderio di avere un uomo che ti ama come donna, e non solo come puro spirito (questo tu non lo dici, ma è molto umano).

È recente per te la consapevolezza che, nella situazione in cui sei, puoi permetterti di provare dolore. Prima vivevi avvolta in una specie di ovatta: provavi certamente dolore, ma lo attutivi con una serie di razionalizzazioni che usavi come difese, e con la spe-

ranza di un cambiamento. Da qualche settimana sei invece consapevole che il tuo dolore è molto forte, e forse senti con precisione che ci sarebbe proprio da cambiare qualcosa, prendendo una posizione attiva per ridefinire il tuo rapporto in modo concreto e soprattutto rispettoso di te stessa.

Io non vedo un modo più concreto, più rispettoso, più in linea con un percorso di ricerca, che quello di approfittare delle situazioni di dolore (in cui per esempio si prende coscienza dello stato reale di un rapporto di coppia) per starci dentro fino a quando ci si incomincia a distruggere. È solo nel momento in cui ci si incomincia a distruggere che va bene dire “basta”; fino a quel punto, bisogna approfittare dell'occasione che la vita ci sta proponendo.

«Che fare, in concreto, per uscire da tutto questo?»

Io ti propongo di cambiare la tua domanda con un'altra: «Come sentire tutta la situazione in modo diverso da come la sto sentendo ora?»

Solo se fai questa operazione, infatti, la domanda che mi poni, la risposta che ti do, il lavoro che fai su di te, acquistano il significato di ricerca interiore e di crescita spirituale; altrimenti rimangono semplici aggiustamenti, che qualunque consultorio familiare è in grado di proporti. Non intendo dire che i consultori familiari siano sbagliati, ma ciò che indicano va bene alle persone comuni, normali, che si sentono aiutate, da un punto di vista psicologico, a vivere senza che la loro sofferenza sia tanto evidente, innan-

zitutto a se stesse.

È infatti proprio questo che la maggior parte della gente desidera, se non ha capito che non è importante l'apparenza, bensì quello che c'è dietro. Sappiamo tutti benissimo che, per poter stare in apparenza un po' più tranquilli, sarebbe bene dare un taglio a certi tipi di situazioni: ti sentiresti indubbiamente valorizzata come donna, se da parte di tutti noi ti arrivasse una gratificazione, e un invito a farti un amante; credo che sarebbe molto facile persino per gli abitanti di quel grattacielo, darti delle indicazioni su quello che c'è da fare, secondo il buon senso comune, per soffrire un po' di meno; credo che tu stessa lo sappia già.

Se mi fai una domanda simile, però, significa anche che sai benissimo che la soluzione non consiste semplicemente nel dare dei tagli esteriori; la soluzione vera si può trovare soltanto nel momento in cui risolviamo definitivamente qualcosa dentro di noi. È fin troppo facile cambiare la propria vita perché chi ci sta vicino non corrisponde più alle nostre aspettative: lo fanno tutti. Credo che in nessun periodo storico la separazione e il divorzio siano risultati tanto facili come in questo; ma vi sembra che le cose siano migliorate molto?

Può darsi che per qualcuno il divorzio coincida con la liberazione da un incubo, che rende possibile procedere con più autenticità sul cammino della ricerca interiore; se ci si libera da un carceriere che ci ostacola, al fine di trovare dentro di noi una risposta ai

nostri veri quesiti, si tratta certamente di una buona cosa, sia che il carceriere si chiami mamma, papà, marito, moglie, figli, lavoro, città, comunità, Amico, Gesù, Buddha, e naturalmente anche Dio.

È bene dare un taglio con qualsiasi cosa venga percepita come un impedimento (che a volte si presenta sotto forma di ossessione), come un ostacolo al ritrovamento di se stessi; e nello stesso tempo è bene evadere dalla prigione in cui ci si sente rinchiusi, soltanto se si ha veramente deciso di trovare se stessi. Se un rapporto viene ridefinito, se si giunge a una separazione, senza che nulla di veramente importante cambi dentro di noi, tutti gli atti esteriori servono a ben poco.

Nella tua domanda io colgo esattamente questo, altrimenti la mia risposta sarebbe ovvia: trovati un amante; cerchiamo qualcuno che se ne intende e che ti possa aiutare, e poi facciamo una bella festa. Ma è questa la vera risposta che cerchi? Non credo.

La vera risposta è: vai dentro di te, a cercare il senso profondo che ha avuto nella tua vita la storia con il tuo compagno. Cosa ha veramente rappresentato per te, al di là del fatto che hai avuto con lui una bambina? Al di là del fatto che l'hai sopportato per tanto tempo facendo finta di niente? Al di là del fatto che poi hai continuato a sopportarlo facendo ancora finta di niente? Al di là del fatto che, per questo, a un certo punto hai cominciato a soffrire così tanto da non poterne più?

Al di là di tutto, quest'uomo che cosa ha rappresen-

tato nella tua vita? Che cosa ti ha permesso di vedere di te stessa, con i suoi comportamenti, con il suo dichiararsi esplicitamente omosessuale proprio a te, la sua donna, pur preoccupandosi di non farti del male (perché da quello che ho capito non è uno stronzò)? Che cosa ti ha insegnato?

È questo che c'è da cogliere; ma per coglierlo devi andarci dentro. E l'eventuale taglio (che sarà sempre e comunque doloroso) potrà avvenire solo quando sentirai che non sarà più presente in te tutto ciò che hai espresso nella prima parte della lettera. Allora constaterai semplicemente che è finita una storia; non mi chiederai più cosa puoi fare per uscirne, perché ne sarai già uscita da sola; potrai chiedermi al massimo come fare per non ripetere più gli stessi errori, e questa domanda sarà indicativa di un'altra fase della tua crescita. Ma finché ti interroghi in modo così commovente sulla tua relazione, la storia non è finita.

Con questo non voglio dire che si tratti di una meravigliosa storia d'amore, come non voglio dire che tu non debba farti un amante; è una decisione che dovrai prendere tu, in base alla tua morale, ai tuoi principi, alla tua coscienza, nel rispetto profondo della tua integrità. Se senti che questo è il tuo bisogno, rispettalò con coraggio, anche rischiando dei possibili sensi di colpa, perché sai bene che i sensi di colpa hanno sempre a che vedere con qualcosa che appartiene a quel mondo che abbiamo definito inferiore.

Ciò che fai rispettando la tua integrità, non può mai farti sentire in colpa; se ci sono sensi di colpa, vuol dire che non stai agendo con purezza di cuore. Una donna può anche farsi dieci amanti, ma se agisce con purezza di cuore non si sentirà in colpa. Viceversa, una donna che prova desiderio anche solo guardando da lontano con il binocolo il pisello di un uomo, può sentirsi in colpa per vent'anni, se in quel momento ha il cuore impuro.

Non ti sto quindi indicando cosa devi o non devi fare con altri uomini; mi limito a suggerirti come sarebbe bene agire nella tua situazione: dal mio punto di vista tutto il resto è un corollario, in cui voglio farti presente che la discriminante è la purezza di cuore.

Perché ti sto invitando ad andare dentro di te, e non ti invito invece a uscire, liberandoti dalla situazione in cui ti trovi? Perché ancora non hai guardato bene i contorni della tua sofferenza.

Se noi guardiamo esclusivamente la nostra sofferenza, ne restiamo ipnotizzati; se invece riusciamo a guardarla in prospettiva, ci accorgiamo che ha dei contorni. È come se noi guardassimo una macchia sul muro. Immagina che sul muro davanti a te ci sia una macchia di un colore che non ti piace, una macchiaccia brutta: è la tua sofferenza. Se rimani colpita solo dalla macchia e ti perdi dentro di essa, ti sembrerà di essere solo sofferenza.

Il buon senso comune e molta parte della psicologia, si limitano a farti prendere coscienza che stai sof-



frendo; ed è già una prima fase, perché molte persone non sono nemmeno consapevoli della loro sofferenza, e vanno avanti per anni a raccontarsela. Qualunque tecnica di meditazione o qualsiasi operazione mentale orientata alla consapevolezza, però, non si fermerà lì, ma ti inviterà a guardare la macchia nella sua interezza.

Io ti propongo proprio questo: vai a cercare i contorni e guarda che cosa c'è attorno alla macchia. Attorno alla nostra sofferenza c'è sempre qualcosa che non ne è toccato; certi nostri comportamenti, per esempio, non sono strettamente influenzati da essa; e se guardiamo meglio, ci accorgiamo che ci sono cose nella nostra vita con le quali la nostra sofferenza non c'entra proprio niente.

E quando ci accorgiamo di agire nel mondo, di parlare, di provare addirittura sentimenti che con la sofferenza non hanno niente a che fare, scopriamo i nostri doni. I nostri doni sono all'esterno della macchia, in quanto essa si riferisce sempre alle nostre carenze, mai alle nostre abbondanze. Anche la persona più sofferente del mondo, se fosse aiutata a essere attenta, se fosse guidata in un percorso di consapevolezza, scoprirebbe che, a fianco della sua disperazione, ci sono senz'altro almeno cinque minuti della sua giornata in cui le riesce di fare qualcosa di creativo, oppure di caritatevole, di gioioso, di spensierato, qualcosa di assolutamente privo di dolore: lì c'è il dono.

Ecco perché è utile guardarsi, andare dentro, andare dentro... Non è necessario fare nulla di concreto, a

meno che tu non intenda il meditare come un atto concreto: tutto ciò che ti aiuta a entrare con consapevolezza in ciò che stai vivendo, va bene.

«Che cosa posso fare per poter sentire, vedere, guardare a questa mia storia con occhi diversi, rimanendoci dentro sempre di più?»: questa è la domanda.

Il punto è: fino a quando è bene starci dentro? Fino al momento in cui senti che hai capito tutta la lezione. E ti assicuro che, quando ne hai avuto abbastanza, lo avverti con chiarezza. Nel suo primo libro, Emmanuel risponde in questo modo a una domanda che riguarda appunto il momento in cui interrompere una relazione: «Quando senti che ne hai avuto abbastanza».

Attenzione però, perché questa frase (come tutte le frasi celebri del movimento new age) si presta a essere utilizzata per compiacere i giochi dell'ego di chiunque. Che cosa vuol dire averne abbastanza? Nel mio particolare modo di intendere le cose, vuol dire avere imparato veramente tutto quello che si poteva imparare da una determinata esperienza. Averne avuto abbastanza potrebbe significare essersi rotti le palle perché la situazione non è gradevole; ma questo è troppo poco se desideriamo utilizzare la nostra vita come un'occasione di apprendimento, di conoscenza, di crescita spirituale nella saggezza, nell'amore, nella comprensione per gli altri, nella condivisione di tutti quei valori che non mi stancherò mai di elencare.

Questa dunque è la prima risposta: non c'è da fare niente di concreto, se non qualcosa che riguarda la

consapevolezza, che in definitiva è molto poco concreta. Si tratta di un lavoro da fare dentro di sé: lavora dentro di te per conoscere sempre meglio qual è stato e qual è tuttora il senso della storia con quest'uomo.

Ciò che sto dicendo potrebbe sembrare un trucco psicologico per passare il messaggio: vogliamoci tanto bene, va tutto bene così com'è. Ma io sto rispondendo a te, per quello che so di te, per quello che so della tua storia, per come tu ne hai parlato, per come io l'ho sentita; forse a qualche altra persona risponderei in modo diametralmente opposto.

C'è un legame profondissimo a livello karmico tra te e quell'uomo (credo tu lo senta); e se un legame karmico si interrompe semplicemente perché uno dei due rompe le palle, o perché non manifesta più interesse sessuale nei confronti dell'altro, si rischia di fare un pasticcio. Legame karmico non significa necessariamente legame buono; significa legame forte, che ha le sue radici in altre esistenze.

A volte sentiamo che ci sono dei rapporti che sfuggono alla nostra comprensione. Sul piano psicologico, infatti, ci sarebbe semplicemente da dire: «Mah, questa relazione è assolutamente insensata: ci facciamo solo del male»; oppure: «Questa persona proprio non mi piace». E invece, chissà come, continuiamo a sentirci attratti per motivi che solo in parte riusciamo a capire, pur analizzandoli uno a uno in tutti i modi che la psicologia insegna. L'intelligenza, la sensibilità, la sessualità, la capacità di provare sentimenti... ognuno

di questi motivi, preso a sé, non è sufficiente a rendere ragione del legame profondo che ci unisce a una certa persona, alla quale magari non ci lega nemmeno nessun tipo di bisogno.

Nei rapporti di coppia, di amicizia, o anche nei rapporti con certi luoghi, può succedere talvolta di avvertire una sensazione di familiarità, quella stessa che avvertiamo per certe figure di parenti (anche padri, madri), verso i quali è difficile dire che c'è amore, ma con i quali c'è comunque un legame. Soprattutto se le esaminiamo anche da un punto di vista psicologico (facendo attenzione a non fare i furbi per nasconderci quella parte di realtà che non ci piace), ci rendiamo conto che alcune relazioni hanno per noi un significato particolare; a volte sono talmente importanti, da orientare le nostre scelte (in particolare quelle affettive) in un modo così pregnante che non è spiegabile solo in base a nozioni di tipo psicologico; c'è qualcosa di più profondo, che io chiamo karmico.

Gli psicologi potrebbero contraddirmi obiettando che la componente psicologica è sempre presente, anche se talvolta può essere difficile da cogliere. L'atto di fede da parte degli psicologi consiste nel credere che tutto sia sempre e comunque psicologico, e che niente sia karmico. Io credo invece alla reincarnazione (e non solo per fede), per cui introduco la nozione di karma nella lettura delle relazioni tra esseri umani, soprattutto quando si tratta di legami molto stretti; il termine esatto per definire un legame stretto è "nesso karmico".

Ci sono dei nessi karmici molto stretti tra te e il tuo uomo, e magari anche prima di sentir parlare di reincarnazione, tu sentivi che c'era qualcosa del genere tra voi due. Un tale legame non va mai snobbato, non va mai messo in crisi solo perché la nostra cultura dice che la nozione di karma è una stupidaggine orientale; in questi casi è sempre prudente e intelligente far funzionare il dubbio.

Non è certo il caso di affermare: «Mi sono innamorato di quella donna a prima vista perché l'ho riconosciuta! Sicuramente ho avuto con lei un'esperienza in un'altra vita!» Ci sono persone che, per dare una giustificazione al loro innamoramento, devono aver avuto come minimo altri dieci rapporti in vite precedenti con il loro attuale partner. Non è sempre così; è “probabilmente” così quando il rapporto continua da anni, nonostante i periodici reciproci massacri.

Quanto è successo a te credo sia una delle prove più pesanti per una donna: scoprire che il suo uomo non è completamente uomo, e quindi non può desiderarla come donna. Prova a rifletterci in questi termini (non ti chiedo una risposta immediata): il tuo è un uomo che non ti può accettare come donna, mentre tu è proprio come donna che sei venuta a questo mondo. Che cosa ti può insegnare questo? Senti che è presente la tematica dell'accettazione e del rifiuto? Senti qualcosa che potrebbe aver a che fare con un nesso karmico?

Se avverti la profondità del legame che ti unisce a lui, fai un passettino indietro: probabilmente il tuo

compagno è diventato così anche attraverso di te. Ci avevi mai pensato? Non è sempre stato così; e se ha potuto manifestare questa sua tendenza latente, è stato anche perché tu glielo hai permesso. Non potremmo mai sapere con sicurezza se sei stata tu a farla emergere, ma certamente la sua omosessualità è uscita allo scoperto dopo un po' di anni che lui stava con te; possiamo dire come minimo che tu l'hai aiutato a esprimere una sua parte socialmente non accettata.

Quello che facciamo durante la nostra vita, quello che comunichiamo alle persone con le quali siamo in contatto, e che si può tradurre anche in sensazioni e stati d'animo molto dolorosi, a volte va nella direzione di una loro liberazione. Se esse non avessero incontrato proprio noi, probabilmente non avrebbero potuto liberare una parte importante di loro stessi.

È già difficile essere accettato come omosessuale; figuriamoci quanto può essere accettato un omosessuale, sposato con una donna, padre di una figlia! Di solito viene tollerato perché fa sentire buoni, democratici, intelligenti...

Senza esserne consapevole, tu hai permesso al tuo compagno di far emergere una parte che teneva repressa e che, se avesse continuato a reprimere, gli avrebbe fatto male; adesso che ha liberato quella parte, egli potrà andare oltre, senza rimanere incastrato lì ancora per chissà quante vite. E questo è stato possibile grazie a te.

Cosa pensi che possa simboleggiare il tuo andare contro corrente agendo in modo non facile, se non la restituzione di un piacere che hai ricevuto da lui durante qualche altra vita? Egli, a sua volta, potrebbe aver favorito l'espressione da parte tua di qualcosa che ti era difficile manifestare: magari si trattava di sessualità repressa, che grazie a lui hai talmente vissuto da essere disponibile a metterla ora in secondo piano.

Non scambiare la fantasia che sto facendo con una mia capacità di leggere le vite precedenti senza alcuno sforzo. A volte ci riesco e a volte no; considera quindi questa come una traccia di ricerca.

Tutto quello che ci succede oggi non è niente altro che il riflesso di qualcosa che è già successo, o di qualcosa che succederà. Il discorso si potrebbe ampliare ancora se considerassimo che abbiamo vissuto e viviamo su molti piani di realtà, diversi da quello fisico. A volte, senza esserne consapevoli, anticipiamo ciò che accadrà in un futuro che non è sul piano di realtà che possiamo percepire. Altre volte qualcosa è accaduto in un passato che non possiamo ricostruire secondo la nostra possibilità di vedere la storia; un insieme di desideri molto forti possono far diventare reale una storia, che poi si imprime sul piano astrale.

Pensiamo per esempio a due ragazzi innamorati del 1500, ai quali le rispettive famiglie (Capuleti e Montecchi) hanno impedito di incontrarsi; questi due innamorati hanno creato un'energia impregnata di fantasie, in cui c'era la programmazione di tutta una vita

passata insieme. Questa energia era talmente forte, che è stata in grado di dar vita addirittura a un archetipo fisso nella storia dell'umanità.

Come pensate che nascano le favole? Il motivo per cui alcune favole restano impresse tanto profondamente dentro di noi, è che esse creano i cosiddetti elementali, che vivono su un piano di realtà non tridimensionale e quindi non percepibile dai sensi fisici, ma che accomunano gli esseri passati, presenti, futuri, in un eterno presente.

Per quanto riguarda la tua storia, io non mi sto riferendo a una tua vita precedente in senso cronologico, in cui ti sei incontrata con il tuo attuale compagno che faceva magari il mugnaio, mentre tu eri una contadinella pudica con una sessualità repressa che lui ti ha aiutato a esprimere (finché poi ti sei scatenata e gli hai fatto le corna...); così alla fine ti sei impegnata: «La prossima volta ti aiuterò io». Non sto dicendo questo (anche se ormai l'ho già detto).

Al di là delle fantasie che possiamo fare sulle nostre vite precedenti, l'importante è che crediamo che tutto ha un senso in questo mondo, tutto fa parte di un disegno ordinatissimo, nulla accade per caso. Messe così, sono frasi che ci ripetiamo almeno da tre, quattro anni, ma che vanno comprese profondamente. È infatti inutile proclamare che tutto ha un senso, facendo restare questa una bella frase che non verifichiamo nella nostra vita.

Se accetti che tutto ha un senso, cerca di compren-



dere che senso ha ciò che ti sta capitando: questo è l'invito che ti faccio. Ma non potrai capire il significato della storia con quest'uomo, se non ci entrerai dentro fino in fondo. E se non lo avrai capito bene, ti ritroverai ancora a dover affrontare lo stesso problema; magari la situazione non sarà identica, ma il problema rimarrà tale e quale in un'altra vita (non sto facendo l'uccello del malaugurio; sto semplicemente dicendo le cose come stanno).

Credo proprio che le tradizioni spirituali più diverse (a partire dal Buddhismo e dall'Induismo, fino ad arrivare alle correnti più spiritiste, e infine alla miriade di diramazioni del New Age) ti presenterebbero le cose nella stessa maniera; i termini sarebbero forse un po' diversi, ma la sostanza rimarrebbe identica. Se non affronti adesso questa tematica, ti si ripresenterà un'altra volta.

Ecco perché la nascita umana è una preziosa occasione da non sprecare, in cui si manifesta l'infinita bontà di Dio, o di ciò che vogliamo intendere con questa parola. La vita umana si ricollega comunque a qualcosa di immenso, che va al di là della nostra personalità, al di là anche della nostra individualità; si tratta di qualcosa che fa da raccoglitore di tutte le nostre singole individualità, e che possiamo chiamare come ci pare: esistenza, energia cosmica... Io lo chiamo Dio.

Quando, partendo da sensazioni dolorose, contattiamo dentro di noi il desiderio di conoscere che cosa

è accaduto in altre esistenze per comprendere meglio ciò che sta accadendo in quella attuale, abbiamo bisogno di una premessa: c'è qualcuno (che alcuni chiamano Dio) che dà un senso a tutto. Se mancasse questa premessa, la ricerca non avrebbe senso.

Credo che la storia con il tuo compagno non sia finita, semplicemente perché stai ancora soffrendo, e perché sento che c'è ancora amore da parte tua nei suoi confronti. Sai che cosa invece può essere finita? È finita l'illusione, l'allucinazione; è finito il delirio, il tentativo di nascondersi le cose facendo finta che siano diverse da come sono in realtà.

Non puoi dire che si è conclusa una storia solo perché sei arrivata allo stremo delle forze, anzi, se è stata in grado di condurti al limite delle tue forze, significa proprio che questa storia è ancora aperta; quando finiscono le storie che riguardano relazioni amorose, non portano simili conseguenze.

Per qualcuno può essere necessario arrivare al limite per dire "basta", ma allora il basta deve essere il preludio a un reale cambiamento di vita; in tal caso vale il discorso che facevo prima, quando parlavo del carceriere che ti impedisce di procedere nella ricerca di te stessa. Ma il tuo compagno non ti sta impedendo nulla; semplicemente non ti dà alcune cose di cui avresti bisogno; e questo, di per sé, non vuol dire che la vostra esperienza insieme è terminata.

Finora sei stata condizionata ad andare a far la spesa in quel certo supermercato, nel paese dove

abiti. Un bel giorno, nel supermercato hanno finito la marmellata Zeg. Nel momento in cui non trovi più sullo scaffale la marmellata di quella marca, incominci a pestare i piedi: «Voglio la marmellata Zeg e non c'è più! Era lì, doveva essere lì, è sempre stata lì! Come mai non è più lì?» E così esci dal negozio protestando: «Non c'è più la marmellata Zeg! Come farò senza la marmellata Zeg?! Non mi è possibile vivere senza la marmellata Zeg!»

A quel punto, hai diverse possibilità, per cui puoi dire:

«Da adesso in poi io delle marmellate non ne voglio più sapere, perché la Zeg mi ha delusa»;

«Sceglierò un'altra marmellata»;

«Provo a vedere se riesco a stare per un periodo senza marmellata e a non rovinarmi la vita».

Dopo qualche tempo constati che la marmellata ti piace proprio, e concludi che non c'è un buon motivo per negartela.

Allora puoi andare dalla tua vicina: «Scusi», le dici, «ho saputo che la Zeg è fallita e ha chiuso. Che lei sappia, c'è da qualche parte una marmellata che assomiglia come sapore alla marmellata Zeg?»

Oppure puoi tornare ogni giorno in quel supermercato a chiedere: «C'è la marmellata Zeg?» E il commesso con il grembiule bianco ti risponderà: «Uffa! Sono due anni che glielo dico signora! La marmellata Zeg è finita! Non la fanno più!»

Hai la possibilità di scegliere quale strada percorrere,

ma tieni comunque in considerazione (e qui volevo arrivare) che la tua predilezione va ancora a quel supermercato in cui, oltre alla marmellata Zeg, ci sono altri trecentocinquanta prodotti. Puoi sapere dalla vicina dove trovare una marmellata simile alla Zeg, ma per tutto il resto, visto che conosci bene quel supermercato e conosci bene anche il padrone, continua ad andare lì a fare la spesa. Certo, ti sei accorta che hai voglia di qualcosa che assomiglia alla marmellata Zeg, ma è molto ragionevole che tu acquisti da qualche altra parte solo quel prodotto. Non occorre che tu cambi supermercato; questo sarebbe un grave errore, dal momento che non hai ancora risolto i problemi che hai con il padrone del negozio in cui sei abituata a servirti.

È il padrone che ti piace, infatti; sei sempre andata da lui a fare la spesa perché ti è sempre piaciuta la sua gentilezza, il suo modo di fare. E anche se a un certo punto non c'è più la marmellata Zeg, io sono propenso a dare una maggiore importanza ai padroni dei supermercati che alle marmellate, per cui se i padroni non hanno un determinato prodotto, prendo altrove solo il prodotto che non trovo da loro; la spesa da trecentomila lire alla settimana continuo a farla lì, a esclusione della marmellata.

È il caso di lasciare il supermercato solo quando il padrone ti rompe le palle, o quando cominci a notare che mancano anche i formaggi che ti piacciono, o quando manca la pasta, o quando ti trattano male e alla cassa ti imbrogliano sul resto, o quando ti danno i

sacchetti con il buco. Allora puoi mandare tutti a quel paese.

Con questo voglio dire che prima di lasciare una persona, bisogna che manchino almeno quattro, cinque elementi; uno solo non basta.

Hai presente la risposta *Pinguini e cammelli*, contenuta nel mio libro *Le parole del cuore?* Nel momento in cui un pinguino che riconosce di essere un pinguino ed è contento di essere tale, si innamora di un cammello, può nascere una bellissima amicizia. Non accadranno mai cose grottesche che richiederebbero degli esercizi assurdi, ma una volta superata la difficoltà di trovare il clima giusto, i due amici scopriranno il loro modo per stare assieme. Immagino il cammello che procede lentamente, mentre il pinguino corre in avanscoperta e si guarda intorno; poi torna indietro e dice: «Di là si può andare... di là non si può». E quando è stanco, salta sulla gobba del cammello per farsi portare; ogni tanto si parlano; sono buoni amici. E può darsi che così risolvano una loro storia precedente, nata in altre esistenze. Magari il pinguino si sacrifica, e per stare insieme al cammello rimane nel deserto dove soffre terribilmente il caldo; e lo fa per gratitudine, perché forse in una vita precedente il cammello era un essere umano che non lo ha ucciso quando lui era un orso bianco. Sono davvero incredibili le nostre storie!

Se riuscissimo a vivere in questa prospettiva, considereremmo le prove che ci vengono come una benedizione. Sono comprensibili i momenti di scoraggia-

mento, di tristezza, i momenti nei quali proprio ci sembra di non farcela, per cui abbiamo bisogno di piangere, di sfogarci, a volte anche di prendercela con tutto il mondo: accettiamo fino in fondo questi momenti. L'importante è non coltivare dentro di noi l'idea insana che tutti i problemi si possano risolvere tagliando i cosiddetti cordoni, come se questi fossero esterni a noi. Siamo noi a far nascere i cordoni al nostro interno, e possiamo scioglierli solo andando dentro alla nostra sofferenza. E per far questo, ognuno ha la sua strada particolare.

Quello che sento importante per te è che tu guardi bene la tua sofferenza e i suoi contorni, chiedendoti che cosa ti sta insegnando. In questo modo la tua storia può diventare una benedizione, e lo sarà ancor di più se non sentirai di essere privata di qualcosa di vitale. Ricordati il discorso della marmellata: non fissarti sul fatto che il tuo supermercato preferito ha esaurito le scorte; la marmellata la puoi trovare altrove, ma non dimenticarti che è in quel supermercato che puoi trovare il meglio di te stessa. Se hai bisogno di marmellata, serviti da qualche altra parte; e se poi un giorno ti succederà di volerne mangiare un quintale... allora si tratterà di un'altra storia, e dovrai farmi un'altra domanda.



## La solitudine non esiste

*Reggio Emilia, 2 luglio 1996*

*Amico,*

*non riesco a convivere con la mia solitudine; la cerco e, nello stesso tempo, la rifiuto. Dovrei imparare ad accettarla, perché probabilmente solo accettandola riuscirei ad abbandonarla, mentre invece la combatto in continuazione, per cui ci rimango dentro. Hai detto che sono un fiume silenzioso, e questo sento che mi appartiene, ma faccio fatica a essere sola. Come devo fare per accettare questa solitudine, per viverla nel modo giusto?*

*Grazie.*

Ci sono alcune cose da capire a proposito di ciò che noi chiamiamo solitudine. Quelli tra voi che mi conoscono bene, sanno che io do molta importanza alle parole, perché esse influenzano in maniera determinante il nostro modo di costruire la realtà; noi crediamo che la realtà sia reale in base al significato che ci hanno insegnato ad attribuire alle parole.



Dal mio punto di vista, “solitudine” è proprio una brutta parola, perché non corrisponde affatto alla realtà. Tutti i fenomeni esistenti, e di conseguenza anche gli esseri umani, sono strettamente collegati tra loro, perciò la sensazione di solitudine è un nostro modo deformato di percepire la realtà, derivato esclusivamente dal particolare condizionamento con il quale siamo abituati a considerare questa parola.

La solitudine non esiste, per il semplice fatto che c'è una rete che ci tiene collegati gli uni agli altri, e che tiene collegati tutti i fenomeni nell'universo.

Quando parliamo di solitudine, quindi, è bene che siamo consapevoli che ci stiamo riferendo a una nostra sensazione: non ci riferiamo alla realtà ultima e nemmeno a una realtà apparente; stiamo parlando di una nostra sensazione, deformata da una convinzione. Nella nostra cultura, infatti, ci hanno insegnato che quando una persona non si trova fisicamente in contatto con un'altra persona, è sola.

E se è auspicabile che tu esprima il tuo senso di solitudine (perché esprimere qualsiasi cosa si provi è sempre positivo), è anche bene che tu tenga presente che la tua sensazione non è realtà. Tu non sei sola, non ti è possibile esserlo. Nessuno di noi è solo; se si sforzasse di esserlo, si troverebbe sempre più invischiato in relazioni con tutto l'universo. Anche se ci rifugiassimo in una grotta sulla cima di una montagna, i nostri tentativi di essere soli sarebbero destinati al più misero dei fallimenti.

E in questa prospettiva io scorgo un disegno divino assolutamente stupendo: tutti apparteniamo a una stessa energia, che io chiamo Dio.

Esistono tanti fili invisibili che ci collegano gli uni agli altri, ma certamente non possiamo coglierli con la mente, facendo dei ragionamenti filosofici; questi fili si colgono con il cuore, attraverso la meditazione e la preghiera; non ci sono altre strade.

Nel momento in cui sarai consapevole dell'esistenza dei fili che ti tengono unita agli altri, potrai certamente usare ancora la parola solitudine, ma non dirai più: «Sono sola»; dirai invece: «Mi sento sola».

La convinzione di essere soli è un imbroglio della mente, è un condizionamento che deriva dalla nostra cultura.

Molto diverso è sentirsi singoli, perché questa è proprio la realtà; è proprio vero che siamo singoli, o meglio, singolari; ognuno di noi è un singolare che, insieme agli altri, forma un grande plurale. Il plurale è la vera natura dell'essere umano; il singolare è il particolare modo di essere di ciascuno di noi su questo pianeta. La nostra incarnazione ci serve per sperimentare il singolare, pur provenendo da un grandioso plurale.

E ritorno all'esempio della mano: ognuno di noi è un dito di un'unica mano. Il mignolo dice: «Ma io cosa ho a che fare con il pollice? Sono solo». E se la tua consapevolezza è situata lì, sulla punta del mignolo, ti sentirai estremamente isolata rispetto alle altre dita. Ma se la tua consapevolezza risalirà fino al palmo della

mano, comprenderai che, pur nella particolare quotidiana realtà concreta della tua vita, tu non solo sei collegata nell'essenza a tutti gli altri (come, pur nelle loro singole funzioni, sono collegate tra loro le dita di una mano), ma sei fatta della loro stessa sostanza.

Ti ho paragonato a un fiume silenzioso: tieni presente che l'esistenza di quel fiume è resa possibile solo in quanto ci sono due sponde che lo contengono, dal punto in cui esso si è originato fino al punto in cui arriverà. Come può dire quel fiume di essere solo? Al suo interno vivono pesci, un'infinità di altre bestioline, sostanze vegetali, sassolini... Lungo le sponde ci sono gli alberi che tuffano i loro rami dentro le sue acque, c'è il paesaggio che si specchia sulla sua superficie...

Quando d'ora in avanti ti sentirai sola, accetta questa sensazione come una tua debolezza; a tutti noi accade di provare dolore perché ci sentiamo profondamente soli, ma questo è dovuto alla nostra non completa realizzazione per quanto riguarda la nostra consapevolezza. Ciò che possiamo fare è ricordare che il senso di solitudine non è la realtà dei fenomeni, e non è nemmeno la realtà ultima.

Anche tra di noi qui dentro, ci sono infiniti collegamenti che non riusciamo a percepire, o per lo meno non tutti riusciamo ad avvertirli con la stessa intensità: alcuni di noi ne sono consapevoli perché li sentono o li vedono; altri hanno fiducia nella loro esistenza semplicemente perché vedono o sentono ciò che viene

prodotto da questi collegamenti anche senza vederli o sentirli direttamente; altri ancora si sentono soli anche in mezzo a questo cerchio, non percepiscono alcun segno che faccia loro pensare a collegamenti invisibili e non ce la fanno ad avere fiducia in questa possibilità.

Non ci è possibile essere soli, ma di sicuro ognuno di noi è singolare, in quanto ha una sua specificità particolare, ha una sua precisa funzione in questo mondo, ha un suo compito. Il dito mignolo è venuto a questo mondo con una funzione diversa da quella del pollice e, nel momento in cui ne diventa consapevole, scopre la sua singolarità. Ma nessun dito della mano è solo. E la stessa cosa vale per gli esseri umani.



## La responsabilità di essere liberi

*Reggio Emilia, 27 marzo 1996*

*Amico,*

*sto imparando a lasciare andare l'indifferenza, sto imparando a lasciare andare le finzioni. Voglio vivere nel mondo, voglio continuare a sentire, voglio continuare a condividere ogni forma o non forma in cui si esprime l'amore che è dentro di me con l'uomo che amo. Sento che la base su cui il mio essere può farcela a continuare in tutto ciò è la libertà.*

*Aiutami parlando della libertà.*

*Grazie.*

A volte ci aspettiamo che tutte le persone che si sono liberate da pesanti condizionamenti o da legami troppo stretti, siano felici, per cui ci meravigliamo molto quando ci accorgiamo che alcune di esse invece non lo sono: sembra che stiano aspettando qualcos'altro, come se la conquistata libertà non fosse sufficiente a procurare loro la serenità.

Allora è utile interrogarsi sul motivo del mancato raggiungimento di questo traguardo al quale tutti tendiamo. Come mai non tutte le persone che hanno lasciato andare indifferenza, isolamento, finzione, che si sono liberate da legami, che hanno conquistato la libertà, sono felici?

Nelle considerazioni che ora ti propongo utilizzerò ampiamente, ma a modo mio, un insegnamento di Osho.

La libertà può essere intesa come una meta che possiamo raggiungere una volta che ci liberiamo da qualcosa. In questo senso essere liberi significa essere in grado di agire come ci viene suggerito dalla nostra personalità, che è anch'essa il prodotto di condizionamenti di vario genere, ma che ci appare in una prima fase come la nostra vera natura.

Il primo passo consiste quindi nel chiedersi: libertà da che cosa? Da tutto ciò che ci impedisce di essere noi stessi, e di ascoltare quella che a noi sembra essere la voce della nostra anima. Molti si fermano qui, per cui può succedere che si liberino dall'influenza dei genitori per poi creare, con il passare degli anni, altri tipi di legami molto simili a quelli di cui si erano liberati; ci sono coloro che si liberano da un partner particolarmente oppressivo, frustrante, noioso, e poi scelgono un altro partner che è magari ancora più terribile per quanto riguarda la capacità di instaurare un legame chiuso e di stringerli in una morsa soffocante.

È tuttavia indispensabile chiedersi innanzitutto da

che cosa ci vogliamo liberare, quali sono le componenti della nostra vita che ci impediscono di sentirci in una condizione di libertà, di possibilità interiore. L'essenza di questo primo tipo di libertà consiste forse nell'esistenza della possibilità: ci sentiamo liberi quando siamo consapevoli che possiamo, in quanto sappiamo di avere sia la possibilità esteriore sia il permesso interiore di operare certe scelte.

Per ciascuno di noi le cose da cui liberarsi sono diverse, ma più o meno tutti sappiamo quali sono gli ostacoli che ci stanno impedendo, non solo di seguire la voce della nostra anima, ma addirittura di esprimere la nostra personalità nel mondo.

Se però, un volta che li abbiamo individuati, ci limitiamo a eliminare questi ostacoli, è molto facile che torniamo a commettere i medesimi errori, ricreando la stessa gabbia dalla quale ci eravamo liberati.

Se non siamo consapevoli che essere liberi "da" qualcosa è solo il primo passo da compiere per essere liberi "per" qualcos'altro, non godremo a lungo la libertà, perché questa si stancherà, si esaurirà in poco tempo. Affinché ciò non avvenga, è necessario che la nostra meta diventi essere liberi "per".

Liberarsi da qualcosa è sempre un'operazione che ci procura dolore e ci lascia delle ferite. Anche se ci leviamo dalle spalle uno zaino molto pesante, sentiamo comunque che ci viene a mancare un peso con cui ci eravamo identificati al punto da considerarlo come una parte di noi, mentre non ci apparteneva affatto.



Certamente sappiamo che, da adesso in poi, potremo procedere più speditamente verso il campo base ai piedi di quella montagna che rappresenta la nostra autenticità, attraverso la quale potremo finalmente contattare la voce della nostra anima, il Dio dentro di noi; eppure sentiamo il dolore di esserci liberati da qualcosa che pensavamo appartenerci.

L'interruzione di ogni tipo di legame (con i genitori, con il partner, con gli amici, con un certo ambiente, con un sistema di idee...) produce in noi una sensazione di benessere ma, allo stesso tempo, una nostalgia che può essere così struggente da farci essere tentati di rifluire, di tornare indietro a recuperare ciò che abbiamo abbandonato.

La nostra libertà ha un senso solo se abbiamo molto chiaro, nella mente e nel cuore, per che cosa vogliamo essere liberi. Non ha senso, infatti, uscire da una gabbia in cui siamo stati prigionieri, se non sappiamo dove andare; rischiamo di rimanere fermi sulla porta, guardandoci attorno talmente smarriti che, se non incontriamo qualcuno che ci aiuta a orientarci e a godere delle occasioni che la vita propone, siamo tentati di voltarci e di rientrare nella gabbia. Lì dentro almeno troviamo un pasto caldo, e possiamo avere quel pochino di affetto che fuori è così difficile procurarsi.

La maggior parte dell'umanità, comunque, rimane in prigione per tutta la vita non essendo nemmeno consapevole di esserci; addirittura viene teorizzato che non è proprio il caso di porsi un tale problema, perché è que-

sta la condizione umana cosiddetta normale. La prigionia può essere rappresentata dal lavoro, dalla famiglia, da una particolare relazione, o anche da certi modi ripetitivi di affrontare la vita e le sue difficoltà.

Alcuni esseri umani, pur sentendosi prigionieri, pur avvertendo il senso di costrizione dovuto alla loro condizione e lamentandosi per questo, non riescono a uscirne. Arrivano magari fino alla porta della prigione ma, non vedendo con chiarezza a che cosa potrebbe servire loro la libertà (libertà “per”), si interrogano: «Chi me lo fa fare di affrontare l’ignoto, quando qui dentro almeno sono al sicuro?» E tornano indietro.

L’unica garanzia affinché la libertà sia veramente evolutiva, è data dalla nostra capacità di rispondere a questa domanda: «Per che cosa voglio essere libero? Che cosa me ne faccio della mia libertà?» Dalla nostra risposta riceveremo quell’ispirazione e quella luce che ci daranno l’energia necessaria per superare gli ostacoli che inevitabilmente incontreremo liberandoci da ciò che pensavamo appartenerci. Solo nel momento in cui sottolineeremo dentro di noi che la libertà ci serve “per”, riusciremo veramente a liberarci “da”.

Molte persone, viceversa, si limitano a considerare (e questo è comunque già molto, rispetto alla maggioranza dell’umanità) che è duro vivere in prigione, per cui non ne possono più e se ne vorrebbero andare. Hanno dentro di loro un grande desiderio di fuggire da un luogo, da una relazione, da uno stile di vita, ma una volta che si sono chiusi alle spalle la porta della prigio-

ne, si guardano intorno e scoprono di non sapere dove andare. Così, arrivata la sera, bussano a quella stessa porta, perché dentro alla prigione c'è pur sempre qualcuno che dà loro della minestra calda e un letto su cui dormire. È una storia che probabilmente molti di noi hanno vissuto in diverse occasioni, e che tende a ripetersi.

Nella libertà ci sono due aspetti: uno è relativo alla libertà “da”, e sottolinea gli ostacoli da superare; l'altro è relativo alla libertà “per”, e apre nuovi orizzonti. Nella prima parte della tua lettera, tu evidenzi l'abbandono degli ostacoli: l'indifferenza, l'isolamento, la finzione; mentre nella seconda parte elenchi alcuni orizzonti: vivere nel mondo, continuare a sentire, condividere ogni forma o non forma in cui si esprime l'amore. E alla fine puntualizzi che la base sulla quale senti che potrai farcela è la libertà.

Ma la libertà non è da un'altra parte: essa è proprio in questi due aspetti che tu stessa sottolinei, e che caratterizzano il lavoro che stai facendo. Ciò che ti può permettere di lasciar andare veramente le cose che non avverti come tue, è l'attenzione che poni nel tenere sempre presente per che cosa lo fai. È solo la libertà “per”, che può dare la motivazione per affrontare i dolori e le lacerazioni a cui si va incontro nel liberarci da qualcosa.

A questo punto però sorge un problema (che a volte costituisce un grosso ostacolo) per coloro che, una volta lontani dalla prigione che si è chiusa alle loro spal-

le, si accorgono che la libertà “per” è inevitabilmente connessa alla responsabilità.

Quanto più sentiamo indispensabile muoverci in libertà per poter essere noi stessi e per poter sentire sempre meglio la voce della nostra anima, tanto più avvertiamo il tremendo peso della responsabilità. E questo potrebbe spaventarci al punto da spingerci a tornare precipitosamente verso la prigione, e a battere a quella porta alle due di notte gridando: «Aprite! La responsabilità mi fa troppa paura!»

Essere liberi comporta una responsabilità di gran lunga maggiore dell'essere prigionieri. Non sarebbe spiegabile, altrimenti, il fatto che la maggior parte degli esseri umani continui a vivere in tante gabbie, rappresentate di volta in volta dagli appartamenti, dagli uffici, da tutte le strutture presenti nel cosiddetto mondo civile. Sembra quasi che, solo se vivono ingabbiati (e qui potremmo parlare di tredicesima, di assicurazioni, di pensione...), solo se non hanno alcuna responsabilità verso se stessi, gli uomini si sentano sicuri. La responsabilità è demandata alla “mamma istituzione”, che protegge e dà la sicurezza di essere approvati, perché ci si trova su un terreno condiviso socialmente. Ci sono diversi tipi di mamme: mamma religione, mamma stato, mamma partito, mamma famiglia (speriamo di non arrivare mai a mamma Comunità dei Riconoscenti...)

La libertà ci pone necessariamente di fronte alla nostra responsabilità. Se ci libereremo da ogni tipo di condizionamento, vincolo, legame, se usciremo da

tutte le gabbie volendo essere veramente liberi, ci ritroveremo improvvisamente soli di fronte all'universo, e saremo quindi profondamente responsabili di noi stessi e delle nostre azioni. Essere responsabili non significa essere passibili di punizioni nel caso di una nostra mancanza, bensì avere la possibilità di accettare la libertà o di rifiutarla per pigrizia o per paura.

Abbiamo capito, e forse anche sperimentato, che essere liberi ci consente di avvicinarci a ciò che dicono il nostro cuore e la nostra anima; ma sappiamo anche quanto i legami che si spezzano creino dolore dentro e intorno a noi.

Siamo sollecitati da moltissimi richiami («Ci piacevi più prima... se fai così, allora non ci vuoi bene...») a rinunciare alla nostra libertà. E se siamo particolarmente ricettivi ai rimproveri al punto da essere facili prede dei sensi di colpa, riusciremo al massimo a fare i pendolari tra la prigione e il bar all'angolo della strada: andiamo fino al bar, beviamo una birra sentendoci finalmente liberi, ma appena finita la birra diventiamo tristi pensando ai secondini che sicuramente stanno piangendo perché ce ne siamo andati.

Allora, visto che siamo tanto buoni e non possiamo permettere che degli esseri umani soffrano, torniamo indietro e bussiamo a quella porta; i secondini ci aprono e noi ci facciamo di nuovo chiudere in quella cella, ci mettiamo il nostro vestitino a righe, e aspettiamo che passi qualche giorno per tornare a lamentarci di non essere liberi. Poi, la prima volta che un secondino ci

maltratta, perdiamo la pazienza ed evadiamo nuovamente. Ma dopo la solita birra al solito bar, ci accorgiamo che fuori è tutto buio: non c'è nessuno che festeggia la nostra evasione complimentandosi con noi, anzi, pare proprio che a nessuno gliene fregghi nulla, mentre invece i secondini sono sempre felici di rivederci. Così, siccome siamo inguaribilmente malati di desiderio di affetto, di amore, di attenzione, siccome talvolta siamo fortemente condizionati dal fatto che gli altri approvino le scelte che facciamo e quindi non stiano male per causa nostra, ci facciamo catturare dai sensi di colpa: non possiamo far soffrire il secondino; che senso ha la sua vita, se si ritrova senza nemmeno un prigioniero a cui badare? E torniamo in cella per riempire di significato la vita del secondino.

Se non abbiamo chiaro a che cosa ci servirà la libertà, se non perseveriamo nel porre l'attenzione al motivo che ci spinge a conquistarla, la tentazione di tornare in prigione sarà fortissima.

Che cosa vuoi fartene della tua libertà? Perché mai dovresti condividere con l'uomo che ami? Questo potrebbe essere molto pericoloso per te perché, nel momento in cui ti lasci andare all'amore, fai un esercizio al trapezio senza rete di salvataggio; è senz'altro più sicuro condividere con il secondino una bella partita a carte, stando seduta con i piedi ben piantati a terra.

La nozione di libertà è strettamente connessa alla nozione di responsabilità. Siamo noi i responsabili delle nostre scelte e di tutto ciò che costruiamo nella nostra

vita. Se siamo presi in una relazione particolarmente soffocante che non ci fa sentire liberi né particolarmente realizzati, abbiamo sempre la possibilità di dare la colpa al partner; se siamo aggrovigliati in un intrico di legami che ci stringono da tutte le parti, possiamo continuare a dare la colpa ai nostri genitori; se siamo impiegati alla USL, alle Poste, alle Ferrovie, possiamo accusare una mancata organizzazione; se lavoriamo in banca, possiamo prendercela con la politica bancaria internazionale che ha determinato una situazione di crisi generale. Ma nel momento in cui lasciamo la banca e ci ritroviamo a fare i cittadini del mondo, avendo di fronte lo spettro di trascorrere sotto i ponti il resto della nostra vita, che cosa facciamo? Ritorniamo a lavorare in banca.

La libertà comporta la responsabilità di essere se stessi.

Libertà è acquisire la capacità di ascoltare i lamenti di dolore di altri esseri, senza per questo diventare sordi alla voce della propria anima. E la voce dell'anima non è la voce dell'autoaffermazione nel mondo, ma è quella voce che ci fa presente in ogni istante quanto ci stiamo allontanando da noi stessi nel momento in cui agiamo o parliamo in un certo modo.

Ciascuno di noi ha una sua verità interiore, che non è altro che il riflesso di quella Verità unica per tutti, che possiamo percepire soltanto attraverso il nostro particolare modo di rifletterla. Quando contattiamo la verità dentro di noi, quando sentiamo che qualcosa per noi è veramente autentico, dobbiamo essere molto consape-

voli che si tratta comunque di una verità parziale, deformata dal nostro specchio che non è mai completamente liscio e pulito. Nonostante il nostro specchio sia un pochino ondulato e impolverato, sta però riflettendo qualcosa di unico.

Poniamo di avere di fronte a noi Dio, sotto forma di statua del presepio. Noi tutti all'altezza del cuore abbiamo uno specchio, che per qualcuno può essere pulito, per qualcun altro può essere ricoperto di polvere, di fango, oppure può essere assolutamente deformato. Il cuore di ognuno di noi riflette il medesimo Dio, ma lo riflette in modi diversi. Se gli esseri umani avessero visto Dio in un unico modo, se non avessero avuto cuori così diversi, non ci sarebbero stati tanti dei nella storia delle religioni.

Ciascuno di noi vede Dio riflesso nel suo particolare specchio: accettiamo questo nostro limite, siamo consapevoli. Può essere che al nostro cuore siano capitate tante disavventure; può darsi che sia stato maltrattato e magari travolto da qualche tir, per cui anche il nostro specchio si è rotto. Abbiamo cercato di rimmetterlo insieme con l'attaccatutto, però ne abbiamo perso un pezzettino e, nonostante anni di ricerche, non siamo mai riusciti a ritrovarlo. Lo abbiamo perso sull'autostrada, la sera in cui è avvenuto l'incidente, quando siamo stati lasciati dal nostro partner, e da allora è rimasto un buco nel nostro cuore e nel nostro specchio. Abbiamo anche provato a riempire quel buco con pezzetti di specchi diversi, ma non è servito a nulla, perché non erano mai della forma giusta.



Libertà è la possibilità, la capacità, la volontà, di guardare la nostra verità interiore. E se la nostra verità interiore è deformata perché il nostro specchio è rovinato da frammenti, spaccature, polvere, fango, lo guardiamo ugualmente e accettiamo che quella che vi vediamo riflessa sia la nostra verità.

Non abbiamo altri specchi, ne possediamo uno solo, ma è a nostra disposizione, anche se spesso facciamo di tutto per non vederlo, perché ci vergogniamo di noi stessi, ci vergogniamo di averlo incoraggiato a massacrarsi in quel modo: non ci piace avere un cuore che riflette così la verità.

La libertà è importante perché ci serve per scoprire chi veramente siamo, per conoscere aspetti di noi che non abbiamo mai voluto vedere, per condividere con chi amiamo (uno o centomila) la nostra autenticità, o per tenercela per noi, se ci è sufficiente averla contattata.

Per non essere catturata dal desiderio di tornare al sicuro nella prigione, o dal rifiuto di vederti come realmente sei, è però necessario che tu dia a te stessa dei buoni motivi per essere libera.

Interrogati quindi costantemente: «Per che cosa mi serve la libertà? Per raggiungere la mia verità? Per condividerla con altri? Per cambiare il mondo? Per riuscire ad amare quanti più esseri possibile?»

Assumiti la responsabilità di essere libera.

## Accettazione e trasformazione

Reggio Emilia, 24 gennaio 1996

*Amico,*

*in questi ultimi anni la mia vita è stata attraversata da situazioni di particolare sofferenza, povertà, precarietà: il viaggio in Brasile, il contatto con orfani, con malati di AIDS, il volontariato in ambienti con extra comunitari, le mie storie d'amore con uomini in condizioni economicamente disagiate, oppure molto diversi da me come cultura. L'attrazione che provo nei confronti di questo tipo di esperienze può avere qualche relazione con la mia paura di essere abbandonata? È una paura che ho sempre avuto, ma che ultimamente sento in modo ossessivo.*

*Grazie.*

È molto significativo che tu colleghi la tua ossessione di essere abbandonata ad alcuni tuoi comportamenti che appaiono ineccepibili, al di sopra di ogni sospetto. Ciò sta a indicare che hai un buon livello di consapevolezza dei giochini che accadono dentro di te. E mi risulta evidente che, se sei riuscita a formulare

una domanda in termini così chiari, tu stessa devi esserti già data qualche risposta.

La risposta che ti do io è affermativa, nel senso che, a una prima analisi superficiale, si può dire che tutto quello che ci appare all'esterno come debole, povero, maltrattato, bisognoso di attenzione, si presta a essere utilizzato da noi stessi come uno schermo sul quale proiettiamo le nostre parti bistrattate e sofferenti. Per questo molto spesso succede che ci occupiamo di gente che sta male proprio per riuscire a vedere fuori di noi tutto quel dolore che non riusciremmo a tollerare se lo vedessimo al nostro interno. Il nostro interessamento nei confronti dei poveri e degli emarginati indica quindi la spontanea tendenza della nostra mente a vedere con più facilità ciò che sta accadendo dentro di noi, se è riflesso all'esterno.

E con questa domanda, tu dimostri di aver capito il gioco: il tuo attuale compagno rappresenta il potenziale emarginato (o comunque il diverso) che c'è dentro di te; i bambini a cui davi la minestra sotto i ponti dell'autostrada in quella città del Brasile, rappresentavano il tuo bisogno di nutrimento. Il nostro interesse per gli altri è sempre collegato a qualche nostra carenza; la differenza consiste, come al solito, nell'esserne o nel non esserne consapevoli.

Cosa accade se non ne sei consapevole? Accade che incominci a pensare di essere una persona molto brava, che compie azioni disinteressate e meritorie, per cui il tuo ego si gonfia a dismisura. Se invece ti accorgi di questo meccanismo, puoi scegliere di conti-

nuare ad aiutare i deboli nella consapevolezza che essi non sono altro che parti di te stessa, anche se all'apparenza hanno un corpo ben identificabile e diverso dal tuo, hanno una differente struttura mentale, provengono da un'altra cultura, manifestano i più disparati bisogni. Nonostante queste diversità, però, coloro che ti circondano sono proiezioni materiali di qualcosa che è comunque presente dentro di te.

Un primo spartiacque, per ciò che riguarda il volontariato, si crea proprio tra chi si dedica agli altri essendo consapevole di quello che gli altri rappresentano per lui, e chi si attiva in modo indiscriminato pur di sentirsi tanto bravo. Nel secondo caso si crea una situazione analoga a quella che si era venuta a creare anni fa, quando i rivoluzionari combattevano per una causa che essi ritenevano giusta (e che magari era giusta per davvero), senza pensare minimamente che ci potesse essere qualcosa da mettere in discussione dentro di loro; non si ponevano il problema di identificare ciò che vedevano all'esterno con qualche loro parte interiore bisognosa.

Molte persone, così, possono correre il grosso rischio di sentirsi speciali, e sentirsi speciali a qualunque titolo porta sempre dei guai. Soltanto nel percorrere la strada che conduce al ritrovamento di noi stessi, della nostra vera essenza, comprendiamo di non essere affatto speciali, comprendiamo di essere talmente unici da non aver bisogno di nessun tipo di confronto con gli altri.

È frequente il caso di persone frustrate affettiva-

mente, che trovano una buona compensazione occupandosi di chi sta male, di chi sta peggio di loro. E proprio su questo io ho spesso invitato e invito tuttora a porre l'attenzione quando si parla di volontariato nella Comunità: il Tempio Karuna (che si occupa anche di organizzare il volontariato) assume il suo pieno significato nel momento in cui aiuta le persone a riflettere sulle loro motivazioni all'aiuto. Una volta che c'è la piena consapevolezza del meccanismo per cui negli altri vengono proiettate le nostre parti bisognose (che così possiamo curare proprio perché le percepiamo come esterne a noi), si può scegliere.

Si crea allora un secondo spartiacque: ci sono coloro che smettono di aiutare il prossimo per concentrarsi totalmente su se stessi prendendosi cura delle proprie parti malate. Esistono gruppi di ricerca che propongono proprio questo, e in essi ci sono belle persone che dicono: «Siccome abbiamo capito che aiutare gli altri è un modo per proiettare all'esterno di noi le nostre mancanze, d'ora in poi non aiuteremo più nessuno finché non avremo imparato a compensarle per conto nostro». Il lato positivo di questa posizione consiste nel fatto che è proprio vero che è indispensabile sistemare le proprie carenze per poter aiutare gli altri; il suo limite evidente è che può darsi che sia necessario reincarnarsi per altre duecento vite, prima di trovarsi in una condizione di reale abbondanza.

Dall'altra parte dello spartiacque si trovano coloro che dicono: «Siamo consapevoli di vedere negli altri

parti di noi particolarmente bisognose, ma vediamo anche molti esseri umani che, se non avessero qualcuno che si prende cura di loro, sarebbero abbandonati. Così ci occuperemo ugualmente di queste persone, rimanendo nello stesso tempo molto centrati su di noi per verificare quanto le nostre motivazioni derivino dal tentativo di risolvere un problema che ci appartiene».

Come sai, consiste proprio in questo la proposta che io non mi stancherò mai di rinnovare all'interno della Comunità.

Certamente, quindi, la tua propensione a occuparti, fino a innamorartene, di esseri bisognosi, ha a che vedere con la proiezione fuori di te delle tue parti malate. Come tutti noi, tu tendi a vederle esterne a te piuttosto che tenerle dentro, per cui ti impegni magari per tutta la vita in difesa dei carcerati. Io sono assolutamente contrario a svalutare l'impegno su quel versante, se senti di voler spendere la tua energia nel mondo anche in quella direzione; l'importante è che tu ti renda conto che, se ti impegni, non lo fai solo perché sei più intelligente e generosa di altri. Se orienti la tua vita all'aiuto e molti altri non lo fanno, probabilmente succede perché ci sono storie personali diverse, che hanno a che fare non solo con questa esistenza, ma anche con esistenze precedenti; il lavoro interiore consiste nel cercare di capire quanto l'impegno con i carcerati ti serve per aiutarti a liberare parti di te ingiustamente carcerate. Se sei consapevolmente in un percorso di ricerca, sarebbe bene che rovesciassi il discorso al tuo interno e ti chiedessi: «Qua-

li sono le parti carcerate di me che in questo momento stanno subendo violenza?»

La seconda parte della tua domanda riguarda l'abbandono. Sì, certo, è la tua parte che teme di essere abbandonata che si prende cura degli esseri abbandonati. A questo punto, però, volendo andare un po' più a fondo nel discorso, andrebbe bene che tu ti ponessi un domanda che può aiutarti a trovare una migliore centratura: «Che cosa esattamente provoca in me la paura ossessiva di essere abbandonata?»

*Non so, sono molto confusa. Non ho mai sentito questa paura in modo ossessivo come ora, ed è per questo che voglio capire che cosa mi sta succedendo, che cosa mi vuole insegnare questa esperienza, che cosa c'è di grosso dentro di me, perché a questo punto sento che deve trattarsi di qualcosa di molto grosso.*

Preferisci star meglio o preferisci capire? Non è sempre detto, infatti, che capendo si stia meglio. In questo momento, comunque, non sei in grado di capire, non certo perché tu sia un'insufficiente mentale, bensì perché dentro di te c'è un vulcano di cose che non esprimi; sei in una fase in cui hai molto bisogno di piangere, e se non lo farai ti ritroverai doppiamente inguaiata, perché rifiuterai di riconoscere quello che è il tuo attuale bisogno.

Non potresti capire, adesso, perché sei troppo piena di emozioni. Hai bisogno di far emergere il tuo

dolore, forse la tua rabbia, hai bisogno di dire tante cose che non hai detto, che non hai condiviso.

Non confonderti ulteriormente pensando che, una volta capito tutto, staresti meglio. Prima hai bisogno di rilassarti; solo dopo potrai affrontare il tema dei tuoi attaccamenti e delle tue paure, solo dopo potrai guardare al significato che hanno per la tua crescita le vicende che stai vivendo in questo periodo della tua vita.

Il primo gradino è rappresentato dal fatto che tu accetti la persona che è dentro di te in questo momento, e che ha bisogno di esprimere a parole il suo star male; se lotti contro di lei, rimani chiusa in una morsa che non ti consente di essere te stessa. Quando un essere umano ha la possibilità di piangere, di tirare fuori tutta la sua rabbia, tutte le sue sfighe, tutte le cose rimaste in sospeso, si acquieta, ed è in grado di ricevere qualcosa dall'esterno.

Molto spesso, nelle relazioni, accade che chi sta male spiega, espone i suoi problemi; l'altro risponde fornendo la sua interpretazione; e alla fine chi sta male si trova esattamente al punto di partenza.

Io sento che adesso, per te, non c'è bisogno di capire; c'è bisogno di buttare fuori.

Porta l'attenzione su di te, appoggia una mano sul cuore e ascolta quello che ti dice: potrebbe non dirti nulla, la tua mano potrebbe registrare soltanto delle sensazioni tattili, come potrebbe invece sentire delle particolari energie che provengono dal tuo cuore. Accetta tutto quello che c'è dentro di te. Potresti avere



un gran bisogno di essere amata. Ti stai permettendo di essere tu, per prima, uno degli esseri di cui ti occupi?

L'obiettivo finale del percorso di crescita (quello che possiamo chiamare Risveglio, Illuminazione, realizzazione della pace interiore, o del Regno di Dio dentro di noi) è comunque la liberazione dalla sofferenza. Ma il primo passo, assolutamente indispensabile se ci si vuole incamminare su questo percorso, è l'accettazione di chi si è ora. Accettarsi non significa certo dire: «Sono fatto così e non posso cambiare»; molto più semplicemente significa riconoscere: «Ho un gran bisogno di essere protetta, di essere tenuta per mano da tanti amici, perché mi sento indifesa»; oppure: «Provo una grande sicurezza, mi sento in grado di dare, ho la capacità di stare in ascolto degli altri»; oppure: «Sento rabbia», «Provo tenerezza», «Non ho voglia di parlare, né di pensare, né di farmi coccolare da nessuno»; oppure ancora: «Desidero capire che cosa mi succede».

Per te è il momento di capire, o di trovare un po' di protezione? Che cosa ti sta dicendo il tuo cuore? Immagina che il tuo cuore sia una coppa nelle tue mani, e usa la tua vista interiore per vedere che cosa contiene: emozioni, richieste d'amore, paure... È il momento che tu lo rassicuri; trattalo come un tuo vecchio amico: «Ne abbiamo passate di tutti i colori insieme, vecchio mio. Ma adesso ti devo dare una buona notizia». E cerca qualcosa di positivo, non qualcosa che riguarda il futuro, ma qualcosa che c'è già, che tu gli devi soltanto ricordare. Quando poi hai l'impressio-

ne che al tuo cuore sia arrivato il messaggio, ascolta ciò che lui ti dice, e ti accorgerai così che non vuole capire; quello che il tuo cuore vuole è solo amore.

Il primo passo: accettare quello che c'è.

Il secondo passo: essere consapevoli.

Non potrà mai esserci un vera consapevolezza, se prima non vi sarà accettazione. Se non accettiamo le nostre zone d'ombra, infatti, saremo sempre viziati nella nostra consapevolezza, in quanto una mancata accettazione delle nostre debolezze ci impedirà di vederle bene. Prima quindi accetto, perché solo così potrò essere consapevole di quello che accade attorno a ciò che io ho accettato.

Accetta di essere, in questo momento, una persona bisognosa d'amore, impaurita dal pensiero di essere abbandonata: questa è la tua meditazione. Solo se accetti profondamente quella che sei ora (senza però teorizzare che rimarrai così per tutta la vita), puoi creare le premesse per una trasformazione. Non negare la tua voglia di piangere: forse è la modalità che il tuo cuore conosce per avere l'amore che ora gli serve. Quando ti accetterai pienamente, diventerai consapevole di quali sono i contorni esatti del tuo modo di pensare e di agire, e potrai trarne delle conclusioni sul piano razionale.

Non è questo il momento, per te, di analizzare e comprendere i motivi della tua ossessione; è invece il momento per accettare semplicemente di essere ossessionata dalla paura dell'abbandono. Se accetterai la tua ossessione senza giudicarla, la paura inizierà a

calare, e sarà possibile alla consapevolezza farsi strada dentro di te. E forse allora non sentirai nemmeno più la necessità di pormi questa domanda.

Il primo passo consiste nell'accettare i bisogni che non vorremmo avere, perché ci fanno sentire diversi dall'immagine ideale che abbiamo di noi stessi, e che di solito non contempla nessun tipo di ombra. Nel tuo caso, la tua immagine ideale prevede una te stessa capace di stare sola senza soffrire. Ma sei davvero così? Se non lo sei, l'unica strada per poter progredire nella crescita è che tu accetti questa tua incapacità, altrimenti non sarà possibile alcuna trasformazione. Se tu comprendessi perfettamente a livello intellettuale il significato della dipendenza e di quanto essa sia causa di alienazione e di separazione dalla tua essenza, ma non avessi compiuto il passo che va nella direzione dell'accettazione di te stessa, rimarresti esattamente al punto in cui ti trovi, rendendo inutili tutte le teorie e le pratiche successive.

Che cosa ti dice il tuo cuore?

*Dice: «Amami, ama anche te, non volere soltanto il bene degli altri».*

*Accetto che in questo momento devo sfogarmi, devo esprimere tutto quello che ho dentro: la tristezza, la rabbia...*

Torna indietro alla parola "devo": su questo termine puoi esercitare una verifica, perché è l'unico indicatore che ti permette di riconoscere ciò che ti dice la mente, da ciò che ti dice il cuore. Se c'è un "devo" nei

confronti di chiunque o di qualsiasi cosa, non si tratta di amore ma di dipendenza, di attaccamento, di scontro di potere. Senti com'è importante chiamare le cose con il loro nome? Usa quindi la frase giusta: «Ho bisogno di condividere con altri le pene del mio cuore». E condividere, per te, significa soprattutto raccontarti.

Non occorre che ti soffermi a descrivere le tue difficoltà pratiche, non perderti in domande filosofiche. Quanto più ti permetterai di lasciar uscire un bel pianto, di abbandonarti a un abbraccio, o di dire quattro parolacce, tanto più significherà che stai veramente accettando di essere come sei. Interrogarti continuamente sui motivi per i quali sei in un certo modo, indica pur sempre una strategia per fuggire dal contatto con il dolore, ma solo questo contatto può darti la consapevolezza di come realmente sei. Divenire profondamente consapevoli delle proprie ombre e delle proprie carenze procura molto dolore, per cui è facilissimo chiudersi, rifugiandosi in mille domande filosofiche su se stessi.

Una tipica domanda filosofica è: «Che cosa ci sto a fare in questo mondo? Che senso ha la mia vita?»; e si riempiono quaderni interi con poesie su quale sia il senso di vivere per poi morire. In tutti noi è ancora presente un adolescente che si pone simili quesiti. A quell'adolescente va detto: «Tutto questo non c'entra niente con il fatto che sei molto addolorato perché quella ragazzina che ti piace tanto e che hai incontrato per strada non ti ha nemmeno salutato. Smettila di farti domande inutili,

e piangi sulla mia spalla». Hai compreso l'esempio?

Naturalmente avrei ancora moltissime cose da dire sull'abbandono. Fondamentalmente la tua paura deriva da esperienze dolorose che hai avuto tanti anni fa e che vengono risvegliate, ora che sei adulta, da episodi che potrebbero fartele rivivere. Ma non è utile per te andare sui ricordi che ti portano lontana dal qui e ora delle tue emozioni. Puoi diventare anche una grande teorica della tematica dell'abbandono, ma ci rimarrai sempre incastrata a livello personale finché non accetterai le tue emozioni e non agirai in base a esse. Rimani su quello che senti ora, e parlane a qualcuno.

Evita magari di rivolgerti sempre al tuo compagno, perché potrebbe stancarsi e, anche se non immediatamente, questo alla lunga potrebbe avvelenare la relazione. Rivolgiti a qualcuno della Comunità, che magari quando si romperà le palle ti dirà: «Mi sono rotto le palle». Molto spesso noi facciamo fatica ad aprirci con gli altri, perché tutti fanno sempre una bella faccina sorridente pensando ad altro, e non riusciamo mai a capire qual è la loro reale disponibilità. Sarebbe molto bello, invece, che tra noi ci dicessimo chiaramente quando non ne possiamo più delle confidenze di qualcuno, perché se mai nessuno lo dice, nessuno lo potrà sapere. Se non c'è mai un no, come facciamo a sapere quando i sì sono autentici?

Incomincia anche in questo da te: sei sicura di riuscire sempre a dire dei sì e dei no autentici, per esempio con il tuo compagno? Prova a verificarlo intanto

nel tuo rapporto di coppia.

Per riassumere: il tuo interesse per le persone bisognose e oppresse (bambini orfani, malati di AIDS, extra comunitari, stranieri di culture diverse, uomini disagiati economicamente di cui ti innamori) è certamente una proiezione di parti che ti appartengono. Dentro di te ci sono bambini orfani, malati di AIDS, e tutti coloro dei quali ti occupi.

Non è detto che, per questo, tu debba smettere di aiutare. Continua pure a farlo, mantenendo allo stesso tempo la consapevolezza che il tuo aiuto è intriso delle tue proiezioni.

Siamo grati a tutti gli esseri che ci consentono di aiutarli, perché sono lo specchio di quelle nostre parti interiori che mai avremmo potuto vedere così bene. Ecco il significato di quella frase mistica tanto bella, ma sempre difficile da comprendere fino in fondo: ringraziare chi riceve. Ringraziamo coloro che ricevono da noi, perché ci danno la possibilità di vedere la nostra parte interiore che, a sua volta, avrebbe bisogno di ricevere.

Se vogliamo proseguire in un percorso di ricerca e di trasformazione interiore quindi, continuiamo a dare, ma rivolgiamo costantemente l'attenzione al nostro interno, senza ripararci dietro alle domande filosofiche, senza crogiolarci nel lamento, che è ben diverso dal pianto. Lamentarsi, infatti, è ben diverso dall'esprimere la tristezza o la disperazione che si sta provando. Il lamento è la menata con venature filosofiche che noi utilizziamo generalmente con le persone amiche (ed è

per questo che di solito rimaniamo senza amici). Quando incontriamo degli estranei, invece, indossiamo una bella mascherina da persone perfettamente realizzate, e non raccontiamo nulla; aspettiamo di incontrare un amico, per rompergli le palle fino all'inverosimile. L'attitudine al lamento ci è stata tramandata da nostra zia Carolina, dalla nostra mamma, e da tutte quelle particolari figure che hanno costellato la nostra infanzia.

Quando viceversa sentiamo traboccare dentro di noi la tristezza, ricordiamoci che essa è un potentissimo strumento per poterci evolvere nella consapevolezza. La tristezza, infatti, è un ottimo spunto per la meditazione. Ma se non siamo ancora sufficientemente allenati per meditare in questo modo, almeno non facciamo che la nostra tristezza diventi una menata: piangiamo e basta. Noi siamo fatti in una maniera tanto strana e complicata, che ci sentiamo sempre in dovere di fornire una spiegazione al nostro pianto; così, oltre a soffrire, dobbiamo sforzarci di spiegarne il motivo. Se ci arrendiamo al fatto che non c'è bisogno di tanti perché, possiamo anche permetterci di telefonare a un amico semplicemente per ridere e dire quattro cazzate: a volte abbiamo bisogno di far uscire anche quelle, come abbiamo bisogno di far uscire la tristezza.

Per tutto esiste una spiegazione razionale e persino molto verosimile, ma prima è bene prestare attenzione a ciò che sente il nostro cuore, e lasciarlo uscire così com'è, con molta semplicità e umiltà.

## Non ci sono scorciatoie per l'Illuminazione

*Bovec, 25 aprile 1997*

*Amico,*

*se la felicità più alta di ogni essere umano sta nel realizzarsi pienamente in quanto tale, quindi nel compiere al massimo grado possibile quella che è la volontà di Dio su di lui, come posso arrivare a intravedere qual è il progetto di Dio su di me? E fatto questo, come posso capire quando sto andando nella direzione giusta, e quando invece sto seguendo solo degli idoli inanimati?*

*Grazie.*

La domanda che tu poni è fondamentale e può essere sintetizzata così: a quali evidenze mi devo arrendere?

E la mia risposta è semplice: arrenditi alla vita.

Nel momento in cui ci si arrende alla vita, ci si arrende a Dio, si diventa strumenti di Dio. Non sappiamo quale sia la sua volontà, ma la possiamo agire; e il nostro agire non si basa sul sapere e sul conoscere, ma



si basa sull'arrendersi per consentire a Dio di attraversarci.

Adesso però vorrei chiarire questo concetto, perché spesso ci si limita ad affrontarlo da un punto di vista poetico, senza entrare nei dettagli della vita quotidiana, dettagli che io invece considero di fondamentale importanza.

Le evidenze alle quali ti devi arrendere (e che ovviamente sono parte della vita) ti vengono dal tuo corpo, dalle tue emozioni, dai tuoi bisogni, dai tuoi desideri; ti vengono in larga misura anche dai rimandi che ricevi dagli altri, che ti indicano chiaramente quali sono i tuoi doni. Da questo genere di evidenze, puoi sapere che cosa ti è dato di mettere in atto in questa vita.

Spesso io ho detto che, per sapere che cosa siamo venuti a fare a questo mondo, basta guardarsi allo specchio; e lo specchio può essere rappresentato da uno specchio di vetro, oppure può essere rappresentato dagli altri, che ci rimandano comunque la nostra immagine.

Guardiamoci allo specchio e traiamone le conseguenze. Per esempio, sarebbe assolutamente fuori luogo che una persona grande, grossa, e con l'ernia al disco, insistesse nel voler fare il ballerino alla Scala. Basterebbe che si facesse fare una radiografia alla colonna vertebrale, e abbandonerebbe la sua immagine ideale di ballerino; in questo modo, smetterebbe di soffrire per le continue frustrazioni, e smetterebbe anche di creare sofferenza inutile in coloro che gli

sono vicino (e che non sopportano proprio più di vederlo ballare!) .

Se adotti questo sistema nella vita di tutti i giorni, potrai distinguere immediatamente l'immagine ideale che hai costruito di te stesso, da ciò che Dio ha voluto darti come doni, a partire dal tuo corpo.

Che cosa ha voluto comunicarti Dio con i limiti che ti ha dato? Questa è la prima lezione, per te e per tutti noi.

Che cosa mi sta dicendo Dio attraverso i continui acciacchi di cui mi lamento da quando mi conoscete? Forse vuole dirmi che devo fare i conti anche con il mio fisico, e che non sono onnipotente (messaggio che, nel caso mio, va proprio bene). Nel caso tuo, potrebbe funzionare questa spiegazione?

È partendo da simili evidenze che puoi avvicinarti piano piano al significato del tuo essere in questo mondo; non è necessario sapere o conoscere grandi teorie o dottrine.

Sono molti gli esseri umani che, nonostante abbiano precisi rimandi su loro determinate capacità, si ostinano a non considerarle, perché il possederle non è contemplato in nessuna delle numerose immagini ideali che si sono costruiti su se stessi. In questo caso si tratta di immagini ideali negative, per cui hanno proprio deciso che non sono capaci, anche se gli altri sostengono il contrario e magari lo dimostrano con dei fatti («Ma queste cose tu le stai già facendo, e le fai bene!»)

Quante volte noi trascuriamo ciò che ci viene rimandato dalla vita nelle sue manifestazioni più diverse, dallo specchio in senso letterale fino ai compagni di viaggio che ci fanno notare sia le nostre qualità che i nostri limiti.

Non ci è dato di sapere quale sia la volontà di Dio, ma ci è data la possibilità di accogliere quello che Dio vuole da noi; è sufficiente prendere lezioni dai rimandi che la vita ci propone di continuo.

Realizzare la volontà di Dio su questo piano di realtà, letteralmente significa conseguire l'Illuminazione, il Risveglio (se usiamo la terminologia orientale), realizzare il Regno di Dio (se usiamo la terminologia cristiana, che esprime lo stesso concetto). Che cosa accade in questo caso? In tutti noi c'è un livello sottile che è maggiormente in contatto con lo Spirito Santo (oppure, a seconda delle diverse tradizioni, con il Grande Spirito, con l'Emanazione Cristica che agisce su tutte le creature, con il Buddha nelle sue varie raffigurazioni, con la Mente Universale del Buddha...) e che viene chiamato corpo atmico. Questo corpo si situa a un livello di vibrazioni estremamente sottile, su un piano energetico molto al di là del corpo fisico.

Quando tutto ciò che avviene a quel livello si esprime anche sul piano fisico, quando tutto ciò che è in collegamento con lo Spirito diventa vivo e operante attraverso i pensieri, le parole, i comportamenti, accade l'Illuminazione, il Risveglio, la realizzazione del Regno di Dio dentro di noi. Ben lungi dall'imitare il

Cristo, a quel punto tu diventi il Cristo, per cui come Cristo vivente stai realizzando il Regno di Dio e stai facendo la sua volontà; la volontà di Dio, infatti, è esattamente la realizzazione del suo Regno.

Finora ho illustrato concetti forse condivisibili anche da molti teologi e studiosi di matrice cattolica; ma adesso introduco qualcosa di mio, o meglio, qualcosa che ho fatto mio dopo averlo appreso dal mio Maestro, Osho. Non si arriva all'Illuminazione, se non si passa prima attraverso il corpo: non ci sono scorciatoie. Il livello superiore è accessibile solo una volta che si sono contattati tutti gli altri livelli: corpo, emozioni, pensieri, e tutto quello che riguarda il vivere quotidiano.

La realizzazione piena della volontà di Dio ha a che vedere con un profondo riconoscimento, da parte tua, del modo in cui puoi utilizzare al meglio il tuo corpo, i tuoi sentimenti, i tuoi pensieri, le tue parole, i tuoi comportamenti, per veicolare ciò che la vita, Dio, lo Spirito Santo vogliono da te.

Per usare il linguaggio del Cristianesimo mistico, credo che la strada sia quella di chiederti: «Come posso diventare un bambù attraverso il quale soffia il vento di Dio?» Questo è l'obiettivo. Prima ancora di sapere che tipo di vento soffierà, devi quindi trovare il modo per diventare un bambù, una canna vuota attraverso la quale Dio possa suonare la sua musica.

Sia per il misticismo cristiano, sia per quello di derivazione Sufi, sia per tutte le tradizioni mistiche orienta-

li, la meta di tutti gli esseri umani consiste nel diventare canne vuote per farsi attraversare dal soffio divino. Non possiamo sapere con che intensità soffierà il vento, né che intonazione avrà la melodia, ma sappiamo bene che se non ci sarà un bambù, non si produrrà nessuna musica. Mi chiedi come puoi capire se stai andando nella direzione giusta, oppure se stai solo seguendo idoli inanimati. Stai andando nella direzione giusta ogni volta che ti svuoti, ogni volta che dentro di te ti senti vuoto, e quindi disponibile ad accogliere tutto ciò che la vita ti propone, come se tu fossi un bambù.

Dio non è da un'altra parte rispetto alla vita, non è in un altrove lontanissimo da qui: Dio è in questa stanza. Certo, per qualcuno è più facile vederlo nei fiori, o nei colori, ma Dio è presente... anche in una caccola. I mistici vedono Dio anche nelle caccole, infatti nessuno di loro si scandalizzerebbe sentendomi. Vedere Dio nei fiori, nelle montagne, nella natura, è fin troppo facile! Dio è dappertutto; e riuscire a sentire qualcosa di divino anche in un caccola rappresenta un punto d'arrivo, che ti potresti proporre per diventare ancora più cavo e accogliente.

Anche se questa indicazione può apparirti ridicola per il modo in cui l'ho espressa, pure io sento l'importanza di questa strada, che è anche la mia: è la strada che porta alla scoperta del divino nelle piccole cose, nel qui e ora.

La meta, per te, è quella di essere totalmente nel

qui e ora partendo dal tuo corpo. Credo infatti che tu sia già in grado di sentire facilmente Dio in tutto ciò che ti circonda (e magari anche nelle caccole...), ma sento che il passaggio fondamentale, per quanto ti riguarda specificamente, può avvenire solo attraverso l'amore per il tuo corpo, per come ti è stato dato, con i limiti che tu sai. I tuoi limiti non ti parlano solo di qualcosa che non funziona, non ti avvertono solo di stare attento, non ti ricordano solo di fare dei controlli; non ti sono stati dati per punirti, per farti scontare chissà quali colpe.

Per mia esperienza, ti dico che io stesso ho potuto superare la tendenza a dissociarmi rispetto al mondo, a dividere il sacro dal profano, a separare l'alto dal basso, solo nel momento in cui ho incominciato ad accettare pienamente il mio corpo. Da quando mi è stato insegnato ad amarlo, ho iniziato a sentire il mio corpo come un Dio vivente, per cui andava proprio bene che ogni tanto si prendesse un po' di riposo, che fosse nutrito, accarezzato e coccolato da qualcuno.

Propongo a te la stessa strada: accetta di essere coccolato e accarezzato, non porre mai barriere rispetto a queste cose; permetti alle energie umane che ci sono attorno a te (soprattutto a quelle femminili) di nutrirti. Non pensare che Dio, per un uomo, sia altrove dalle energie femminili: a volte Dio si traveste da donna... come tu ben sai.

## La folla interiore

Udine, 8 maggio 1996

*Amico,*

*ci sono dei momenti in cui ti vivo veramente come un maestro di cui mi sento innamorata, e questo "perdermi" mi fa paura. In altri momenti ti sento come un padre, e allora mi allontano.*

*Non so se questo mio diverso modo di sentirti si può ricollegare alla domanda che ti voglio fare e che riguarda la mia via. Sento la prima parte della mia via collegata alla mia esperienza personale quando, nonostante i casini, il vigile dentro di me mi ha permesso di non perdere la strada. Ma quando dici: «... se lui se ne andasse al mare... molti di loro avrebbero paura», ti riferisci alle persone esterne o a qualcosa che non ho ben capito?*

*Spesso in famiglia (e con me stessa) sono stata autoritaria ed esigente, ma nonostante mi renda conto di fare progressi in questo senso, a volte dentro di me c'è una paura che sento paralizzante. Mi succede in gruppo, quando sento troppe emozioni; allora torna il fumo, lo smog, e non vedo niente. In questi momenti faccio fatica ad accettare di trovarmi nella confusione. Cerco di contattare quello che tu chiami il*

*mio “monaco interiore”, ma è difficile.*

*C'è qualche consiglio che puoi darmi?*

*Grazie.*

[Amico legge le indicazioni date a colei che gli pone la domanda, in occasione della Cerimonia del Riconoscimento]

“La via è l'amore.

Il modo di percorrerla:

- la connessione, l'intreccio, la confluenza di molti canali di energia, organizzano i modi della tua conoscenza e del tuo amore;

- esattamente come un vigile urbano al centro di un quadrivio di Bangkok nell'ora di punta;

- c'è talmente tanto fumo, e polvere, e gente, e moto, macchine, biciclette, camioncini, autobus, trabiccoli di ogni genere, che non ci si vede nemmeno dall'altra parte della strada;

- il vigile sa bene che il suo compito è essere lì, anche se tutti in fondo fanno poi quello che pare a loro. Il vigile sa bene che se lui se ne andasse al mare quella gente, che ora nemmeno lo guarda, sentirebbe la sua mancanza. Molti di loro avrebbero paura di essere lasciati a se stessi e combinerebbero dei pasticci;

- il vigile è un ex monaco (sottinteso buddhista) e sa bene che a un certo punto del giorno il traffico si calma, lo smog si dirada (e questo lo sa perché è un



monaco), e qualcuno finalmente lo può vedere. E proprio a quel punto arrivano i turisti che hanno bisogno di essere orientati. Il vigile è chiaro nel suo compito, nel suo parlare, nel suo agire; la sua mente e il suo cuore sono chiari;

- la chiarezza l'ha appresa con le pratiche di meditazione e con l'esercizio consapevole della compassione;

- conosce molte lingue e i turisti si rivolgono a lui con fiducia.

In questa lettera sono contenute diverse domande collegate tra loro. Se la rileggiamo tenendo conto che tutte le persone che nomini (a cominciare da me o dalla figura paterna) sono tue parti interiori, tutto risulta un po' più chiaro.

«Ci sono dei momenti in cui ti vivo come un maestro». È una tua parte interiore: ci sono dei momenti in cui contatti il tuo guru interiore.

«... Di cui mi sento molto innamorata». Credo che l'amore per il tuo guru interiore sia l'unico amore che vale la pena di coltivare.

«... e questo perdermi mi fa paura». Nel momento in cui contattiamo una figura che in noi evoca con precisione la figura del maestro che ci può guidare, stiamo contemporaneamente contattando (anche se in modo inconsapevole) il nostro guru interiore.

Il maestro esteriore è semplicemente uno stragemma, un'aggregazione di molecole fisiche, che ser-

vono per far vedere meglio ai nostri occhi (dal momento che noi siamo abituati a usare gli occhi fisici e che non siamo ancora in grado di vedere con altri occhi) il nostro guru interiore. È dall'amore nei confronti del maestro esteriore, dall'intensità con la quale sentiamo il rapporto con lui, che possiamo misurare il livello di contatto con il nostro guru interiore.

Quanto più gli esseri umani progrediscono nel percorso di crescita, tanto più contattano quelle parti che, di volta in volta, si possono chiamare individualità, Sé, essenza, e che sono comunque parti autentiche di se stessi. E quanto più essi sentono di procedere nel ritrovamento della loro essenza, tanto più manifestano una particolare devozione nei confronti del loro maestro esteriore.

È ciò che è accaduto a tutti i grandi Maestri, che hanno sempre espresso devozione verso chi era stato maestro per loro; questo sentimento si può leggere chiaramente in ciò che essi hanno detto e fatto. Certo, non tutti i maestri hanno avuto a loro volta dei maestri: alcuni di loro hanno potuto farne a meno in questa vita, ma certamente li avevano avuti in altre vite.

L'amore nei confronti del maestro esteriore indica un avvicinamento al guru interiore; e più ci si avvicina al guru interiore, più si sente con forza il rapporto con il maestro esteriore. E questo rapporto ci fa spesso molta paura, perché brucia, consuma, ci dà la sensazione precisa che potremmo perderci.

Il nostro ego sente che, se si avvicinasse un po' di

più al maestro esteriore, si potrebbe perdere; la stessa cosa accade quando l'ego si accorge che sta emergendo con forza il nostro guru interiore. L'ego sente benissimo, infatti, che nel momento in cui emergerà la nostra essenza, egli dovrà farsi da parte, dovrà morire.

Illuminarsi significa eliminarsi: non è una mia trovata, bensì una frase di Osho. Gli esseri umani tendono naturalmente ad avvicinarsi a ciò che, nella cultura dei ricercatori spirituali, viene chiamata Illuminazione; tutti abbiamo dentro questo traguardo, anche se magari non riusciamo a dirlo a voce alta, anche se a volte proprio questa meta può essere un trabocchetto che ci fa sentire molto speciali. Non è possibile comunque non avvertire che, se arriveremo davvero fino al punto di contattare la soglia dell'Illuminazione, in quel momento perderemo il nostro ego. E quando sparisce il nostro ego siamo noi a sparire, non ci siamo più.

Noi ci illuminiamo solo quando ci eliminiamo. Così, quando sentiamo che l'amore per il maestro esteriore (che è un riflesso esterno dell'amore nei confronti del nostro guru interiore) ci accompagna sempre, intuiamo di avvicinarci a qualcosa di molto pericoloso per il nostro ego. Credo sia solo questo il motivo per cui molte persone scappano a gambe levate quando sentono che qualcuno potrebbe aiutarle ad avvicinarsi con più decisione al loro guru interiore: sanno che dovrebbero rinunciare all'ego.

Non tutti saprebbero descrivere l'ego, ma credo che ormai la maggior parte di voi sappia bene che cosa si intende con questo termine:

- attaccamento a tutto ciò che abbiamo e che ci piace; bramosia nei confronti di tutto ciò che vorremmo avere, o che vorremmo possedere in maggior quantità;

- rifiuto di ciò che abbiamo e che non ci piace; repulsione verso ciò che, se dovesse capitarci, ci darebbe molto fastidio;

- ignoranza del fatto che le cose che ci stanno attorno, quelle che noi riteniamo essere la fonte della nostra felicità o la fonte del nostro dolore, sono semplicemente dei pretesti; sono semplicemente accorgimenti che noi adottiamo per poter pensare sempre che la responsabilità della nostra felicità o della nostra infelicità dipende da qualcun altro. Così possiamo dare la colpa agli altri, alla vita, alla nostra infanzia sfortunata...

L'ego non è un contenitore con una sua fisionomia ben definita, all'interno della quale ci sono i desideri, le bramosie, le avversioni; l'ego coincide con i desideri, le bramosie, le avversioni, per cui lavorando su quelle, noi lavoriamo sull'ego.

Un maestro che risuona profondamente con il nostro guru interiore, ci mette alla prova proprio su queste cose, ci mette continuamente alla prova attraverso l'arrendevolezza. Arrendersi, infatti, significa verificare a ogni istante le immagini ideali che la

nostra mente aveva costruito rispetto a qualcosa che doveva andare in un certo modo, mentre invece va in un altro; e noi dobbiamo accettarle semplicemente perché ci viene detto di fare così.

Tutti i maestri degni di questo nome lavorano moltissimo sull'arrendevolezza, perché sanno che è il punto cruciale su cui l'ego viene messo alla prova. Tutti i maestri che non lavorano sull'arrendevolezza, limitandosi a proclamare delle verità più o meno assolute, dal mio punto di vista non possono essere chiamati maestri spirituali, perché non lavorano sull'essenza dell'ego.

Certo, è necessario che questo lavoro venga portato avanti con molto amore; il maestro non agisce mettendo a confronto il suo ego con quello altrui. Il fatto di percepire che non si tratta di conflitti di ego, ma semplicemente di una prova per il proprio ego, fa sì che non abbia molto senso parlare dell'ego del maestro.

Questa è la percezione che determina la differenza tra coloro che sono veramente dei discepoli e coloro che sono invece dei simpatizzanti, i quali riescono al massimo a diventare studenti, ma non si sentiranno mai discepoli. Lo studente misura continuamente quanto è grande l'ego del maestro; il discepolo, viceversa, non si interessa affatto all'ego del maestro, per cui può permettere al proprio ego di essere ucciso. Il maestro spirituale, infatti, di professione fa il killer.

È una questione di morte. Il suicidio del corpo, di cui comunemente parliamo, può essere evitato solo nel caso in cui decidiamo di suicidare l'ego. Chi ha la

tendenza a uccidersi, a uccidere il proprio corpo, è una persona con un ego molto forte, perché non riesce ad accettare che la vita le stia proponendo delle cose diverse da quelle che la sua mente aveva costruito come realtà desiderabile: questo è un attaccamento a un'immagine ideale alla quale non riesce a rinunciare, per cui coltiva l'idea del suicidio, e a volte lo attua.

L'alternativa è il suicidio dell'ego; e in questo senso il maestro è il killer. Come potrebbe non far paura un maestro che percepiamo come potenziale uccisore del nostro ego?

Non tutti i maestri hanno questa licenza di uccidere, ma ce ne sono alcuni che possono farlo. Ti dirò una cosa un po' sconvolgente: la licenza non è data dalla grandezza del maestro, non è una variabile dipendente dalla sua grandezza, ma dal tuo amore. Quanto più amore hai per il maestro, infatti, tanto più gli dai la possibilità di uccidere il tuo ego, e tanto di più forte risuona dentro di te il canto di gioia del tuo guru interiore che dice: «Va proprio bene così».

L'ego è un'incrostazione che impedisce al tuo guru interiore di venire allo scoperto. Lui (che sta aspettando solo quello) è molto felice, mentre tu hai paura perché sei ancora nell'ego, anche se senti che il tuo guru interiore potrebbe esprimersi in tutte le sue capacità. Egli si riflette in un essere esterno a te che è solo un'occasione, perché se lo ami sarà il tuo amore ad autorizzarlo a eliminare il diaframma che c'è tra lui e il tuo guru interiore. Tu però sai che, nel momento stesso in cui questo diafram-

ma verrà eliminato, anche la tua personalità scomparirà.

Come potresti non aver paura di perderti? La paura di perdersi è strettamente connessa a una fase di passaggio, che è situata nel momento in cui uno studente sta diventando un discepolo. Sto riprendendo un insegnamento di Osho, in cui egli elenca tre categorie di persone che si rivolgono ai maestri; e credo che queste tre categorie siano presenti anche tra voi, per quanto riguarda il vostro rapporto con me.

Ci sono gli studenti, i quali sono in un atteggiamento di osservazione e di studio di quello che succede; stanno molto attenti a cogliere le differenze tra quello che dico io e quello che dicono gli altri; misurano in continuazione quanto è grande il mio livello di “maestritudine”. E gli studenti a volte sono anche studiosi, nel senso che proprio ascoltano e leggono tutti i miei insegnamenti; ma la loro mente è tesa soprattutto a cogliere le differenze tra quello che io dico e quello che loro pensano, per cui se sentiranno che ci sono troppo pochi punti in comune, concluderanno che non sono un maestro.

Di studenti ce ne sono sempre stati attorno a ogni maestro, anche intorno ai grandi Maestri. Gesù era seguito da molti studenti, e certamente anche Buddha ne aveva, tra le sue migliaia di monaci. E mi sto riferendo ai due più grandi Maestri della storia dell'umanità.

Il secondo livello è quello del discepolo. Il discepolo non si pone più problemi: ha già scelto, ha sentito

che quello è il suo maestro, perché in lui si è rispecchiato il suo guru interiore. Il discepolo non si chiede più se il maestro ha ragione o meno; può non capire certe sue parole; possono risultargli incomprensibili alcuni suoi atteggiamenti; può vedere il maestro in tutta la sua umanità, con tutte le sue debolezze; ma questo non gli interessa affatto.

Per fare un famoso esempio, al discepolo non importa per nulla se il maestro possiede novantatré Rolls Royce. È lo studente a essere molto colpito da questo; il discepolo sente qualcos'altro, che va al di là delle novantatré Rolls Royce. Sto ovviamente facendo uno degli esempi più clamorosi della storia, e forse adesso qualcuno comincia a capire anche il senso delle Rolls Royce.

Poi c'è il terzo livello: quello del devoto. Attraverso il maestro esteriore, il devoto ha contattato il suo maestro interiore, fino a non percepire più alcuna differenza tra quello che lui sente e quello che sente il maestro; c'è una sintonia totale a livello di emozioni e di pensieri, per cui si sviluppano quei fenomeni che hanno a che vedere con la telepatia, con il sentirsi a distanza; il devoto è tutt'uno con il maestro, sono diventati un'anima sola. Questo è riservato a pochi, non nel senso che sono pochi gli eletti, ma nel senso che poche persone, obiettivamente, possono sintonizzarsi davvero con quel tipo di energia. Verrà una vita in cui noi tutti ci sintonizzeremo con l'energia di qualche maestro; non è detto che a tutti debba capitare in questa vita, anche se credo comunque che un obietti-



vo praticabile nella nostra vita attuale, sia quello di diventare discepoli di qualcuno.

Nel passaggio da studente a discepolo si sente paura, mentre invece un discepolo non ha più paura. Egli infatti desidera che il suo ego venga annientato; per tutte le cose che ha capito del suo ego, si è detto un gran “basta” dentro; sente quindi che va bene qualunque tipo di bastonata gli possa arrivare, qualunque tipo di rimprovero, qualunque tipo di rinuncia gli venga richiesta a livello materiale, affettivo, o a livello di idee.

Queste rinunce, spesso, non vengono nemmeno fatte in modo tanto esplicito, perché la frequentazione stessa del maestro porta con sé la necessità di operare delle scelte. Non è il maestro a chiederti per esempio di lasciare la tua famiglia; ma quanto più frequenti un maestro, tanto più senti che questo legame si fa lacerante. Sarebbe un cattivo maestro colui che imponesse a un suo studente o a un suo discepolo di lasciare i suoi affetti; credo che si potrebbe permettere questo solo con i devoti che prendono degli sbandamenti.

A livello di discepolo, sei comunque posta nella condizione di sentire che esiste per te la possibilità di abbandonarti totalmente, con fiducia, a quello che ti dice il maestro; e più senti il maestro in armonia con il tuo cuore, più vuol dire che egli è veramente il riflesso del tuo guru interiore.

In questo momento, tu stai passando dalla fase di studente alla fase di discepolo; oppure possiamo dire che sei un discepolo al primo stadio, tant'è vero che

non mi percepisci solo come maestro, ma anche come padre (un discepolo consolidato non fa più questa confusione). Ciò significa che stai confondendo il guru dentro di te con l'immagine che hai introiettato di tuo padre.

È proprio questa confusione che non ti permette di recuperare con pienezza il tuo guru interiore; sarai facilitata in questo da una figura esterna, che potrebbe essere chiunque, ma che la vita ha voluto fossi io (e questo non è senza importanza, sia nella tua che nella mia esperienza). Quanto più riuscirai ad accettarmi come specchio del tuo guru interiore, tanto meno sentirai confusione tra il maestro e il padre; oppure, rovesciando il discorso: quanto meno sentirai confusione tra maestro e padre, tanto più potrà emergere con forza la voce del tuo guru interiore.

A questa prima parte della tua domanda potrei rispondere anche solo in modo psicologico dicendoti che, data la mia età e il mio aspetto fisico, io sono una figura che può evocare sia l'immagine del padre che quella del maestro. C'è sicuramente anche questa componente psicologica da tenere presente, ma se rimaniamo all'interno di essa non ne veniamo fuori.

In te, infatti, non sta avvenendo soltanto qualcosa che riguarda il tuo rapporto con me, che sono uno schermo sul quale tu puoi facilmente proiettare l'immagine che hai di tuo padre. Non si tratta solo di questo, ma c'è qualcos'altro che tu avverti potenzialmen-

te molto pericoloso per ciò che hai costruito nella tua vita: per i tuoi attaccamenti, per i tuoi desideri, per le tue fantasie, per il tuo ego. Si tratta di una voce molto forte, che ti piace perché ti dà sicurezza, e che allo stesso tempo temi perché comprendi i contenuti di quello che ti sta dicendo.

Quando dentro di noi c'è confusione nel percepire qualcosa sia come piacevole e auspicabile, che come potenzialmente minacciosa, è molto facile che facciamo delle proiezioni psicologiche. E per queste proiezioni, che cosa abbiamo più a portata di mano delle figure familiari? Che cosa c'è di più facile del vedere in un altro una figura familiare?

Quando scrivi: «... in altri momenti ti sento come un padre e allora mi allontanano», probabilmente ti riferisci proprio ai momenti in cui ti allontani dal tuo centro.

A un certo punto scrivi: ... quando dici «se lui se ne andasse al mare... molti di loro avrebbero paura», ti riferisci alle persone esterne o a qualcosa che non ho ben capito?

Adesso l'hai capito? Tutte le parti di te sono la tua folla interiore: i motorini, i tuck tuck, i trabiccoli che viaggiano a Bangkok, sono le tue parti interiori che stanno andando avanti e indietro, senza capire dove vogliono arrivare. A Bangkok non si capisce mai dove vanno le persone; io credo che non vadano da nessuna parte, perché sono sempre lì che girano... tutto il giorno!

Le tue parti interiori vanno avanti e indietro, sembra che non diano nessuna importanza a questo povero vigi-

le, che si affanna a sbracciarsi per segnalare la direzione; loro se ne fregano delle indicazioni e anche degli stop, continuando a procedere per la loro strada.

Un crocicchio di Bangkok (come credo qualsiasi crocicchio di tante altre città orientali) è l'espressione più precisa di quello che avviene nel nostro ego. E quando nel nostro ego incomincia a esserci un vigile, quando in noi incomincia a emergere il guru interiore, questo povero guru si ritrova ad aver a che fare con un mucchio di motorini, moto, motocarrozette, camioncini scassati che perdono pezzi, e che continuano ad andare per i fatti loro.

Certamente al vigile verrebbe voglia di andarsene al mare, perché sa bene che, se lui non ci fosse, coloro che ora non lo guardano nemmeno si accorgerebbero della sua mancanza («Molti di loro avrebbero paura di essere lasciati a se stessi e combinerebbero dei pasticci...»).

E c'è di più. Non l'ho scritto nella tua via, ma te lo rivelo adesso: quello è un vigile che fa delle magie, nel senso che nella maggior parte dei casi riesce a fermare all'ultimo istante due auto che si stanno per scontrare (le volte che non ci riesce c'è lo scontro, c'è la depressione, c'è la rabbia che non si sa da dove viene, c'è quel senso di insoddisfazione che credo a tutti noi sia capitato di provare). Sarebbe grave se non ci fosse il vigile, se non ci fosse cioè da parte tua il recupero della consapevolezza del tuo guru interiore; e tieni conto che questa consapevolezza è facilitata dalla presenza di un maestro esteriore.

Il maestro ha solo questo compito, e perché lo possa

svolgere non è rilevante quanto sia potente, quali siano le sue qualità intrinseche, o quale sia il suo livello di evoluzione; l'aiuto che il maestro può dare a quel vigile dipende dalla quantità di amore che il discepolo prova nei suoi confronti. È l'amore che dà al maestro la possibilità di fare quel lavoro. Potrebbe apparirti anche Buddha in persona, ma se tu non lo amassi egli non sarebbe in grado di operare nessun cambiamento dentro di te.

Certamente, Buddha e altri esseri come lui avevano probabilmente la capacità di far innamorare chiunque, anzi, dalle storie che si tramandano pare che facessero innamorare anche i più tremendi assassini. Sembra che San Francesco avesse questa capacità, ma se osserviamo un pochino più a fondo la sua vita, non tutti lo amavano, a partire da suo padre. E non credo che nemmeno il padre di Buddha fosse tanto contento di suo figlio, visto che lo ostacolò molto per quanto riguarda ciò che egli era venuto a fare in questo mondo. Gesù non è stato molto amato, sebbene ci sia stato qualcuno che se n'è innamorato a colpo.

Ma possiamo forse dire che Gesù è stato un grande Maestro perché era l'unico figlio di Dio? Gesù è un grande Maestro per coloro che lo hanno seguito e lo seguono ancora: c'è solo questo da dire; questa è la realtà. Buddha è un grande Maestro per quelli che lo seguono; ma anche quelli che non lo seguono sono esseri umani, e magari non sanno neppure che egli esiste. Credo che molti santi della tradizione cattolica (santi per davvero) non abbiano mai saputo nulla circa l'esistenza di Buddha;

come credo che molti esseri realizzati della tradizione buddhista non sapessero nulla di Gesù.

In definitiva, quindi, non è importante il posto che occupa il maestro in una ipotetica graduatoria di merito: è l'amore del discepolo che fa la differenza.

Lo studente è interessato a ciò che il maestro dice, ma non lo ama, e stenta a chiamarlo maestro.

Il discepolo dice: «È il mio maestro; non mi importa molto delle cose che dice; a volte non capisco bene quello che fa; ma io sento lui, ho scelto di stare con lui, lo amo».

Il devoto si addormenta quando il maestro parla, perché riposa al posto suo: il maestro è stanco, il devoto dorme. Sono in una situazione di totale comunione, per cui basta che sia uno dei due a riposare. Questa caratteristica è sottolineata in tutte le varie tradizioni religiose, che usano metafore e scenette diverse per descriverla.

È interessante notare che la distinzione tra le figure di studente, discepolo e devoto è comunque presente in tutte le tradizioni.

Non è detto che il devoto rimanga tale per tutta la vita. Per motivi che non si comprendono mai fino in fondo, infatti, spesso il devoto è proprio colui che mette maggiormente nei pasticci il maestro, semplicemente perché, essendo entrato in sintonia con la sua energia, nel momento in cui se ne stacca (per un motivo che potrebbe anche essere karmico), determina l'interrompersi di qualcosa che si riflette sul modo di essere del maestro. Quando un devoto va in crisi, accade un'inter-

ruzione nel campo di energia del maestro; la cosa è ben diversa se va in crisi uno studente.

In una situazione come la nostra di questo momento, ci sono settantadue persone che dicono di seguirmi; tra di esse credo che i devoti siano cinque o sei soltanto; se uno di essi andasse in crisi, produrrebbe lo stesso effetto di una crisi di quaranta studenti.

Penso che tu possa accorgerti di come questo si ricollegli al discorso che fai quando affermi di sentire che per te c'è una posta in gioco.

Quando certe persone sostengono di avvertire delle resistenze nei miei confronti, io sento benissimo che le loro resistenze in realtà non sono verso di me; potrebbero esserlo se coloro che le provano fossero studenti. Le resistenze degli studenti sono da interpretarsi esclusivamente su un piano psicologico; non c'è nessuna dinamica per cui il loro guru interiore si rispecchia nel maestro esterno; si tratta solo di dinamiche psicologiche. Se anche un esercito di studenti se ne va, infatti, il maestro rimane assolutamente imperturbabile; ma quando se ne va un devoto, quando un devoto sta male, il maestro non può rimanere impassibile.

Sposta l'attenzione al tuo interno, perché avviene così anche al tuo guru, avviene così anche al tuo vigile. Nei confronti delle altre parti di te, il tuo vigile interiore ha lo stesso atteggiamento del maestro nei confronti di coloro che lo seguono.

Il tuo vigile non è uno che dopo il diploma ha fatto un concorso in comune, ma è un ex monaco, fortemen-

te orientato ad andare dentro di sé mediante la pratica della meditazione e della compassione. E siccome siamo a Bangkok, dobbiamo immaginare che fino a qualche tempo prima egli avesse una tunica arancione che gli lasciava la spalla destra scoperta; e abitasse vicino a un paesino, in un monastero su una collina, dove si sono formati tutti i guru interiori che ci sono in giro.

Non tutti gli esseri umani hanno comunque un guru interiore; possono averlo soltanto coloro che hanno lavorato fortemente su di sé, in questa o in altre vite; altrimenti hanno solo un grande ego dentro di loro, hanno solo il caos del traffico, senza nessun vigile che cerca di regolarlo.

Se dentro di te non ci fosse il tuo vigile ex monaco, le tue parti interiori si sentirebbero perse e combinerebbero pasticci.

Tu dici che ti è difficile contattare il tuo monaco. A che cosa credi che serva la meditazione? A che cosa credi che serva la compassione che nasce dalla meditazione, e non dal bisogno di aiutare gli altri per gratificare il proprio ego? Possiamo distinguere la compassione che nasce dalla meditazione da quella che nasce dal desiderio di sentirsi tanto bravi. Ricordati che il tuo è un monaco buddhista, non un volontario della Caritas.

Fai difficoltà a contattare il tuo monaco. Dobbiamo capirci meglio sul linguaggio: il monaco interiore non è da contattare, perché ciò presuppone che tu sei un'altra cosa rispetto a lui. Si tratta di "diventare" il proprio monaco interiore, non si tratta di contattarlo, perché



altrimenti manchiamo il punto.

Finora ho usato il termine contattare per facilitare la comprensione di ciò che volevo dire, ma adesso desidero essere più preciso. Non succede come quando facciamo una telefonata; non possiamo comporre il numero del nostro guru interiore e chiedergli: «Guru, ci sei?» E magari sbagliamo numero, per cui concludiamo che non c'è! Non c'è nulla da contattare; c'è da diventare. Perciò non cercare di contattare il tuo monaco: diventa tu il monaco, e tutto ti risulterà più facile.

Non è quando facciamo la meditazione che la meditazione funziona; è nel momento in cui diventiamo la meditazione che incomincia a succederci qualcosa. Anche se nella lingua italiana “praticare la compassione” è un modo di dire che noi usiamo per comprenderci, in realtà non ha molto senso; in noi, infatti, non accade nulla quando pratichiamo la compassione, accade qualcosa solo quando diventiamo la compassione. Non si tratta di contattare dentro di noi la compassione, bensì di diventare la compassione stessa.

Alcuni comprenderanno subito questo discorso, che ad altri potrà sembrare pazzesco. Ci sono persone che hanno bisogno di lavorare ancora per chissà quanti anni solo per rendersi conto che esiste qualcosa dentro di loro, che esiste un cuore che è capace di dare e non solo di attendersi sempre che gli arrivi qualcosa dall'esterno. Ma c'è anche qualcuno a cui basta niente per diventare la compassione; e quando succede, non c'è più niente da cercare dentro, perché ogni gesto è compassione.

Può essere anche una percezione transitoria. Non posso certamente dire, per esempio, di incarnare la compassione ventiquattro ore su ventiquattro, però ci sono dei momenti in cui mi accade, ed è per questo che ne posso parlare. Allora non esiste scissione, non sento dentro di me una parte compassionevole e un'altra parte che manderebbe tutti a quel paese; nel momento in cui questo si verifica, infatti, non è certamente la compassione che io contatto, ma è ciò che la mia formazione cattolica mi ha insegnato a sentire come un dovere (devi aiutare gli altri). Quando si diventa la compassione, non ci si accorge nemmeno che quella che si sta compiendo è un'azione compassionevole: viene spontaneo compierla, come espressione di ciò che si è.

Nella prima parte di questa risposta, quindi, ho parlato di stabilire un contatto con le parti interiori soltanto per rendere a tutti più comprensibile quello che dicevo. Ora però introduco questo nuovo concetto: diventare il monaco interiore significa operare una trasformazione all'interno di noi stessi, e una tale trasformazione può anche essere momentanea, può durare qualche istante, un giorno intero, oppure tutta la vita.

Questo fenomeno è descritto, in modo certamente più formalizzato e molto più complesso, anche da alcune grandi tradizioni spirituali. Non ritengo tuttavia che, per attuare questa trasformazione, sia necessario seguire i rituali del Buddhismo Mahayana, che insegnano a sentirsi una divinità per poter diventare la compassione. Certamente quella buddhista è una strada collaudata da secoli e quindi garan-

tita, per cui va seguita da chi la sente come propria. Nella storia dell'umanità ci sono comunque stati dei personaggi (come ad esempio San Francesco) che non ne sapevano nulla del Buddhismo Mahayana, ma che quando amavano diventavano l'amore, non si limitavano certo a contattarlo.

Spero che a tutti voi, ogni tanto, accada di essere totalmente ciò che provate, anche solo per qualche secondo. Nel momento in cui diventiamo la qualità che sentiamo importante per noi, ci rendiamo conto che non erano deliranti coloro che hanno cercato di comunicare per primi questa esperienza.

Per quanto mi riguarda, è proprio attraverso la trasformazione di me stesso in ciò che sento vero, che riesco a esprimere la mia autenticità. Chi va intenzionalmente a cercare di contattare dentro di me determinate qualità, se non il mio ego? Il mio ego sparisce solo nel momento in cui io sparisco, e divento la qualità: non mi sento compassionevole, lo sono. E sono gli altri ad accorgersene, non io. Credo che per qualcuno di voi questa non sia una scoperta nuova, perché so bene che non appartiene solo a me un'esperienza simile.

Nel momento in cui sei amore, non hai contattato una tua parte amorevole; non c'è nessun "contattista" che va alla ricerca dell'amore dentro di te, come se si trattasse di contattare un ufo. Ti sei trasformata in amore. E le persone che ti stanno accanto lo sentono, sentono una vibrazione speciale del tuo essere.

I devoti, per esempio, sentono da molto lontano l'amore che irradia dal loro maestro, anche se sono separati da lui

da centinaia di chilometri; anche se lo pensano soltanto, il suo amore li raggiunge, entra dentro di loro. È il mistero di quegli esseri che sono venuti a questo mondo per dare la possibilità ad altri esseri di contattare l'amore. Ho sentito questo su di me quando sono entrato in contatto con Osho; e in quell'attimo ho sentito anche che l'amore era così forte che avrebbe potuto bruciarmi, consumarmi fino a farmi sparire. Ecco la paura. Il gradino successivo l'ho compiuto quando ho scoperto che tutto questo era mio, solo mio, mi apparteneva; non c'era nulla di ciò che sentivo che non fosse già dentro di me.

Per adesso, quindi, prendi questa indicazione: diventa il monaco, non cercare di contattarlo. E allora nemmeno il caos dei motorini e dei camion, nemmeno la confusione delle tue emozioni, riusciranno a distrarti e a toglierti dalla tua centratura. In periferia sarai magari turbata, con il viso triste, in periferia potrà formarsi qualche ruga, potranno spuntare un po' di capelli bianchi; ma nel centro, dentro di te, il monaco-vigile rimarrà tale, consapevole di ciò che è. Certamente anche lui avrà momenti difficili, ma lascerà che ci siano, e aspetterà che venga la sera, quando il traffico si ferma un pochino e i turisti chiedono a lui le indicazioni per visitare i palazzi più belli. Lo sai, vero, che gli autisti pazzi del mattino sono gli stessi turisti tranquilli che verso sera visitano il palazzo reale?

## L'energia nelle persone

Udine, 17 gennaio 1996

*Amico,*

*ti chiedo di far luce su due mie tendenze che non riesco a conciliare. Da un lato sento di essere portata ad accogliere le persone con una disponibilità spesso anche eccessiva e acritica; dall'altro lato sento nascere dentro di me un deciso "basta" verso certi generi di richieste. Se mi trattengo, è perché non sono sufficientemente pura di cuore e ricca nella saggezza da distinguere quanto i miei no possano mortificare le persone o quanto invece possano insegnarmi a percorrere un'altra strada, che non sia quella della disponibilità a tutti i costi. Per me non si tratta solo di imparare a dire cose forti in modo amorevole (come tu mi hai insegnato), ma di riuscire a superare un disequilibrio che mi sottrae autenticità.*

*Grazie.*

La domanda che mi stai ponendo riguarda la ricerca dell'essenziale e, di conseguenza, la rinuncia al non essenziale. Da un lato riconosci di non essere sempre

in grado di operare dei precisi distinguo con le persone: (le accetteresti tutte in modo fin troppo aperto), dall'altro lato manderesti più di qualcuno a quel paese. È un'esasperazione di due aspetti presenti in ognuno di noi, che spesso sono in conflitto: in questo non c'è niente di nuovo, né in te, né in molti altri che in te si riconoscono. La cosa nuova è la tua consapevolezza di quelle occasioni in cui ti lasci andare un po' troppo nell'accogliere le persone, e di quelle altre occasioni in cui le manderesti a quel paese tanto spontaneamente che, se poi non lo fai, ti senti male.

Tutto ciò va riportato alla tematica della rinuncia al non essenziale.

Tu sei una ricercatrice sulla strada dell'essenziale, per cui la presenza del non essenziale ti dà fastidio. Inevitabilmente, però, ti trovi ad aver a che fare con persone che, dentro di loro, nell'energia che emanano, nelle cose che dicono, contengono qualcosa che tu percepisci istintivamente come essenziale e qualcosa che percepisci come non essenziale, a seconda della tua centratura in quel determinato momento. Quanto più sei centrata, allineata con tutti i tuoi doni, tanto più è probabile che ti trovi in un atteggiamento di accettazione di chi ti è davanti per come è, senza formulare tanti giudizi. Se invece sei bloccata a qualche livello, carente nella tua capacità di donare, ti chiudi nei confronti di qualche aspetto della persona, salvo poi ad accorgerti quasi istantaneamente che stai facendo magari un sorrisino di falsa accettazione. Una

volta forse non ti disturbava, mentre ora ti chiedi perché dovresti far finta di accettare chi invece desidereresti mandare a quel paese.

È un questione di apertura, e credo che la tua apertura possa avvenire fundamentalmente attraverso la consapevolezza di che cosa significhi per te “essenziale”. Puoi incominciare ad avvertire l’essenziale attraverso il suo profumo; oppure puoi gustarne il sapore, puoi sentirne le note, puoi percepirne il tocco... come una specie di solletico. E appena i tuoi sensi sono sollecitati da esso, devi prendere un decisione: «Voglio conoscere ciò che vi è di essenziale in me, o sento che potrebbe nascondere qualcosa che mi fa troppa paura? Affronto questa paura, o scelgo di lasciar perdere, e torno a vivere nel non essenziale facendo finta che sia quello ciò che più conta?»

In termini correnti, quest’ultimo atteggiamento viene definito falso; ma per quello che ti conosco, so che tu non riesci più a sostenere un simile gioco, perché hai sviluppato una forte allergia nei confronti di coloro che vivono nella falsità. Probabilmente stai attraversando un momento di passaggio: non puoi più essere falsa in quanto è nato in te il rifiuto per tutto ciò che non è essenziale. E il fatto di accettare tutti indiscriminatamente o di mandare a quel paese chi non ti piace senza farti tanti problemi, denota un modo di vivere superficiale, dove è evidente l’espressione del non essenziale. Magari quando vivevi in questo modo ti sembrava di essere autentica, mentre ora

sai che in profondità, dentro di te, c'è qualcosa di ancora più autentico, di essenziale, e sai che esistono le chiavi per accedervi, anche se tu non le possiedi ancora. Per questo ti senti insoddisfatta, ma hai incominciato a percepire la melodia dell'essenziale, la prima nota, il suo silenzio.

*Il battito dell'assoluto* è il titolo di un bel libro in cui Osho riprende un concetto della tradizione indù: ognuno di noi, in qualche momento della sua vita, inizia a sentire il battito dell'assoluto. Forse ogni tanto lo sentivamo da bambini, ma il giorno dopo lo scordavamo, perché per seguirlo avremmo dovuto rinunciare a tante cose; e la nostra rinuncia sarebbe stata causa di dolore per molte persone a noi care, del cui affetto avevamo bisogno. Ma viene il momento in cui il battito dell'assoluto, il richiamo dell'essenziale, si fa sentire in modo preciso, per cui non possiamo ignorarlo.

Sarebbe limitante e irrispettoso rispondere a una simile domanda in modo psicologico, perché si tratta di una questione che riguarda la dimensione spirituale dell'essere umano. Chi non contatta la dimensione spirituale, infatti, non può sentire con precisione la discrepanza tra essenziale e non essenziale. Uno psicologo di professione risponderebbe che in te ci sono due parti che reagiscono in due modi diversi: c'è una parte materna molto buona, con venature un po' innocenti, che tende ad accogliere; e c'è una parte da guerriera cattivella, che difende i confini del tuo ego. Si potrebbe trattare semplicemente di mettere d'ac-



cordo queste due parti in modo che si dividano i compiti, per cui ogni tanto agisce la parte materna, e ogni tanto è la parte guerriera a dire basta, soprattutto quando sono minacciati i confini del tuo territorio. Una simile analisi è giusta, e sarebbe senz'altro apprezzata in un ambiente esclusivamente psicologico.

Se volessimo, potremmo anche approfondire questa analisi osservando come le due parti in questione si manifestano anche nel tuo fisico: la parte guerriera e la parte accettante, infatti, si esprimono a livello di muscolatura, a livello di postura, nel tuo corpo.

Approfondendo ulteriormente, sarebbe possibile identificare la tua componente maschile e la tua componente femminile con ciascuna delle parti che senti agire dentro di te; il tuo maschile si sta finalmente svegliando e crea un utile bilanciamento al tuo femminile, eccessivamente accogliente; e il tuo è un maschile buono, critico, visto che si pone anche il problema di non ferire le persone.

Certamente si possono considerare le cose anche da questa prospettiva, ma non bisogna dimenticare che la componente psicologica non è altro che il riflesso di qualcosa che esiste a un livello più profondo. C'è qualcosa di più, se lo vogliamo guardare.

Premesso questo, non intendo certo snobbare la dimensione psicologica, che è comunque utile e di solito è anche sufficiente per accontentare la maggioranza delle persone, che si sentono soddisfatte quan-

do qualcuno “inquadra” bene il loro problema; ma non esiste solo la psicologia; e spesso non basta.

Vediamo allora che cosa succede a un essere umano quando si trova di fronte a un suo simile: in un incontro egli esprime qualcosa di essenziale e qualcosa di non essenziale. Tutti lo sappiamo, anche se non a tutti risulta facile distinguere che cosa è essenziale e che cosa non lo è. Credo però che tutti percepiscano la profonda verità di ciò che sto dicendo: in un incontro potrebbero essere eliminate tante cose, ma se venisse tolto quel certo elemento che avvertiamo come autentico, di quell'incontro non rimarrebbe più nulla.

Un uomo e una donna si incontrano su un treno: nel momento in cui si guardano, in ciascuno di loro incomincia una selezione interiore. Supponiamo che si trovino su un treno che non fa nessuna fermata da Mestre a Palermo. È notte, e notoriamente sui treni a lunga percorrenza ci sono pochissimi controllori in giro, per cui può succedere di tutto. In uno scompartimento si trovano un uomo e una donna che hanno già superato la fine del secondo millennio, nel senso che sono già entrati nell'età dell'Aquario: hanno quindi compreso che ciò che conta è cercare l'essenziale nell'altro.

Che cosa faranno queste persone? Non aspetteranno certo la galleria tra Bologna e Firenze per saltarsi reciprocamente addosso, come farebbero due persone normali; non misureranno cioè quello che devono

fare in base alle circostanze esteriori (a volte in quella galleria manca l'elettricità e si rimane nel buio totale per diciotto minuti...) Coloro che hanno intrapreso un percorso di ricerca interiore e di ricerca spirituale, e desiderano fare tesoro di tutto ciò che questo percorso può insegnare, sanno benissimo che non è importante ciò che avviene fuori di loro, bensì ciò che accade al loro interno. Così, quando incontrano qualcuno, sanno benissimo che le apparenze esteriori sono rilevanti solo ai fini di attirare la sua attenzione; ma è appunto tra l'attirare l'attenzione con semplicità e il fare ogni sorta di giochini, che si misura la diversa evoluzione degli esseri umani.

Allora: che cos'è essenziale in un essere umano?

Forse vi sembrerà scandalosa questa mia affermazione, ma ritengo che l'essenziale in un essere umano si manifesti in ciò che si rivela attraverso il suo corpo. Tutte le dottrine hanno sempre insegnato che l'essenziale si trova da tutt'altra parte, ma io sostengo che esso traspare dalla corporeità.

Che cosa guardare, quindi, delle persone? Che cosa ascoltare? Che cosa sentire in esse?

Voi sapete bene che noi consideriamo bella una persona in base a canoni che caratterizzano l'epoca nella quale viviamo, e che cambiano a seconda dei diversi periodi storici. Sono i giornali di moda che, esprimendo una determinata cultura, determinano che cos'è più o meno bello. Noi cresciamo fortemente condizionati, per cui da un lato siamo attirati da quel-

lo che la nostra cultura ci ha insegnato a percepire come bello, mentre dall'altro la nostra esperienza individuale (che è assolutamente soggettiva) ci dice magari che è bellissima una donna con i capelli rossi... e non sappiamo perché.

Per tutta la vita ci sentiamo inspiegabilmente attirati dalle donne con i capelli rossi, e poi magari un giorno la nostra nonna, già vecchissima e arteriosclerotica, ci racconta che da piccoli avevamo una balia con i capelli rossi. Scopriamo allora che il nostro primo amore (che forse è già sotto terra da vent'anni) è stata la nostra balia. Da allora siamo rimasti legati a quei capelli rossi, per cui ogni donna rossa di capelli che avrà l'avventura di trovarsi in quello scompartimento, di notte, insieme a noi, sarà oggetto di un nostro immediato innamoramento (se siamo esseri pre-età dell'Aquario, naturalmente).

Uso l'età dell'Acquario come spartiacque per distinguere coloro che si trovano ancora in un periodo di turbolenza, di tenebre, di confusione, o di suggestione operata dai mass media, da coloro che si sono un po' liberati dai condizionamenti, avvicinandosi a qualcosa di più intimo, di più essenziale.

Se siamo esseri "aquariani", trovandoci nella situazione precedente diciamo: «Certo, quella donna con i capelli rossi esercita molto fascino su di me perché mi ricorda la mia balia».

Arrivato al punto in cui prende coscienza di questo, c'è qualcuno che compie un passaggio ulteriore

aggiungendo: «Sono stato proprio bravo a ricollegare la mia passione per i capelli rossi alla mia balia, nonostante la nonna me ne abbia appena accennato; sono talmente introspettivo che ho perfino capito che è per questo motivo che mi sto innamorando di quella donna...» Dopo di che, afferra la signora con i capelli rossi seduta di fronte a lui e la butta giù dal finestrino.

Più procediamo nella nostra evoluzione ampliando quella consapevolezza che ci permette di accorgerci dei nostri giochini mentali, infatti, più ci rendiamo conto di quanto anche ciò che ci attrae derivi da qualcosa che ci hanno raccontato le nostre nonne (noi abbiamo centinaia di nonne, di zii, di papà... che influenzano la nostra vita). Nel momento in cui prendiamo coscienza di questo, siamo portati a buttare via tutto.

Ci accorgiamo che l'accettazione di una persona è un film collegato alla nostra storia, che noi rivediamo proiettandolo su di lei; oppure capiamo che accettiamo determinate persone perché così ci è stato insegnato dalla nostra cultura: a questo punto abbiamo la tentazione di passare dalla parte opposta e di buttare tutti giù dal treno.

Diventiamo consapevoli, improvvisamente, che la nostra disponibilità verso gli altri è condizionata dalla nostra balia dai capelli rossi, dalle storie che ci raccontava la nonna, dai mass media che rinforzano continuamente in noi ciò che la cultura corrente sostiene. Questa presa di coscienza è senz'altro positiva, ma

reca con sé il rischio di creare in noi una ribellione talmente forte contro tutti questi condizionamenti, da spingerci a buttare fuori dal finestrino persone che non c'entrano niente (e che magari devono aspettare due, tre ore, prima di venire recuperate dagli elicotteri che cercano i viaggiatori spariti da un treno in corsa).

Tu stai attraversando questo momento di passaggio: vedi bene le proiezioni che ti portavano ad accettare indiscriminatamente tutti, hai capito da dove derivavano i tuoi giochi; e così manderesti molta gente a quel paese.

Allora, che cos'è essenziale nella nostra storiella? Essenziale è quel qualcosa che permette al signore seduto in quello scompartimento di scoprire chi è veramente la donna con i capelli rossi. E per poterlo scoprire, il signore si deve centrare in qualche modo, deve cioè allineare tutti i suoi centri interiori, le proprie facoltà, assumendo anche una postura che gli consenta di avere la mente sveglia e gli organi di senso attenti... a che cosa? Ai capelli rossi? A questo punto i capelli rossi non ci sono nemmeno più, mentre invece si incomincia a sentire l'energia: ecco che cos'è l'essenziale.

Che energia hanno le persone? Anche se si potrebbero fare tante classificazioni al proposito, io propongo una distinzione fondamentale: esiste un'energia buona, risanatrice, costruttiva, ed esiste anche un'energia che blocca, che paralizza, che divide, che distrugge.

Avvertite questi due tipi di energia nelle persone?

Riuscite a distinguere che le persone hanno o l'uno o l'altro tipo di energia? Se vi sembra che ci sia una via di mezzo, significa che non avete ancora sviluppato bene i vostri sensori, i piccoli radar che si trovano sparsi nelle zone più impensate del corpo: alcuni li hanno sui polpastrelli, quindi devono toccare; altri li hanno nelle pupille, quindi devono guardare; altri ancora li hanno diffusi su tutta la pelle, pronti a captare se le vibrazioni energetiche sono distruttive o costruttive.

Questo è essenziale nelle relazioni: saper cogliere le energie; tutto il resto è non essenziale.

Durante quelle diciotto ore, su quel treno potrebbe accadere di tutto: quelle due persone potrebbero amarsi, lasciarsi, riprendersi, odiarsi, fare un figlio (perché notoriamente la gravidanza in questi casi dura tre ore e mezzo...) Potrebbe accadere qualsiasi cosa durante quel viaggio.

Quel viaggio è la nostra vita: saliamo a Mestre, scendiamo a Palermo, e in mezzo c'è anche la galleria. Che cosa dobbiamo imparare durante il percorso? Nel nostro scompartimento potremmo trovarci soli, in compagnia di un essere dell'altro sesso, oppure insieme a molti altri viaggiatori.

Ma rimaniamo, per ora, sull'esempio del partner. Con lui possiamo fare di tutto: da Mestre a Palermo c'è la nostra vita. A Palermo si cambia, ci imbarcano su un traghetto che va in Sardegna: è l'intervallo tra la morte e una nuova rinascita... e si rinasce a Cagliari.

Quello che dobbiamo fare non consiste certo nello

studiare gli orari dei treni e dei traghetti (come fanno gli esoteristi specializzati); a noi interessa ciò che accade nel nostro scompartimento, con la persona che abbiamo di fronte. Guardiamo l'essenziale di lei, o preferiamo rimanere attirati dal non essenziale? Riusciamo a lasciar perdere i suoi capelli rossi e ad attivare i nostri radar per percepire la sua energia?

L'energia che traspare dalle persone e quella che noi emaniamo quando ci mettiamo in rapporto con loro, non è niente altro che la manifestazione dello Spirito, che si esprime su un piano sensorialmente percepibile.

Ecco perché prima sostenevo che l'essenziale si può riconoscere in ciò che si percepisce dall'aspetto fisico. L'energia si può sentire, ma è anche visibile, in quanto si evidenzia attraverso la postura, i movimenti, l'espressione del volto. Se poi oltre che della vista ci si serve anche dell'udito, si può fare attenzione al timbro della voce, alla qualità del silenzio, al respiro... alle pernacchie di chi ci sta di fronte. Credo vi rendiate conto facilmente che se qualcuno mentre ci parla fa una pernacchia e si mette a ridere di gusto facendoci divertire, esprime un'energia di comunicazione che i veggenti descriverebbero come un flusso rosato che si crea a livello del quarto chakra di entrambi.

Non è facile vedere il flusso colorato dell'energia, ma è possibile allenarsi a percepirla; e quando nelle relazioni ci muoviamo a livello di percezione di energie, siamo nell'essenziale.



Non esiste mai un'energia solo distruttiva, ma può essere fortemente contaminata da elementi distruttivi; e mi auguro che tu non sia circondata da personaggi troppo contaminati, anche se nei luoghi di lavoro capita spesso che ci sia un concentrazione di negativo, soprattutto se si occupano posizioni dove si ha a che fare con il potere. Rifiuta sempre ciò che, a livello energetico, senti essere distruttivo, portatore di divisione, di gelo, di paralisi. Non permettere mai al tuo cuore di aprirsi nei confronti di persone da cui senti propagarsi tutto questo, perché anche la tua energia ne verrà influenzata, e non potrai dare più amore a nessuno.

Non credere alla famosa favola secondo la quale, una volta finito di lavorare, si abbassa la saracinesca e si ritorna "buoni" come prima. Non è possibile. Se per un consistente numero di ore frequenti un certo tipo di persone che percepisci come negative, senza essere consapevole del tuo modo di relazionarti a esse, è inevitabile che le loro energie entrino dentro di te e condizionino la tua percezione della realtà; e questo condizionamento rimane anche una volta che ti sei allontanata da loro.

Il rischio che stai correndo in questo momento di passaggio della tua evoluzione (nel quale hai preso coscienza di quanto la tua accettazione derivi da tutta una serie di condizionamenti) è quello di concludere: «Bene, dal momento che non voglio più farmi condizionare da nessuno, adesso odio tutta l'umanità».

Cerca invece di comprendere l'importanza di individuare l'essenza nel rapporto con le persone; cerca quel qualcosa che puoi definire nutriente, perché alimenta in te il senso di unità, di chiarezza, di gratitudine, di fiducia nell'esistenza. Se non avverti nessuna di queste qualità provenire da colui con il quale ti stai relazionando, significa che egli è fortemente contaminato, nella sua energia, da elementi non essenziali. E allora, dato che la ricerca dell'essenziale comporta la rinuncia a ciò che essenziale non è, tu puoi dirgli: «Oggi sei negativo. Stai contaminando la mia energia con la tua distruttività. Gira al largo!» E se non se ne va lui, te ne vai tu: così, molto semplicemente.

*Come si possono riconoscere le energie?"*

Partiamo naturalmente dal presupposto che il nostro intento sia quello di percepire l'energia negativa allo scopo di evitarla, per dirigerci con sempre maggior sicurezza verso l'energia positiva. Potremmo avere anche il desiderio di riconoscere l'energia negativa al fine di attrezzarci per vedere quanto riusciamo a modificarla. Ma a questo punto è necessario essere consapevoli che, per poter avere un atteggiamento autenticamente terapeutico nei confronti di persone negative, bisogna aver sviluppato al massimo dentro di noi la fiducia, il senso di unità, la gratitudine, la forza, e tutte quelle doti che ci consentono di impedire che il nostro diventi un gioco di ego, un gioco di potere, un gioco

inutile che alla fine ci vedrà in ogni caso perdenti.

Ci sono diverse gradazioni di negatività, e ognuno di noi ha i suoi sistemi per percepirla. In questo caso la mente non c'entra, se non nel momento in cui analizza quello che è successo al corpo. Sono alcune zone chiave del tuo corpo a sentire l'energia, e a rispondere secondo certe modalità particolari. Le riposte possono presentarsi sotto forma di disturbi: si può trattare di una colite, di un buco o di uno stringimento allo stomaco, di un mal di testa, di un dolore alla spalla, di un'improvvisa orticaria, o di una tosse che non si spiega: questi sono i disturbi comunemente avvertiti in seguito a una frequentazione, eccessiva o prolungata nel tempo, di un essere che trasmette un'energia negativa. Quello stesso essere potrebbe non risultare altrettanto negativo nella relazione con un'altra persona, ma per quanto riguarda alcune sue caratteristiche negative è più forte di te.

Se per esempio Santa Maria Goretti si fosse trovata in presenza di un maniaco sessuale, credo che a distanza di cinquanta metri avrebbe già avvertito tutti i disturbi possibili e immaginabili previsti in un trattato di patologia medica, chirurgica, e soprattutto ginecologica. Certamente, infatti, lei non era attrezzata a far fronte a quel tipo di negatività.

Se viceversa fossi io a trovarmi in presenza di un maniaco sessuale, di sicuro sentirei che non ha una bella energia, ma non avrei le stesse reazioni di Santa Maria Goretti. Di conseguenza, in virtù di qualche

energia sulla quale ho lavorato, potrei forse anche cercare di fronteggiare la sua brutalità a livello sessuale; questo non sarebbe comunque un compito che spetta a Santa Maria Goretti.

Ci siamo capiti?

Noi, quindi, dovremmo riuscire a capire in quali ambiti della vita siamo Santa Maria Goretti (perché tutti noi, in certi ambiti, siamo Santa Maria Goretti), e in quali ambiti siamo invece come l'incredibile Hulk.

In realtà, noi siamo un incrocio tra Santa Maria Goretti e l'incredibile Hulk.

APPENDICE

**La mia proposta:  
la Comunità dei Riconoscenti**



## La Comunità

*Coloro che diventano Riconoscenti chiedendo ad Amico le indicazioni per condurre un lavoro interiore che li porti a una sempre maggiore conoscenza di se stessi, hanno la possibilità di scegliere di entrare, con diversi livelli di impegno, nella Comunità. Il senso di condurre una ricerca interiore insieme ad altri compagni di viaggio è stato più volte ribadito da Amico, che costantemente sottolinea l'importanza dei rimandi preziosi che si possono ricevere e della forza che si può trarre dalla vicinanza di coloro che stanno condividendo con noi uno stesso percorso.*

*Perché dunque la Comunità? Ecco alcuni estratti di un discorso tenuto da Amico in occasione di una serata del Tempio Dhyana.*

***La Comunità per condividere. È questa la specificità della Comunità. Noi siamo occidentali, abbiamo bisogno di parole, abbiamo bisogno di aprire il cuore: condividendo, diamo parole alle nostre ferite interiori e possiamo essere aiutati a mettere meglio a fuoco quali sono i nostri veri problemi. Inoltre, solo attraverso la condivisione possiamo trarre spunti per ulteriori***

*momenti di meditazione; se rimanessimo per conto nostro, infatti, continueremmo a rimuginare le stesse cose. Condividendo, scambiando, vivendo assieme, confrontandoci, si creano sempre nuove occasioni attraverso le quali verifichiamo come il nostro ego venga costantemente messo alla prova.*

*La Comunità per meditare, non solo perché la meditazione è la fonte della compassione (come spesso abbiamo detto) o perché la compassione è la fioritura della meditazione (per usare un'espressione di Osho), ma soprattutto perché la meditazione è proprio il modo attraverso il quale noi riusciamo a eliminare tutte le cause che ci fanno soffrire. La ricerca all'esterno di una risposta alla nostra sofferenza, è un ricerca destinata al fallimento, perché potrà dar luogo (se ci va bene) soltanto a un rimedio temporaneo. È molto difficile riuscire a trovare all'esterno delle risposte che curano davvero le sofferenze che abbiamo dentro, e se anche ci pare di trovarle, sicuramente non durano molto tempo.*

*La Comunità per prestare amorevole attenzione agli altri quando davvero guardando gli altri sentiamo che dentro di loro c'è qualcosa di potenzialmente bellissimo (che nella tradizione orientale si chiama Buddha), magari coperto da smorfie di dolore, da rughe, da tristezze, da posture particolari del corpo, ci poniamo con atteggiamento amorevole e favoriamo l'emergere di ciò che c'è di più bello in ciascuno. Quando si sento-*



*no accolte amorevolmente, infatti, le persone tirano fuori i loro lati più belli; quando si sentono respinte o si sentono comunque non comprese fino in fondo, si chiudono. La nostra azione rivolta non solo agli appartenenti alla Comunità, ma anche all'esterno, serve per non far rinchiudere la Comunità su se stessa, in un narcisismo molto pericoloso per la sua vita.*

*La Comunità per celebrare. La celebrazione riguarda tutti gli aspetti in cui ci è possibile cogliere occasioni per celebrare, fino ad arrivare a celebrare la morte. Nel momento in cui accettiamo anche la morte come evento da celebrare, riuscendo a trasformare con un'alchimia profonda un dolore che ci spingerebbe a rinchiuderci in noi stessi, comprendiamo la celebrazione. La morte diviene qualcosa da condividere con altri, all'insegna dell'amore per la persona che ha lasciato il corpo e che noi amavamo.*

*La Comunità per imparare la pratica dell'umiltà, non un'umiltà di facciata, ma un'umiltà reale, che passa attraverso la verifica costante di tutti i sommovimenti che il nostro ego avverte quando ci troviamo di fronte a una persona di cui conosciamo i limiti e le contraddizioni, e davanti alla quale chiniamo la testa ugualmente.*

*La Comunità per imparare ad accettare l'amore, per come si sta manifestando in quel momento. E per poterlo accettare, vi invito con forza a esprimerlo per quello*

*che è. Non c'è scritto da nessuna parte che bisogna essere a tutti i costi amanti gli uni degli altri. Almeno nelle manifestazioni di affetto (che rientrano nel grande capitolo delle manifestazioni d'amore), possiamo cercare, in questo luogo protetto, di non fare i falsi, di fare soltanto quello che ci viene di fare. Vi invito a essere molto espliciti e chiari anche nell'abbraccio, nelle manifestazioni di affetto, nell'espressione di tutto ciò che ha a che vedere con l'amore.*

*La Comunità per ricordarci, ancora una volta, che forse davvero ciò che vale più la pena di fare in questo mondo è cercare di essere autenticamente in pace con se stessi, e di aiutare tutti gli esseri a trovare la pace.*

*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*).

nare). 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 SEVA (“servizio” in sanscrito). Progetta e cura l'aspetto economico e organizzativo, i servizi necessari per il buon andamento della Comunità e dell'Aiet.

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**

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

