







FRECCE D'AMORE 17  
GLI INSEGNAMENTI DI MITEN

*collana a cura dei Riconoscenti*

*progetto grafico di copertina:* Giuseppe Sirotti

© 2007 Associazione Italiana di Evoluzione Transpersonale

Sede di Reggio Emilia: Via C. Boninsegna, 9

tel. 0522-516940 cell. 3389458627

Sede di Udine: Via Nazionale, 42/2 - Tavagnacco (UD)

tel. 0432-971236; cell. 3296243035

Sede di Padova: Via Noventana, 192 - Noventa Padovana

cell. 3494510379

Sede di Mestre-Venezia: Via Tiziano, 10

tel. 041971843 cell. 3358281164

e-mail: [info@edizioniaiet.it](mailto:info@edizioniaiet.it)

<http://www.edizioniaiet.it>

Prima edizione

Miten

VOI DUNQUE PREGATE COSÌ  
Come farsi leggere dalle parole di Gesù

AIET EDIZIONI



Sul *Padre Nostro*, unanimemente considerato la preghiera per eccellenza, molto è stato scritto e ancor più è stato detto. Cosa può giustificare, quindi, la scelta editoriale di uscire con un libro dedicato a un tema sul quale esiste una letteratura vastissima, anche recente? La spiegazione è semplice: il *Padre Nostro* non smette di parlarci, non cessa mai di interrogarci, qualunque sia la nostra appartenenza religiosa, e anche qualora ci definissimo atei, riguardo alla nostra natura essenziale. Infatti, al di là del tono confidenziale e affettuoso che ci consente di entrare in un rapporto finalmente intimo, a tu per tu, con Dio o, se preferiamo, con il nostro Sé superiore, il *Padre Nostro* ci conduce nei recessi ancora inesplorati della nostra interiorità. Il movimento discendente, proprio di questa preghiera, ne rappresenta l'aspetto più rivoluzionario ed è ciò che la rende sempre attuale e universale.

Miten, assecondando sapientemente questo andamento verso il basso, favorisce un contatto sempre più pregnante con le parole che compongono ogni singolo versetto. Il suo commento, a tratti appassionato, a volte più pacato, sempre denso di immagini che ci rimandano al luogo e al tempo in cui il *Padre Nostro* è stato pronunciato per la prima volta, ci invita ripetutamente a un nuovo approccio con la preghiera, suggerito, peraltro, già nel sottotitolo di questo volume: farsi leggere dalle parole di Gesù. E farsi leggere anche dalla sua stessa vita ancora così carica di affascinante mistero, nonostante le svariate ricostruzioni storiche più o meno documentate, più o meno validate dalla Chiesa ufficiale. A questo pro-

posito, pur tenendo a sottolineare che il taglio scelto per *Voi dunque pregate così* non è certamente storiografico, compaiono sullo sfondo moltissimi dettagli relativi alla vicenda umana di Gesù, che conferiscono alle sue parole vibrazioni tali da restare noi senza parole. E proprio in questo silenzio, in questo vuoto che si viene a creare, la preghiera accade.

Miten è abilissimo nel favorire questo processo in cui da lettori diventiamo sperimentatori di ciò che leggiamo, specialmente se c'è un via libera iniziale, da parte nostra, che consente alle parole di tracciare dei solchi al nostro interno e di schiuderci a nuove prospettive, a nuove chiavi di lettura della nostra esistenza.

Assumendo la croce come simbolo dell'essere umano, noteremo, pagina dopo pagina, quanto il *Padre Nostro* vivifichi ogni segmento e ci fornisca preziose indicazioni su come orientare le nostre scelte quotidiane. Da un'iniziale sguardo verso l'alto in cui si esprime la nostra naturale tensione verso l'Assoluto, si passa all'incontro con la nostra umanità tormentata e lo sguardo si estende immediatamente a tutti gli altri fratelli che condividono la stessa condizione. Un progressivo processo di incarnazione condensato in pochi versi di cui Miten ci svela il suo personale modo di interpretarli e proporli.

Nella seconda parte di questo volume, troviamo il commento ad altre parole di Gesù, contenute rispettivamente nel Vangelo di Giovanni e di Matteo che danno il titolo agli ultimi due capitoli: *Volete forse andarvene anche voi?* e il *Discorso della Montagna*, più noto come *Le Beatitudini*.

In *Volete forse andarvene anche voi?*, ci si trova immersi in un film ricco di suggestioni in cui spicca la figura di Pietro, rozzo e nerboruto pescatore che, nella sua genuina sempli-



cià, ci offre uno degli esempi più elevati di cosa significhi essere discepoli.

La chiusura di questo volume dedicato alle parole di Gesù non poteva che essere assegnata a *Le Beatitudini* che, con straordinaria potenza, suggeriscono di arrenderci alla Vita, all'Esistenza, a Dio.

Tutti i contenuti di questo libro nascono da trascrizioni di conferenze tenute da Miten in diverse città e, pertanto, rivolte a un pubblico sempre diverso ed eterogeneo. Questo può spiegare la presenza di ripetizioni di alcuni concetti chiave e lo stile discorsivo tipico dell'esposizione orale. Tali caratteristiche, anziché configurarsi come limite, costituiscono la vera forza di tutti i volumi della collana *Freccie d'amore*, poiché consentono al lettore di sentirsi interlocutore diretto, continuamente chiamato in causa da ciò che va leggendo.

Hanno collaborato alla pubblicazione di questo testo: Anitya (Patrizia Lusoli) per la stesura definitiva e l'impaginazione, Alba (Daniela Pontelli) e Jivan (Tiziano Taboga), per le sbobinature; Eleonora (Eleonora Sello) e Shuddi (Cristiana Tognato) per le correzioni; Darshana (Fabrizio Artioli), Elio Baracetti, Karam (Egidio De Giusti), e Tiziano (Tiziano Pellegrino), per le registrazioni audio e video. La redazione ringrazia inoltre Padma (Margherita Ruozzi), Prayoga (Laura Beccaluva), Jyoti (Gianna Dal Borgo), Viviana Trevisan, Corvo Viola (Matteo Della Marina), Aurea (Orietta Pausco), Gabriella Forghieri, Hanuman (Gilberto Romani), Edda (Edda Codutti), e tutte le persone impegnate nella diffusione degli insegnamenti di Miten.

## Indice

### VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

- 15 LA PREGHIERA DI GESÙ  
Una preghiera universale 15; Un'altra prospettiva 17; Uno scandalo benefico 21; Chi era Gesù? 26; Diventare un ascoltatore 35; L'antica freschezza 37; Gli oranti e i recitanti 45
- 49 PAPÀ DI NOI TUTTI  
L'incontro con Gesù 49; Il Padre Nostro: la sintesi dell'insegnamento di Gesù 50; Il Padre Nostro è un'esperienza vissuta 53; La versione di Matteo 56
- 60 PADRE NOSTRO CHE SEI NEI CIELI  
La versione di Luca 62; La relazione diretta con Dio 65; Caro papà, papi 68; Papà di noi tutti 70
- 72 SIA SANTIFICATO IL TUO NOME  
Purificazione 74; Non si può parlare di Dio 77; I collegamenti tra le tradizioni spirituali e la psicologia 78; Accettare il mistero 82
- 85 VENGA IL TUO REGNO, SIA FATTA LA TUA VOLONTÀ COME IN CIELO COSÌ IN TERRA  
Le metafore di Gesù sul Regno di Dio 86; Qual è la volontà di Dio? 90; Cosa vuol dire fare la volontà di Dio 91; L'incontro tra preghiera e meditazione 93; La volontà di Dio e la volontà di noi singoli 94; Amarci gli uni gli altri 98; I segnali che la vita ci manda 101; Centrare il bersaglio 106; Accettazione e arrendevolezza 107
- 112 DACCI OGGI IL NOSTRO PANE QUOTIDIANO  
Intravedere un disegno 114; Un atteggiamento interiore di apertura 117; La combinazione di desiderio e passione 119; Solo se chiederete in nome mio vi sarà dato 121; Senza dubitare 123; Il nostro pane quotidiano 125; Un richiamo all'essenzialità 127; Il noi: una rivoluzione nella storia delle

preghiere 131

136 RIMETTI A NOI I NOSTRI DEBITI

COME NOI LI RIMETTIAMO AI NOSTRI DEBITORI

Mancare il bersaglio 138; I comandamenti: la linea continua al centro della strada 139; A immagine e somiglianza di Cristo 143; Una nuova preghiera 145; Il peccato è non ascoltare la voce della propria anima 146; Anche il male è inserito all'interno di un Benevolo Disegno 147; Cogliere l'unità piuttosto che la divisione 149; Essere totali 153; Perdono è accettazione 154; Fare luce in cantina 156; Padre accettaci 159; Essere nel qui e ora 162; Essere appassionati 163; Anime esperte in tiro con l'arco 165; Un'inevitabile lacerazione 167; Buon senso comune 170; L'eroticismo: una forza presente dentro di noi 172; La stessa musica 175; Consapevoli e umili 177

181 NON INDURCI IN TENTAZIONE

MA LIBERACI DAL MALE

Le tentazioni di Gesù 186; La tentazione di sentirci speciali 191; Le tentazioni sono parti di noi in ombra 192; Tentazioni di destra e tentazioni di sinistra 197; Scegliere la via di mezzo 199; L'insegnamento che proviene dalla sofferenza 205; Gesù vivente dentro di noi 207; Interconnessione 211; Pienezza dell'essere 220; Ridurci all'essenziale 222; La tentazione del sogno grandioso 223; La tentazione di fingersi risvegliati 225; Tre modi per riempire i buchi dall'interno 227

233 PADRE NOSTRO E I CHAKRA

Le somiglianze tra diverse tradizioni spirituali 237; Una preghiera discendente 240; Gesù, Shiva e Khrisna 242; L'importanza del dialogo interreligioso 246; L'anima di ognuno di noi è contagiosa 247; Un maestro di arrendevolezza 250; Amen: Muladhara Chakra (centro delle radici) 252; Liberaci dal male: Svadhishthana chakra (dimora del Sé) 254; Non ci indurre in tentazione: Manipura chakra (città delle gemme) 255; Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai

nostri debitori: Anahata chakra (non colpito) 257; Dacci oggi il nostro pane quotidiano: Vishudda Chakra (puro) 258; Sia fatta la tua Volontà come in cielo così in terra. Venga il tuo Regno: Ajna Chakra (autorità, comando, potere illimitato) 260; Sia santificato il tuo nome, Padre Nostro che sei nei cieli: Sahasrara Chakra (dai mille petali) 261

268      VOLETE FORSE ANDARVENE ANCHE VOI?

Il Gesù che parla al nostro cuore di bambini 268; Quel verbo all'imperfetto... 272; Parole di vita eterna 275; Parole come pietre che cadono dal cielo 277; Pietro consente di avvicinarsi a Gesù 280; La fame di pane divino 282; La solitudine di un maestro 284; Solitudine e isolamento 288; La solitudine dei figli, la solitudine dei genitori 293; Come automobili in garage 297; La solitudine dei maestri ci indica la strada 299; Manifestazioni di una stessa energia 300; Metafore 303

307      IL DISCORSO DELLA MONTAGNA

Lungo le rive del lago di Galilea 307; Beati i poveri in Spirito... 311; Beati: liberi da sofferenza 313; Arrendevolezza alla Vita, cioè a Dio 314; Onorare la propria storia 317; L'esistenza: la vera maestra 318; Parole universali 319; Un sì totale e fiducioso 321; Beati coloro che accettano la sofferenza... 323; Beati coloro che si purificheranno il cuore... 327; Inchinarsi a un maestro provoca scandalo 329; Beati i miti... 331; Beati coloro che hanno fame e sete di giustizia... 334; Beati coloro che usano misericordia... 335; Beati coloro che hanno purificato il cuore... 335; Beati coloro che possiedono lo spirito di pace... 337; Beati coloro che per fedeltà alla giustizia sono perseguitati... 338; Beati sarete voi, quando, per causa mia, vi malediranno... 339

344      APPENDICE:

La preghiera di Gesù (secondo Matteo); L'insegnamento di Gesù sulle Beatitudini (secondo Matteo) proposti da Miten



## VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

*A Mons. Albino Luciani,  
futuro S.S. Giovanni Paolo I,  
quand'era ancora Vicario Generale  
della Diocesi di Belluno e Feltre,  
ed era estate, un pomeriggio,  
nella metà degli anni Cinquanta.  
Una sua serie incalzante  
e imbarazzata di domande  
e una mia risposta, sempre la stessa.  
Attraverso la sua stupita  
e affettuosa benedizione finale,  
benedizione pronunciata  
con l'inflessione veneta  
delle Valli dell'Agordino,  
credo abbia fortemente orientato  
le mie scelte future di vita, di studio  
e di appartenenze religiose.*





## La preghiera di Gesù

### *Una preghiera universale*

Sento di avere una grande responsabilità per ciò che vi dirò relativamente alla preghiera, perché, tra di noi, ci sono atteggiamenti molto differenziati su questo argomento e so quanto facile sia scivolare nella contrapposizione, cosa che non desidero assolutamente soprattutto parlando di preghiera.

Ci sono delle persone che la praticano quotidianamente: la preghiera è per loro molto familiare.

Altre persone, viceversa, si sentono portate a confermare di se stesse l'immagine di esseri umani che non sanno pregare; che non sentono, a livello cosciente, il desiderio di pregare; oppure che, per forti condizionamenti culturali, ritengono la preghiera una fuga dalla "realtà", inutile, dannosa, o sintomo di qualche nevrosi; o ancora, che hanno sofferto a causa di una potente indigestione di preghiere quando erano piccoli, e quindi

la parola stessa, preghiera, evoca in loro solo odori di incenso e di sacrestia che li fanno svenire... immagini di tonache nere, silenzi inquietanti... penombre tremolanti alla debole luce di qualche candela...

Quello che mi sembra di potervi proporre è di favorire delle situazioni che consentano di provare un po' più di confidenza con il mondo della preghiera.

Nel momento in cui ci sarà più confidenza, ognuno ne farà quello che vuole. Ma finché non si crea una situazione di intimità nei confronti di ciò che si chiama preghiera, la preghiera rimarrà, per molti, sempre qualche cosa di incomprensibile, oppure, peggio ancora, verrà percepita in modo ostile.

Vi dirò delle cose sulla preghiera, così come mi vengono. Magari vi proporrò anche qualche lettura.

L'idea di fondo è quella di proporvi il *Padre Nostro*, la preghiera che io ritengo essere la preghiera per eccellenza, attraverso un mio personale commento di ogni singolo versetto e, infine, suggerendo un collegamento tra questi e i vari *chakra* ("ruota che gira", in sanscrito, che hanno la funzione di connettere il nostro corpo con l'universo, fungendo da trasmutatori e trasduttori di energia. I chakra sono alla base della fisiologia proposta dai Veda, testi sacri dell'Induismo, che ne elencano sette, a differenza di altre tradizioni, e vanno intesi come sistemi organizzati di materia, energia, coscienza).

Sarà un modo arbitrario, il mio, un tentativo forse presuntuoso, di liberare il *Padre Nostro* da una recitazione

solo meccanica, oppure da un'altra arbitraria, sia pure prevalente, interpretazione delle parole e cercare, viceversa, di riscoprire, all'interno di noi stessi, ciò che ci può essere utile far emergere, utilizzando le indicazioni universali contenute nella formulazione che ci viene proposta da Matteo (6, 9-13). In questa probabile presunzione, peraltro, non mi sento molto originale.

Altri, ben più titolati ufficialmente di me, hanno già proposto, propongono e proporranno letture non del tutto convenzionali del *Padre Nostro*.

Prima ho usato l'espressione "preghiera per eccellenza" per questo semplice motivo: il *Padre Nostro* può essere pertinentemente recitato anche da una persona assolutamente laica, come avrò modo di spiegarvi diffusamente, nel corso di questi incontri. In fondo è tutto qui, quello che cercherò di dirvi, e spero che poi, alla fine, ne traggano almeno uno spunto di riflessione anche le persone più scettiche o più lontane dalla preghiera o che, per qualche motivo, sentono questa esperienza molto lontana al loro modo di avvicinarsi al Sacro.

### *Un'altra prospettiva*

A chi ci rivolgiamo quando preghiamo? Perché questa è la questione cruciale. Possiamo immaginarci il Dio di cui parla Gesù, che sicuramente è un Dio sia "esterno" che, se lo onoriamo, può anche diventare "interno", ed è soprattutto un'entità che si muove secondo una sua Volontà, che non è assolutamente mai, per definizione (poiché è una volontà con la "V" maiuscola), conoscibile

in tutto e per tutto dall'uomo. La Volontà di Dio di per sé, proprio perché di volontà con la "V" maiuscola ce n'è solo una, può muoversi verso di noi solo se viene "chiamata" da volontà che hanno la "v" minuscola". Ecco la nostra parte da "giocare" nell'incontro con Dio: possiamo aprire le porte del nostro cuore a questo Dio, anche esterno, che finalmente può entrare dentro di noi.

Ma qui sta il nostro libero arbitrio: nel decidere, cioè, se aprire o meno il nostro cuore a Dio. Possiamo diventare un tutt'uno con Dio, senza mai peraltro diventare Dio noi stessi, non solo secondo il messaggio di Gesù (nonostante Giovanni vada ben più in là, quando riferisce che Gesù ricorda, a chi lo stava provocando, che la Legge o Antico Testamento dice: "Voi siete dei" - dai Salmi 82, 6 - Gv 10, 35) ma semplicemente perché basta rifarsi a un minimo di buon senso e a un livello, anche solo medio, di intelligenza.

Se a noi piace come ci viene insegnato il *Padre Nostro* dalla catechesi ufficiale, se lo sentiamo buono per noi (e ciò che è buono per noi va verificato su quanto una certa preghiera favorisca la fioritura della pace, sia dentro che fuori di noi, per quanto può dipendere dalle nostre scelte quotidiane, dalle nostre emozioni espresse e non espresse, dai nostri comportamenti, anche solo verbali, dai nostri pensieri anche più reconditi) teniamocelo ben caro quel modo di pregare.

Ma se questa impostazione ci dà un po' fastidio perché richiederebbe, in via preliminare, che noi avessimo fede nel fatto che ci sia anzitutto un Dio, o un'altra

espressione equivalente e, in secondo luogo, un Dio solo esterno a noi, presente da un'altra parte rispetto a noi stessi e a tutti i fenomeni dell'universo, un Dio come "persona" a sé stante, sia pure immateriale, abbiamo bisogno di una prospettiva diversa dalla prevalente.

Per poter prendere confidenza con la preghiera è sufficiente cominciare a entrare in intimità con qualcosa che ci fa pregare verso il dentro.

Quindi io parlerò ovviamente influenzato anche dalla mia esperienza, e non solo dalle esperienze riferite da altri, di quel qualcosa fuori di me che mi avvolge, ma che trova una precisa corrispondenza dentro di me.

La preghiera non richiede atti di fede preliminari.

Potete essere anche molto centrati solo su di voi, cioè avere una visione estremizzata, tipo quella proposta dal *new age* e, a questo punto, non posso fare a meno di aprire un'ennesima parentesi su questo movimento che, come sapete, ha attraversato diverse fasi.

Possiamo dire che, all'interno del mondo *new age*, si distinguono posizioni differenziate, come sostiene Massimo Introvigne, che ha studiato bene questo fenomeno sociale, culturale, spirituale.

Nel *new age* c'è un atteggiamento molto diffuso secondo il quale si tende a dire: «Religione sì, ma Chiesa no» o anche: «Gesù sì, ma Chiesa no».

Un altro atteggiamento invece sostiene: «Sacro sì, ma Gesù no», nel senso che Gesù, secondo questa visione, era semplicemente un vagabondo galileo di duemila anni fa, bravino, ma niente di più. Non c'è dif-

ferenza tra lui e qualunque altro mago che c'è attualmente in giro, o tra lui e qualcuno che conferisce dei master di *reiki*, che opera delle guarigioni, e che ha anche alcune capacità paranormali.

Ecco, Gesù, secondo questa posizione, sarebbe stato un *reiki master*, un *channelor* potente, un telepatico chiaroveggente psicocinetico, un radionico esperto in terapia vibrazionale, un visionario carismatico. Io non mi riconosco in quest'impostazione new age, poiché ritengo che Gesù sia uno spirito elevatissimo, come pochi ce ne sono stati in questo pianeta. Come minimo. Come massimo, io mi sento di sostenere (perché ci credo fermamente) che era direttamente in collegamento con una Forza Universale che tutto permea, crea, distrugge e mantiene (e che non ho difficoltà a chiamare Dio), con la Volontà divina, tanto da vivere se stesso come figlio prediletto, a tutti gli effetti, di Dio. E, prova decisiva, ha fatto tutto quello che ha fatto, quasi tutto storicamente accettabile, sia pure con le necessarie smussature e decodificazione del testo letterale, anche da parte di professionisti della ricerca storica che si definiscono laici, mosso da un'enorme compassione. Da nient'altro. Laddove, per compassione, parlando di Gesù, penso anche ai suoi tempi, alla sua terra invasa dai Romani, alla distinzione, in lui molto presente, tra potenti colonizzatori e gente globalizzata, sfruttata, che moriva di fame, malattie e di croce, ben prima che lui conoscesse la croce di persona.

Non riesco a sostenere, perché questo non appartie-

ne al mio sistema di credenze, che lui fosse l'unico figlio di Dio, come, viceversa, sostiene Giovanni (3, 16-18), Paolo nelle sue lettere (non ce n'è una sola in cui questo non venga ribadito) e poi, più avanti, i Padri della Chiesa e la catechesi ufficiale cristiana. Ma quando lui diceva di essere l'unico figlio di Dio, diceva quello che dicono tutti i grandi mistici. Gesù non è certamente stato il solo a dire una cosa così.

Quasi tutti i mistici hanno parlato della loro unicità del rapporto con Dio. Perché quando uno si percepisce in una fusione così stretta con l'Assoluto, si vive inevitabilmente come un prediletto e si sente investito di un mandato del tutto particolare. Non c'è egotismo in tutto questo, ma solo un dire ciò che si sente e ciò che si sa, a volte fin troppo umile, per quanto io sono in grado, ora, di dare delle valutazioni sul grado di umiltà di qualcuno. Dunque, quest'ultima è un'arbitraria e del tutto personale predilezione, da parte mia, nel dire qualcosa a proposito di chi sostiene di essere in qualche modo un "privilegiato diverso", quando questo qualcuno lo sostiene sentendolo veramente e dimostrandolo nei fatti.

### *Uno scandalo benefico*

Quello che a me interessa del messaggio di Gesù è che, insieme a tante altre cose, contiene questa preghiera, il *Padre Nostro*, che rappresenta una novità assoluta nella storia della spiritualità.

È la prima volta che chi prega si sta rivolgendo in tono confidenziale a Dio. Nella tradizione ebraica c'era

già un po' di confidenza con Dio, qua e là, ma mai in modo così clamoroso come nelle parole e negli atteggiamenti di Gesù.

Ed è quello che lui propone a noi e non solo agli apostoli, che gli avevano chiesto di insegnar loro a pregare. L'ha insegnato a tutti e c'era tantissima gente intorno a lui.

Nella versione del Vangelo secondo Matteo, quando Gesù insegna il *Padre Nostro*, c'erano sicuramente molte altre persone oltre ai soliti dodici ("Vedendo le folle, Gesù salì sulla montagna e, messosi a sedere, gli si avvicinarono i suoi disepoli. Prendendo allora la parola, li ammaestrava dicendo..." Mt 5, 1-2) non fosse altro perché quasi sicuramente c'erano alcune donne, che, nella cultura dell'epoca, accudivano gli uomini e andavano con loro, se con qualcuno di loro erano sposate..

Gesù dice: "Voi dunque pregate così". (In altre versioni, come avrò modo di riprendere, al posto del "dunque" c'è "invece", e seguendo il Peshitta text, documento in aramaico-orientale classico, assiro-caldeo, edito a Baghdad nel 1950, non vi è né "dunque", né "invece", ma solo l'indicazione "Voi pregate così").

In quel "voi" sono compresi tutti, quindi anche pubblicani (corrotti dell'epoca), prostitute, vagabondi, gente che non aveva voglia di fare niente. Non c'erano solo stinchi di santo ad ascoltare Gesù, tutt'altro. E questo era uno scandalo tremendo, allora, esattamente come lo sarebbe oggi.

È il più grosso scandalo che ci sia stato nella storia



della spiritualità; non c'è altro scandalo simile. E con la parola scandalo intendo dire che ha provocato scandalo in senso benefico, una specie di shock evolutivo, una brusca sterzata provvidenziale della macchina religiosa.

Allora è su questo che la mia mente, molto attenta agli scandali delle tradizioni spirituali, si è soffermata. Sono sempre stato attratto da quegli scandali percepibili e percepiti come tali da molta gente, ma che abbiano poi dimostrato la loro concreta potenza guaritrice nei fatti, a partire dai primi discepoli di un certo maestro. In questo caso dai dodici apostoli. E quando ho messo bene a fuoco questa cosa mi sono detto: «Ma questa è la cosa più clamorosa di tutta la storia delle religioni!».

Se dovessimo dire quali sono le cose clamorose e scandalose per gli integralisti, presenti sempre e dovunque, nella storia delle varie religioni, sapete che ne troveremo al massimo tre o quattro? *Il discorso delle Beatitudini* (che è strettamente connesso al *Padre Nostro*) e le “Quattro nobili verità” di Buddha Shakyamuni, connesse alla spiegazione dell’ottuplice sentiero per liberarsi dalla sofferenza: questi sono i due insegnamenti che hanno sconvolto di più la storia della religiosità. Poi, più recentemente, e la cosa mi riguarda molto da vicino, poiché l’ho vissuta “in diretta”, le *Rolls Royce* di Osho e la sua geniale proposta del binomio Zorba-Buddha.

Per questo ho ritenuto opportuno rifarmi proprio al *Padre Nostro*, volendo parlarvi della preghiera.

Sarebbe stato molto allettante passare in rassegna anche i vari modi di pregare senza preghiera esplicita.

Da parte di qualcuno di voi è uscita questa richiesta. Sicuramente è proprio vero che la preghiera è anche danza, è cucinare, è fare l'amore o fare una passeggiata, è anche stare qui insieme, semplicemente, è anche fare un bel niente. Preghiera può essere tutto.

Però, mi piacerebbe, e questa è una cosa che vi chiedo (rendendomi conto che per alcuni di voi può essere faticoso) mettere subito in azione, dentro di voi, l'intelligenza di cui siete dotati, connessa all'umiltà più autentica che riuscite a contattare.

Il mio invito, praticamente, suona così: «Ma se questa preghiera ha fatto la storia del Cristianesimo (che poi avrà subito tutte le degenerazioni che vogliamo, ma il *Padre Nostro* è stato definito, da più parti, la sintesi dell'insegnamento di Gesù), varrà pure la pena che, dopo averlo recitato meccanicamente, quando avevamo otto o nove anni, ci poniamo di nuovo in una prospettiva intelligente e umile, di fronte a queste formule che hanno contribuito a plasmare la storia dell'Occidente!». Andate a leggervi *Desiderio delle colline eterne. Il mondo prima e dopo Gesù*, di Thomas Cahill, edizione Fazi.

In me c'è anche un intento di riscoperta di qualcosa di antico che rischia di essere dimenticato, semplicemente perché noi siamo troppo pigri nell'andare a rivisitarlo o perché, quando c'è stato insegnato, molto spesso ci è stato passato in modo meccanico, senza molto amore.

Sto prendendo il *Padre Nostro* come preghiera e non altre, semplicemente perché è la preghiera che ci ha

insegnato Gesù. Il nostro Destino (la volontà di Dio) ha voluto che tutti tutti noi nascessimo dentro il campo di coscienza cristiano (in senso prettamente limitato dalla geografia). Perché dunque non andarci un po' più a fondo? Di preghiere ce ne sono tante altre molto belle, basti pensare alle preghiere degli indiani d'America. O alle preghiere sufi. Sarebbe bellissimo entrare in contatto con tutti i vari tipi di preghiera. A questo proposito sento di proporvi un bel libro edito da Bompiani nel 1999, dal titolo, guarda caso, *Padre Nostro che sei nei Cieli* e che ha come sottotitolo *Le più grandi preghiere di tutti i tempi e di tutti i paesi*. I curatori e il presentatore dell'opera sono storici delle religioni, universitari di professione e quindi molto attenti a non dire cose azzardate, come, viceversa, faccio io ogni tanto.

Ciò che io vi propongo è semplicemente di rivisitare con umiltà come ci ha insegnato a pregare Gesù.

Voi sapete bene quali sono le mie coordinate culturali per quanto riguarda la spiritualità.

Sento di avere un rapporto di cuore e di gratitudine immensa nei confronti di Osho. I suoi insegnamenti e il suo silenzio fanno sempre capolino dietro le mie chiacchierate.

Sento di avere un rapporto di estremo rispetto, di grande curiosità, nei confronti di Buddha Shakyamuni e dei grandi maestri del Buddhismo: mi verrebbe da prostrarmi, in ogni momento, di fronte a loro.

Con Gesù mi è difficile dire in che rapporto io sia, perché sento che me lo porto dentro. Gesù lo sento

proprio dentro di me.

Per cui se io vi proponessi le preghiere delle tradizioni degli indiani d'America, sento che, in qualche modo, farei una forzatura. Ma non nego un certo pudore, nel riproporvi delle cose che tutti noi avevamo ascoltato, quando avevamo otto anni, in quelle famose occasioni, in chiesa, in cui ricordo che qualcuno sveniva per l'odore d'incenso.

Non mi interessa di rischiare l'impopolarità, non mi interessa passare per "pretaccio" anch'io, non mi interessa essere definito, come in più occasioni è accaduto, "cattolico di merda", in ambienti diversi che, pure, per un certo periodo, ho amato. Io desidero riproporvi Gesù e non perché non mi interessi niente di ciò che pensate di pensare ma, di sicuro, non me ne frega niente di quella parte di voi che potrebbe avere in urto Gesù.

Sento con molta precisione che, se riuscissimo a recuperare Gesù, come singole persone e come gruppo, avremmo solo da guadagnarci, specialmente per quanto riguarda la saggezza, l'etica e l'amore. Al di là di tutti i quadretti sdolcinati che ne sono stati fatti.

### *Chi era Gesù?*

L'ho detto più volte: Gesù, a volte, era terribile nel suo insegnamento. Era irritabilissimo. Era persino rissoso. Gesù è quello che ha detto: "Non crediate che io sia venuto a portare la pace sulla terra; non sono venuto a portare la pace, ma la spada. Sono venuto infatti a sepa-

rare il figlio dal padre, la figlia dalla madre, la nuora dalla suocera, e i nemici dell'uomo saranno quelli della sua casa. Chi ama il padre o la madre più di me, non è degno di me; chi ama il figlio o la figlia più di me, non è degno di me" (Mt 10, 34-37). E quando diceva queste frasi, non credo che le dicesse col sorrisino; c'era da prendere un po' di paura.

Tra coloro che seguivano Gesù, c'era qualcuno che aveva una spada appesa al fianco. Altrimenti non si capisce come l'orecchio di quel tizio, sul monte degli Ulivi, sia stato mozzato. E per tagliare un orecchio con quella precisione bisogna saper usare bene la spada!

Gesù era circondato da persone che sapevano usare bene la spada. Potrebbe sembrare, leggendo superficialmente il Vangelo, che Gesù andasse in giro con quattro o cinque pescatori sfaticati che si erano stancati di pescare il pesce, un medico in crisi d'identità professionale, un ragioniere, due o tre disoccupati che avevano trovato il vagabondo che diceva: «Dai, vieni in giro con me che andiamo a pescare uomini...» e quelli: «Sì, sì, mi sono rotto le scatole dei pesci, di fare le ricette della mutua, di fare conti...».

Metteteci lì, come piccola ipotesi (per me è una verità), che quelli che si sono messi a seguirlo fossero pronti a tutto. Per poter affermare che erano pronti a tutto, come lo erano, ci sono delle consistenti prove, anche se non sono cose certe. Vi sono degli indizi molto suggestivi, a sostegno della tesi che gli apostoli fossero, nella stragrande maggioranza, degli zeloti, dal

momento che, secondo qualche storico, la maggioranza di loro sembra fosse armata (esattamente come adesso, nei territori palestinesi) e che sapesse usare le armi.

Non è che andasse in giro con la spada uno che doveva solo tagliare la crosta del formaggio! Le leggi romane erano perentorie in tal senso. A quei tempi, per un israelita, andare in giro armato, era come per i partigiani andare in giro armati, sotto gli occhi dei tedeschi, nel 1943.

Quelli che le sapevano usare, andavano in giro con spade affilate. Nei Vangeli canonici si parla di questo famoso orecchio tagliato, episodio che richiama qualche idea, riguardo a chi fosse quel personaggio che poteva attirare gente così. Gente così, che poi erano i due fratelli prima, poi altri due dopo, poi altri ancora... Sembrano essere stati raccolti così, alla spicciolata... Ma ci pensate?

Passa questo essere, solo soletto, che li guarda, fa un gesto, dice due o tre parole, e quelli mollano tutto e vanno. Dopodiché, c'è qualcuno che arriva quasi di nascosto, vergognandosi un po'; e anche questo qualcuno si mette a seguirlo.

Che personaggio era quest'uomo?

Ve lo immaginate come quello che interpretava Gesù, nel film di Zeffirelli, che è nato non so dove, ma non certamente da una famiglia palestinese?

Gesù c'è da immaginarselo alto al massimo uno e sessantacinque (in realtà sembra fosse sull'uno e ottanta). Praticamente potrebbe essere come un abitante di

Ragusa da cinquanta generazioni che si è lasciato crescere i capelli e la barba. E poi dovete pensare a come era vestito. Era vestito di canapa stracciona, che gli lasciava fuori la parte destra del petto e il braccio destro, che erano nudi (sto facendo un po' di scenografia perché so dove voglio andare a parare). Chi si vestiva, allora, in quel modo? Questo è possibile capirlo da un bassorilievo di un sarcofago cristiano del V-VI sec., conservato ora a Roma al Museo Nazionale delle Terme. Di tutta la gente rappresentata nel bassorilievo, Gesù non è il solo con questo abbigliamento, ma anche gli apostoli. E, questo, a differenza di altre figure rappresentanti dei miracolati. Su questa immagine del bassorilievo, John Dominic Crossan, nel suo libro *Gesù. Una biografia rivoluzionaria*, edito da Ponte alle Grazie, imposta tutta la sua critica all'immagine attualmente più accreditata di Gesù.

La tunichetta indossata da Gesù e dagli apostoli, probabilmente di sacco, era quasi certamente diversa dalle stoffe che poi san Francesco ha utilizzato per sé e per i suoi primi discepoli amici. San Francesco, essendo un amante delle letture francesi sull' "amor cortese", era uno che parlava e cantava spesso in francese. Non è sicuro che avesse la madre francese. Non esiste alcun documento certo, anche se nella tradizione agiografica più nota si sostiene proprio questo. Mentre è certo che il padre, commerciante di stoffe, si recasse in Francia, molto spesso. Tornato da uno dei suoi viaggi in Francia, si ritrovò un figlio, nato durante la sua

assenza, al quale la madre aveva già dato il nome di Giovanni e che lui cominciò a chiamare “il francese”, Francois, nome prima inesistente ad Assisi, in onore dei tanti affari che desiderava che suo figlio, divenuto adulto, continuasse a fare in Francia. È certo che lui, fin da ragazzino, avesse letto o ascoltato con attenzione quelle ballate scritte e musicate dai trovatori francesi, suoi contemporanei, che la madre, francese o meno, cantava spesso. Quella letteratura cavalleresca (donne angeliche, armi, cavalieri) si prestava molto anche a essere musicata. San Francesco, cantautore nato, era anche un esteta, ma a modo suo. Per esempio, non indossava assolutamente un saio dello stesso colore dei suoi compagni “poverelli”, a colore unico, ma i suoi frati si vestivano con sai che erano costruiti con pezze a volte di colori diversi, che andavano dal grigio, al marrone, al color cappuccino, al nero ed erano quindi come arlecchini sul grigio-marrone-nero. D'altronde Francesco di stoffe se ne intendeva!

San Francesco poi, aveva il vezzo, o forse la necessità, di cucirsi al saio, una pelliccia di volpe per scaldarsi la milza che, ogni tanto, gli faceva male.

C'era quindi un tocco di ricercatezza in san Francesco che, pur nella povertà assoluta, vestiva, quantomeno all'inizio della sua conversione, con pezze diverse di diversi colori, a partenza da una sua propensione per l'eccentricità e l'estetica. E lo sto dicendo con tutto l'amore che quasi tutti voi sapete che nutro per lui.

Gesù no. Gesù certamente era vestito come anda-



vano in giro allora, per la Giudea, per la Galilea, i profeti, i maestri, i guaritori. Non c'era da immaginarselo in modo molto diverso da Giovanni Battista: una tunichetta e piedi scalzi. Perché ci immaginiamo Giovanni Battista sempre vestito con pelli di cammello? Forse d'inverno, ma con quel caldo...

E si pensa comunemente che, tutti quelli che seguivano Gesù, dovessero esser stati vestiti come pareva a loro. In realtà, non solo lui, ma anche gli apostoli, nei bassorilievi citati viene presentato con la spalla destra e il braccio destro scoperti senza una tunica sotto. Solo una mantellina che copre la parte sinistra del torace e il braccio sinistro. Questo particolare si è perso negli anni e non se n'è colta l'importanza.

La cosa è, invece, molto rilevante per questo semplice motivo: lo stesso abbigliamento lo avevano i monaci buddhisti sia precedenti, che contemporanei a lui e che, tuttora, nella tradizione dei monaci della scuola Theravada, hanno lo stesso abbigliamento e gli stessi colori prevalenti.

Ognuno di noi, a questo punto, può fare le sue riflessioni. Chissà dove Gesù poteva aver visto gente che andava vestita così... Non mi voglio soffermare sugli "anni oscuri" di Gesù, che molti autori ritengono l'abbiano visto giungere fino in India, dove sarebbe tornato dopo una crocifissione senza morte fisica.

Ma lo stesso abbigliamento era tipico anche dei filosofi cinici, quelli che professavano l'essenzialità. I filosofi cinici della Grecia, a partire da Diogene, davano come

prescrizione quel tipo di abbigliamento. E l'autore che prima ho citato, Crossan, definisce Gesù come un "filosofo ebreo cinico, discendente dall'ispirazione socratica e animato da ideali di radicale egualitarismo politico e religioso".

E quando leggiamo le prescrizioni che Gesù dà ai suoi discepoli, che prevedono di andare in giro con un solo paio di sandali, con una sola tunica, di non parlare mai con nessuno quando si cammina, di non fermarsi mai più di due giorni in una stessa casa, scopriamo che si tratta delle stesse indicazioni che venivano date dai maestri della scuola cinica ai loro discepoli, e persino dallo stesso Buddha Shakyamuni ai suoi *bhikkhu* (in pali "monaco mendicante").

La scuola cinica prende il nome da *kinos*, che in greco vuol dire cane. Venivano chiamati così, in modo dispregiativo, da Aristotele, perché vivevano in modo molto naturale, come i cani. E anche Gesù viveva come un cane, in modo molto naturale.

Lui stesso lo dice: "Le volpi hanno le loro tane e gli uccelli del cielo i loro nidi, ma il figlio dell'uomo non ha dove posare il capo" (Lc 9, 58). Viveva senza avere un luogo fisso di dimora. Dormiva dove capitava.

Che cosa poteva avere quest'uomo per attirare tutta questa gente, che non era così sprovvista come sembrerebbe? Pensiamo a Pietro che ci viene presentato come un po' stupidotto ed è stato scelto per primo da Gesù. Pietro era la guardia del corpo di Gesù e lo ha rinnegato, per paura, quando la vicenda stava mettendosi

proprio male. Pensiamo al discepolo che sembra fosse il più giovane di tutti, Giovanni, il prediletto da Gesù, anche se, nel suo Vangelo copto, gnostico e quindi necessariamente non canonico, Tommaso attribuisce a se stesso il ruolo di maggior confidente. E poi, Giuda Iscariota, che non si sa se fosse davvero così infido e traditore come è stato dipinto, o se, per amore, più di tutti gli altri, si è prestato a un gioco concordato, quasi certamente, con Maria Maddalena, e Gesù, con l'occhio che aveva nei confronti delle cose invisibili ai comuni mortali, non poteva non esserne a conoscenza.

Non erano così sprovveduti; erano persone che sapevano bene che cosa volevano fare. Gesù, certamente, doveva incarnare la loro aspirazione, altrimenti non li avrebbe attirati in quel modo, non li avrebbe coinvolti così rapidamente.

La predicazione di Gesù, nella grande tradizione dei profeti itineranti d'Israele (ce n'erano stati molti altri prima e appena prima di lui...), aveva una caratteristica fondamentale: prometteva rapidamente l'avvento del Regno, che era quello che gli ebrei stavano aspettando (esattamente nel senso in cui i partigiani aspettavano la concreta liberazione dai nazisti e dai fascisti) e, in più, era un grande guaritore. Solo che, probabilmente, c'era qualcuno che voleva l'avvento del Regno Nuovo in modo violento. Cosa che, secondo molti autori, essendo lui un messianista radicale che proveniva da zone dove era forte il ribellismo zelota, anche lui voleva. In ogni caso, lui era in grado di attirare a sé molta gente..

Attorno a questa figura di Gesù, noi possiamo sviluppare un'attenzione che è solo di ricerca storica. Possiamo essere un pochino interessati per il fatto che sicuramente ha smosso non poco le acque nell'Occidente. Possiamo essere incuriositi perché, leggendo il Vangelo, troviamo qualcosa che ci attrae e che ha a che vedere sia con una sapienza antica, sia con una particolare freschezza che ci parla di Dio, del Sacro, dell'Assoluto.

Possiamo essere disinteressati ora, da adulti, perché da bambini ce l'hanno presentato in modo poco affettuoso. Non abbiamo sentito, in altre parole, come nella figura di Gesù e in quelle che sono attorno a lui, ci siano, con molta precisione, delle parti di ognuno di noi.

La grandiosità di Gesù effettiva, reale, nessuno la potrà mai sapere. Quello che però possiamo sapere è stata l'importanza che ha avuto Gesù, così come è stato descritto nei Vangeli, per la storia intera dell'Occidente e, in seguito, del mondo intero.

E forse non ci colpisce l'immagine di Maria Maddalena? Forse non ci ha impressionato l'immagine del dialogo tra Gesù e una donna, in quella giornata di sole, tremendissima, vicino al pozzo?

Che dire, poi, di quelle frasi lapidarie che Gesù dà in risposta alle domande più diverse e di certe parabole francamente incomprensibili per il buon senso comune?

Questo personaggio lo possiamo ritrovare attraverso un'oleografia stantia, noiosa, fatta di occhi azzurri, di capelli biondi, di piedi ben lavati. Oppure lo possiamo ritrovare attraverso la polvere, i piedi certamente

puzzolenti, i vestiti sbrindellati, i capelli arruffati e probabilmente pieni di insetti e uno sguardo fulminante. Altro che un Gesù che ride e si diverte, come qualcuno tenta di dimostrare!

Quando mai Gesù ride? Sa che deve morire di lì a poco. Sa che deve morire in fretta. Lo sa benissimo, come sa che ne dovrà passare di tutti i colori! Lui crede questo, e va incontro alla morte consapevolmente, ma fortunatamente attorno a lui c'erano personaggi come Nicodemo, come Giuseppe d'Arimatea, come Maria di Magdala, che capivano e adoravano quest'uomo ribelle, affascinante e imbevuto di carisma dallo Spirito.

Qualcuno di voi può anche non essere attratto da queste cose, ma credo che la maggioranza di voi, in qualche modo, sia sensibile a questi capelli arruffati, a questa barba che certamente nessuno gli regolava, a questi occhi fulminanti, a questi piedi che camminano sulla sabbia e sui sassi, e a questa veste sicuramente consunta, una specie di sacco, che gli lasciava il braccio destro nudo... altro che tunica candida!

### *Diventare un ascoltatore*

La grandiosità di Gesù, del *Padre Nostro* e della nostra scoperta, se riusciamo a scoprire quanto è grande il *Padre Nostro*, è che non si tratta di scoprire nuove preghiere, al fine di avvicinarci di più alla preghiera.

Vorrei che mi seguiste in questo passaggio perché è centrale.

Non si tratta di trovare preghiere nuove che

rispondano di più alle nostre istanze profonde. Si tratta di trovare, dentro di noi, qualche cosa di nuovo che risponda meglio a una preghiera antica.

Che bisogno c'è di essere alla ricerca di preghiere nuove che ci affascinino, che ci piacciono perché sono fantasiose? Vanno addirittura di moda le preghiere sugli elfi, sugli gnomi, per non parlare poi delle preghiere per ogni cristallo oppure delle preghiere su ogni stella dell'universo! Cose rispettabili, ma c'è bisogno di questo? Non è sufficiente tenere ben salda la preghiera che ha orientato la storia dell'Occidente, da duemila anni a questa parte, e cambiare quello che c'è dentro di noi, affinché ci sia permesso di coglierne l'importanza?

E questo vale, in generale, per tutte le preghiere. Vale anche per le preghiere di tradizione buddhista: non ci sono da elaborare sempre nuove preghiere, ma c'è da cambiare l'atteggiamento interiore mentre si recita una preghiera buddhista.

Si tratta di metterci in un atteggiamento di silenzio, di quiete, finché esce qualche cosa dentro di noi che ci sta parlando. C'è chi lo vuole chiamare Dio.

Possiamo chiamarlo come vogliamo. La cosa importante è che costruiamo un'attitudine progressiva, che passa attraverso l'intelligenza e l'umiltà nell'accettare delle formule, ma che diventa pian piano silenzio e nuovamente si trasforma in ascolto, per far uscire quello che, dentro di noi, è entrato in risonanza.

Probabilmente, per qualcuno di noi ci sarà il momento, o c'è già stato, in cui non c'è alcuna necessità

di formule. Ma per la maggior parte di noi c'è bisogno di qualcuno che richiami la voce interiore. Per qualcuno di noi c'è bisogno di pensare di dover fare qualche cosa che attiri l'attenzione di Dio.

E per sentire quello che Dio risponde, occorre stare zitti, fare silenzio dentro di noi. Sia che la voce venga da fuori, sia che venga dal nostro interno, fa poca differenza: bisogna saper stare zitti, con un vuoto senza tempo al posto della mente, e ascoltare.

### *L'antica freschezza*

Le formule che noi recitiamo, finché le recitiamo, non hanno molto valore e ci portano fuori strada.

Le formule che pronunciamo ci servono davvero, solo nel momento in cui ci ributtano, ognuna, nella nostra interiorità.

A questo proposito, vi voglio leggere un pezzettino bellissimo di un libro che consiglio a tutti all'istante, che si chiama *Pregare: dove, come, quando, perché*, delle Gribaudi Edizioni, di un sacerdote che si chiama Pronzato.

Vi leggo anche la parte introduttiva perché è commovente, dal mio punto di vista.

Ciò che mi sembra significativo è, piuttosto, notare come si possano evitare sia gli scogli del formalismo, come quelli, opposti, dello spontaneismo sgangherato, sia le formule prefabbricate, come il vuoto compiaciuto.

“Fare il vuoto” oppure “rimuovere tutto ciò che ostacola l’emergere del vuoto” costituisce uno slogan un po’ troppo abusato, oggi: in una prospettiva cristiana, si favorisce il vuoto perché non rimanga il vuoto... e questo è un grande segno di distinzione tra Cristianesimo e Buddhismo, ma ricomponibile se si è di buona volontà, perché il discorso si può portare sull’etica, dove le due grandi tradizioni concordano, secondo la mia particolare esperienza, almeno al novanta per cento, n.d.a).

Pensate che bella questa frase di Pronzato. Non è irriverente nei confronti della tradizione buddhista. Io credo che quella frase, fino a quel punto lì, potrebbe essere sottoscritta anche da un maestro buddhista. Persino Osho sarebbe in assoluta sintonia con quella frase. Solo alcune componenti del mondo new age non la potrebbero accettare, proprio perché Pronzato parla di spontaneismo sgangherato. E molti sedicenti buddhisti, come moltissimi sedicenti discepoli di Osho entrerebbero in fibrillazione per quel “vuoto compiuto”, semplicemente perché vi si riconoscerebbero, fortunatamente, se non all’istante, almeno entro due mesi, se si degnassero di prendere in considerazione le parole di un prete cattolico.

È possibile esplorare terre nuove, senza tuttavia perdere l’aggancio con il terreno solido e familiare di un’esperienza consolidata attraverso i secoli.

Le “forme” non devono assolutamente soffocare la fantasia.



E la fantasia, a sua volta, non deve ripudiare pregiudizialmente certe forme che sono pur sempre al servizio della vita e che garantiscono da sbandamenti e infortuni disastrosi.

Il cuore non è necessariamente amico della mente. Certe forme esasperate di irrazionalismo sbandierato da alcune esperienze spirituali esotiche e selvagge del nostro tempo, costituiscono un'offesa, oltre che al buon gusto, alla dignità stessa della persona.

La preghiera, se non vuole condannarsi all'aridità, non può fare a meno del sentimento. Ma il sentimentalismo sdolcinato e tracimante, quale si può notare in determinate pratiche devozionali ed esperienze di gruppo, rappresentano la degenerazione e, oserei dire, la decomposizione della preghiera.

Soprattutto: scoprire il "nuovo" non significa necessariamente ripudiare in blocco il "vecchio" o, meglio, l'antico.

E qui mi sia consentito concludere con un riferimento personale.

La mia "parrocchia" è... un po' avanti negli anni.

In tempi recenti mi ero abituato a pregare coi giovani.

Adesso mi trovo a pregare, nella Casa Santa Maria, con persone la cui età è compresa tra i settantotto e i centouno anni.

Non mi sono posto la domanda, però, se quello attuale sia un pregare vecchio, antiquato. Scopro, semplicemente, che – pur con l'accompagnamento musicale dei colpi di tosse estratti dalle caverne, rantoli, sospiri, lamenti, invocazioni fuori programma, commenti estemporanei, posizioni fissate non dal rituale ma dall'artrosi e dagli acciacchi – la nostra è una preghiera vera, gioiosa, addirittura bella.

No. Non ha la pretesa di essere "nuova" e nemmeno "gio-

vane”. Molto di più: è una preghiera rispettabile che ha il coraggio dell’età, che si porta dietro con onore il carico degli anni. Le mie vecchiette e i miei vecchietti dimostrano l’esattezza dell’osservazione di A. Maillot, secondo cui “per poter essere nel proprio tempo, occorre saper avere la propria età”.

La freschezza, infatti, può essere antica.

E la novità può arrivare da lontano, essere nata parecchi anni fa.

Pensate..., se noi recuperassimo veramente dentro di noi questo insegnamento, non saremmo più dei consumatori di tecniche all’ultima moda.

Ce ne sbatteremmo di tutte le tecniche orientali e occidentali che arrivano ogni mese sul mercato.

La freschezza di qualcosa non è dovuta al fatto che sia stata scoperta nel 2004 e che abbiamo fatto un corso alle Canarie sullo sciamanesimo del pappagallo nero che, per la prima volta, viene presentato in Europa.

È ora di finirla di essere abbacinati da questa storia della nuovissima tecnica, come di qualche cosa di più fresco, rispetto a una tecnica un po’ più antica.

E la stessa cosa si può applicare, ancor di più, alla ricerca del Sacro. Non è detto che la ricerca spirituale sia necessariamente più fresca, se fa riferimento a forme nuove di ricerca, basate anche su insegnamenti ricchi, ma irridendo al tempo stesso gli insegnamenti cosiddetti vecchi, ai quali, con una lettura più attenta, scopriamo che il tanto decantato nuovo fa riferimento.

Certamente è vero che, per esempio, la tradizione cristiana ha perso molta della sua incisività perché non ha saputo aggiornare il linguaggio. Soprattutto non ha saputo tenere aperti i cuori di quelli che sono più impegnati a trasmetterla, e cioè i cuori dei sacerdoti. Questo è vero, ma perché prendercela con l'insegnamento e andare alla ricerca di altri insegnamenti?

Oppure, perché non trovare quello che nei vecchi insegnamenti era già scritto in modo chiarissimo, anche se in un linguaggio formalmente oscuro e che nei nuovi insegnamenti viene semplicemente detto in modo un po' più esplicito, più chiaro, più comprensibile, ma che poi in fondo è sempre la stessa storia? Impariamo i modi di comprendere quel linguaggio... i maestri contemporanei servono anche a questo!

“La freschezza, infatti, può essere antica. E la novità può arrivare da lontano, essere nata parecchi anni fa...”.

Se almeno quattro, cinque persone tra voi rileggesero il Vangelo o lo leggessero per la prima volta, io credo che questi incontri, per me, avrebbero raggiunto il loro obiettivo più sublime.

Quanti di voi hanno veramente letto il Vangelo?

E dopo andiamo alla ricerca di Gibran, di Richard Bach, di Hermann Hesse, dei moderni maestri, di Osho, sino ad arrivare ai vari americani di turno, che scrivono libri su come si parla con Dio, mentre stanno discutendo, col loro commercialista e con il loro personale esperto di marketing, come si possa fare per ven-

dere ancora più libri di quelli di quelli che stanno già vendendo (alcuni di questi autori scrivono libri che vengono tradotti in venti lingue diverse e venduti in un numero che si aggira sul milione di volumi l'anno, per diversi anni) e, al contrario come si possa anche fare per imbrogliare il fisco, al fine, dichiarato nei libri stessi, di devolvere gran parte del ricavato dalla vendita in beneficenza. Non voglio dirvi nessun titolo di libro e nessun nome di autori appartenenti a questo squallido mercato, semplicemente perché chi l'ha fatto ha verificato che la beneficenza era diretta solo a stretti parenti dell'autore. Questo tipo di autori, comunque, sono molto in auge nel mondo new e next-age e sono molto approvati anche da chi, assolutamente in buona fede, entra in una libreria e, per la prima volta in vita sua, chiede un libro che parli di Dio, o dell'anima... A volte, i veri responsabili di questo disastro sono molto semplicemente i librai, molti dei quali sono solo dei mercanti (e uso la parola in senso consapevolmente dispregiativo). Poi c'è anche la responsabilità, in questo senso, delle case editrici e delle agenzie di distribuzione. Ma questo è tutto un capitolo che diventerebbe lungo come l'intera opera di san Tommaso d'Aquino.

Ma il Vangelo? Cos'è stato secondo voi il Vangelo?  
Una farneticazione?

Certamente è stato ampiamente manipolato per oltre mille anni (per molti motivi, quasi tutti spregevoli; la sola eccezione è l'eventuale travisamento, dovuto alla stanchezza, di molti umili amanuensi) ma, di

fondo, è una farneticazione? È diverso pensare che le accertate manipolazioni o i travisamenti (da qualsiasi causa siano stati messi in atto) si riferiscano a un insieme di farneticazioni, o di cose inutili per il bene di tutti gli esseri, oppure di una straordinaria fonte di preziosissimi insegnamenti.

I miei “parrocchiani” mi fanno capire che l’aver perso i denti non significa necessariamente aver perso il pane. Loro continuano tranquillamente a masticare. Non delle formule, come sentenza banalmente qualche saputello. Direi che masticano l’aria indispensabile alla loro vita, alla loro fede, alla loro speranza.

In particolare, loro non mi hanno mai domandato “perché”. Mi azzardassi a spiegarglielo, sicuro che si addormenterebbero. A loro interessa pregare, non farsi domande sulla preghiera. E allorché ne vigilo qualcuno che sta per varcare l’ultima soglia, anche se è assente, non risponde, il medico mi avverte che non capisce, mi accorgo che la mia preghiera è soltanto un “accompagnamento” di un discorso che, nel suo cuore, non si interrompe neppure in quel momento. E allorché socchiude gli occhi, per pochi istanti, vi colgo un lampo d’intesa: va bene così.

Amici lettori, al di là delle chiacchiere, la preghiera è un discorso, una parola che non deve mai interrompersi.

In fondo, questo libro intende porgere qualche filo. Ciò che conta è che ognuno afferri il proprio filo, accenda il contatto, attizzi la comunicazione.

Dopo, potrà liberamente trascurare i fili che gli ho messo

tra le mani.

Importante è scavare un desiderio, scoprire la sorgente.

Dopo, ciascuno ubbidirà unicamente alla propria sete.

Ed è esattamente quello che ha insegnato Buddha, a proposito della meditazione, utilizzando la metafora della zattera.

Un giorno Buddha ha fatto una delle sue solite domandine ai suoi monaci e ha chiesto: «O monaci, un uomo costruisce una zattera per attraversare un fiume e ci mette molto tempo a costruirla, utilizzando giunchi, foglie, rami, legnetti, insomma deve fare un po' di fatica... poi riesce ad attraversare il fiume e arriva dall'altra parte e lui sa che deve andare molto lontano, non è che deve fermarsi sull'altra riva. Deve poi continuare per centinaia di chilometri. Secondo voi, farebbe una buona cosa a portarsi sulle spalle la zattera che gli è servita per attraversare il fiume?».

«Ma certamente no, Sublime», rispondeva sempre il primo della classe, in prima fila «Farebbe bene a sbarazzarsene».

«Giusto. E allora sappiate che questa zattera è la meditazione che ci serve per attraversare il fiume che si chiama samsara».

Quando siamo arrivati dall'altra parte sbarazziamoci anche della pratica della meditazione, voleva dire Buddha. Quando siamo giunti dall'altra parte, non rimaniamo fissati sulle tecniche, che hanno già svolto la loro funzione, al fine di raggiungere e mantenere tutto ciò

che ci fa bene e fa bene al mondo intero. Le tecniche di meditazione (non la presenza mentale), le preghiere formalizzate (non l'ascolto di Dio), ci appesantiscono: procediamo leggeri, non ne abbiamo più bisogno.

Una volta che abbiamo contattato Dio, una volta contattato una sufficiente stabilità mentale ed emozionale, ben presenti nel qui e ora, ovunque e comunque noi ci troviamo, basta con le formule. Le formule ci servono per allenare la nostra mente ad arrivare lì, il che, nel caso specifico della preghiera cristiana, significa udire il silenzio di Dio (e qui mi riferisco soprattutto all'opera di Padre Panikkar, indiano di nascita, monaco cattolico nel senso pieno dei due termini: "monaco" e "cattolico").

### *Gli oranti e i recitanti*

C'è un momento in cui l'udire può essere sostituito da una grande luce.

E il suono diventa luce, nella preghiera.

Quando siamo arrivati a quel punto, non c'è nemmeno più bisogno di formule. Ma per poter allenare la nostra mente a far piazza pulita di tutti i condizionamenti e le difficoltà, è proprio bene che, per un periodo iniziale, impariamo a recitare delle formule.

Questo è, tra l'altro, il senso dei *mantra* (ripetizione di un nome sacro o di una formula sacra) della tradizione buddhista o di quella induista. Servono a purificare la nostra mente, non servono semplicemente a farci entrare in uno stato di autoipnosi. Sono parole che vengono

usate da millenni. Un senso lo hanno avuto nella storia dell'umanità.

Un altro piccolo brano del libro di Pronzato per comprendere la differenza tra recitanti e oranti.

C'è chi recita le preghiere. E c'è chi prega.

Le due categorie di persone sono separate da un abisso.

Una è attestata sul versante, aspro e tetro, del dovere.

L'altra sulla sponda vertiginosa e inebriante dell'amore.

Ci sono i recitanti. Ed esistono, per fortuna, gli oranti.

I primi sono soddisfatti quando hanno macinato con le labbra tutta la serie prescritta di formule.

Gli altri avvertono l'esigenza di stabilire il contatto del cuore.

Per gli uni la preghiera... sono le preghiere, le devozioni, le pratiche.

Per gli altri, la preghiera, è dialogo con un Tu.

Il recitante è preoccupato del numero, della quantità, dell'esattezza.

All'orante sta a cuore l'intensità della comunione, della qualità della relazione.

Da un lato c'è l'ossessione di non lasciar fuori nulla, neppure una virgola. Dall'altro, l'impegno a non lasciar fuori... la persona, il cuore.

Il recitante si aggrappa alle parole, non può farne a meno.

L'orante ha molta familiarità anche col silenzio.

Per il primo la domanda fondamentale è: «Che cosa devo dire?»

L'altro, considera la preghiera come possibilità inaudita di un "faccia a faccia" atteso e desiderato. E quindi sorpresa,



novità, gioia, apertura.

Sul versante delle preghiere recitate domina la noia, la monotonia, il “mestiere” delle labbra.

Su quello della preghiera orata s’impone la vita, la spontaneità, la freschezza (che non vuol dire facilità e neppure assenza di sforzo).

Quando si recita, la preghiera è caratterizzata dalla velocità. A sentire i componenti di certe assemblee che “dicono le preghiere”, par di udire dei sassi che precipitano fragorosamente, con moto accelerato, giù per la china di una montagna. Voci che si rincorrono affannosamente, si soverchiano, si sopravanzano, fino al tonfo finale e sospirato dell’“amen”.

L’orante, invece, non è toccato dalla fretta. Sale lentamente, con calma, passo leggero, su per il sentiero della tranquilla contemplazione. Sarebbe assurdo correre. Lui respira profondamente. Sosta a osservare il panorama circostante, familiare e sorprendente. Ogni volta lo scopre, lo inventa, quasi fosse la prima volta. Ed è capace di meraviglia, di affascinanti scoperte. Quando gli altri arrivano al fondo, lui è proteso a raggiungere il principio.

Il recitante percorre la preghiera come un’autostrada, dove tutto è previsto, regolamentato, segnalato. L’importante è arrivare. Lui ha pagato il pedaggio.

L’orante esplora il bosco sconfinato della preghiera. Essenziale è scoprire una Presenza. Lui ha l’impressione di ricevere la preghiera in dono.

Uno “sa” le preghiere. L’altro non sa dove lo porta la preghiera.

VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

Allorché vengono recitate, le preghiere sono “suono”. La preghiera autentica è “luce”.

Il recitante, quando ha esaurito la dose prescritta di preghiera, si sente a posto. L'orante prova un senso indicibile di pace.

Il primo ha regolato i conti. Il secondo si è arricchito.

La linea di separazione è proprio quell'insopprimibile “invece”.

E fa riferimento a quando Gesù, nel dare il suo insegnamento sulla preghiera, nel Vangelo di Matteo, fa una lunga digressione su come pregano i “gentili” e poi c'è un passaggio in cui dice: “Tu invece prega così” cioè “Non pregare come loro, ma prega così”. (La traduzione più aggiornata è “dunque”, non “invece”... ma il senso non cambia).

Per me preghiera è anche parlare di queste cose; preghiera è, con voi, parlare della preghiera, dato che non siete ancora centenari come i parrocchiani di don Pronzato...

Papà di noi tutti

*L'incontro con Gesù*

Credo che nessuno di noi si sia avvicinato a Gesù, in qualche fase della sua vita, senza sentirsi in qualche modo colpito. Qualcuno di noi è rimasto addirittura ustionato dall'incontro con Gesù. Gesù è uno dei maestri in grado di lasciare un marchio a fuoco nel nostro cuore, nella nostra mente, per tutta la vita.

Ci sono pochi maestri come Gesù, capaci di evocare suggestioni così intense, capaci di farci provare un sentimento profondissimo di nostalgia e di prefigurazione di un futuro migliore.

Pochi maestri spirituali riescono, con la stessa intensità, a coniugare il cielo e la terra, la polvere delle strade su cui camminava scalzo e quel cielo azzurro a volte pieno di nuvole, sotto le quali lui parlava. Pochi riescono a far sentire, come lui, quanto davvero il cielo sia un tutt'uno con la terra.

Quasi tutti i maestri, sia gli iniziatori di tradizioni spirituali, sia i grandi maestri appartenenti a tradizioni

spirituali già consolidate, hanno lasciato in eredità ai loro discepoli e a noi tutti, a distanza magari di secoli, qualche cosa che li contraddistingue.

*Il Padre Nostro: la sintesi dell'insegnamento di Gesù*

Nel caso di Gesù, certamente, ciò che contraddistingue il suo insegnamento, la sintesi suprema del suo insegnamento, è una preghiera: il *Padre Nostro*.

Possiamo dire, con una certa sicurezza, che il *Padre Nostro* ci consente di capire meglio il messaggio intero di Gesù. Ma, al tempo stesso, potremo capire sempre meglio il *Padre Nostro* e la sua portata, solo se sapremo ascoltare il messaggio intero di Gesù.

Potremmo anche aggiungere che saremo in grado di recitare davvero il *Padre Nostro*, solo se l'insegnamento di Gesù sarà diventato operante nella nostra vita, in grado di muovere le nostre parole, le nostre azioni, i nostri pensieri. In caso contrario, rischieremo di recitare una formula vuota, come forse abbiamo fatto per tanti anni, senza riuscire a cogliere il significato delle singole parole.

Si tratta dunque di una preghiera che è in stretto legame con l'insegnamento intero di Gesù. Lo ripeto, perché questa è una nozione estremamente importante: il *Padre Nostro* è una chiave essenziale per comprendere bene il messaggio di Gesù, l'intero messaggio di Gesù.

Più che parlare di *Padre Nostro* è meglio parlare della preghiera che Gesù ha insegnato ai suoi discepoli, così

specifichiamo, fin da subito, il contesto. Ogni parola, in quella formulazione, è assolutamente necessaria, nessuna è superflua. Ognuna di quelle parole rimanda a un significato profondissimo per tutti noi e la cosa straordinaria è che non è riservata unicamente alle persone che si riconoscono nel Cristianesimo. È una preghiera che accomuna tutti coloro, di qualsiasi religione e di qualsiasi colore abbiano la pelle, che hanno il coraggio di parlare con una Forza che avvertono come superiore alla loro, dandogli del “tu” e riconoscendola come papà.

Tutti quelli che riescono a fare questo si riconoscono inevitabilmente come fratelli (riconoscono lo stesso papà comune) e possono pertinentemente recitare il *Padre Nostro* diventando, attraverso la sua recitazione, che non è più recitazione, ma uno stato interiore, “oranti” e non più recitanti delle “formule”. Fino a diventare “ascoltatori”, come acutamente ha fatto osservare il filosofo e teologo danese Kierkegaard, in una sua bellissima annotazione su Matteo 6, 24-34 in cui Gesù dice: “Guardate gli uccelli del cielo...(Mt 6, 26). Kierkegaard porta la sua attenzione sul silenzio:

Quando la sua preghiera diventò sempre più interiore, egli aveva da dire sempre meno, alla fine tacque completamente. Diventò ciò che possibilmente è un opposto ancora più grande al parlare, diventò un ascoltatore. Prima pensava che pregare fosse parlare, ma poi imparò che pregare non è solo tacere, ma anche ascoltare. Ed è così, pregare non è ascoltare noi stessi mentre parliamo; pregare vuol dire diventare

quieti, stare in silenzio e aspettare, fino a quando chi prega sente Dio. (Tradotto per la prima volta in italiano da Ettore Rocca, e apparso sulla rivista Micro Mega Almanacco di filosofia, supplemento al n. 1 del 1997. Il titolo del contributo di Kierkegaard è: *Guardate gli uccelli del cielo*).

*Dio ci appare attraverso l'insegnamento di Gesù*

È possibile realizzare questa condizione del passare da “recitanti” ad “ascoltatori” della voce di Dio, solo quando riusciamo a realizzare un silenzio profondo dentro di noi.

La preghiera, infatti, non è molto lontana dalla meditazione, come stoltamente si crede, e come qualcuno continua a sostenere, contrapponendo artificialmente le tradizioni occidentali, basate sulla preghiera, alle tradizioni orientali, basate sulla meditazione.

Solo nel momento in cui riusciamo a realizzare il silenzio dentro di noi possiamo ascoltare veramente Dio.

Dio, nel momento in cui noi recitiamo il *Padre Nostro*, ci appare attraverso l'insegnamento di Gesù. L'insegnamento di Gesù ci appare in tutta la sua profondità e portata, quando noi impariamo a pregare il *Padre Nostro*.

Sul *Padre Nostro* sono state dette e scritte migliaia di considerazioni e di osservazioni. Fin dai primissimi tempi del Cristianesimo, il *Padre Nostro* era adottato dalle prime comunità cristiane come la preghiera per eccellenza. I primi Padri della Chiesa e i primi studiosi che, pur non essendo passati alla storia come Padri

della Chiesa, erano sicuramente devoti di Gesù, il Cristo, e hanno scritto delle considerazioni sul movimento cristiano, si sono soffermati sul *Padre Nostro*.

C'è addirittura un'associazione a livello internazionale che raccoglie tutti gli studi che tuttora escono sul *Padre Nostro*. C'è una continua ricerca di approfondimento di senso delle singole parole del *Padre Nostro*.

Tuttavia, ritengo che il *Padre Nostro*, essendo così strettamente legato all'insegnamento complessivo di Gesù, può essere compreso di più da chi prega, anche se è una persona molto semplice, una persona che non ha affatto studiato nessun testo di esegesi o di cristologia, piuttosto che dallo studioso, dall'accademico, che magari, da anni, sta cercando di decifrare quella singola parola.

### *Il Padre Nostro è un'esperienza vissuta*

Il *Padre Nostro* è un'esperienza vissuta, ancor prima che una formula recitata. Ed è proprio in quanto esperienza vissuta che a me interessa proporlo, anche se farò degli accenni, delle divagazioni, per certi aspetti culturali e forse un pochino dotti.

Di fatto, il *Padre Nostro* si potrebbe presentare semplicemente pregandolo assieme, per capirne profondamente il senso.

Tertulliano, che è stato uno dei primi grandi studiosi del fenomeno cristiano, l'ha definito la sintesi di tutto il Vangelo: "Breviarium totius evangelii", in *De Oratione Domini*, fine del secondo secolo. Tommaso d'Aquino, uno dei Padri della Chiesa più famosi, uno

dei filosofi teologi che hanno edificato l'attuale Cattolicesimo, ha definito il *Padre Nostro* come l'asse portante di tutta la cristianità, "oratione perfettissima".

Nel parlare del *Padre Nostro*, io farò prevalente riferimento a Padre Heinz Schürmann, perito al Concilio Vaticano secondo, docente di esegesi biblica in diverse università della Germania, che ha scritto un bellissimo libro dal titolo *Padre nostro*, (edito dalla Jaca Book). Mi ispirerò, inoltre, ad Arnold Bittlinger, che è un pastore protestante, analista junghiano e studioso dei chakra, che mette in relazione il *Padre Nostro* sia alla psicologia analitica che alla psicologia dei chakra. Farò inoltre riferimento ad almeno altri dieci studiosi, tutti esperti in materia, che mi hanno lasciato qualcosa impresso nel cuore e nella mente.

Farò anche riferimento ad Aivhanov, maestro esoterista cristiano e, soprattutto, farò riferimento alla mia esperienza.

Per quanto riguarda le fonti, mi avvarrò di diverse versioni del Nuovo Testamento, tra le quali consiglio *La Bibbia in lingua corrente con nuova versione del Nuovo Testamento*, del 2000, concordata da diversi studiosi sia cattolici che protestanti, edita da Elledici anche se le traduzioni di cui mi sono avvalso sono quelle riportate ne *La Bibbia concordata* edita da Mondadori nel 1995, ne *Il Nuovo Testamento* a cura di Giuliano Vignini e con revisione di Rinaldo Fabris del 2000, edito dalle Paoline e *Il Nuovo Testamento coi commenti ai Vangeli tratti dai Padri Santi e Mistici della Chiesa* delle edizioni Verità e Vita, del 1996. Per alcuni



controlli di tipo esegetico, ho verificato alcune mie perplessità consultando il *Novum Testamentum Graece et Latine* di Padre Augustinus Merk S.J., editio octava del 1957.

Ricordo che quando ero al liceo, credo in prima o seconda liceo classico, un autore che amavo molto, Prévert, che molti conoscono soprattutto per le sue poesie d'amore, mi ha infastidito al punto tale che non sono più riuscito a leggere nulla di suo, perché ho letto una sua frase, della quale si riempivano la bocca tutti quelli che, a quell'epoca (eravamo in pieno esistenzialismo), si divertivano a dirla, che suonava così: "Padre nostro che sei nei cieli, restaci". La stessa cosa mi accadde con Hemingway, autore che ho molto amato, ma che non sono più riuscito ad apprezzare dopo aver letto questa cosa: "Nulla che sei nel nulla, sia santificato il tuo nulla, venga il tuo nulla, sia nullificato il tuo nulla, dacci oggi il nostro nulla quotidiano, rimetti a noi il nostro nulla come noi rimettiamo il nostro nulla ai nostri nullificatori". Gli intellettuali si divertivano un sacco, commentando questa "bellissima" opera d'arte. Io mi sentivo infastidito da questa irrisione del *Padre Nostro*, da parte di una cultura che non lo sapeva comprendere. A quei tempi io ero un cattolico molto impegnato e mi ritrovavo a frequentare una parrocchia dove lo sentivo presentare dai preti in modo freddo, meccanico, e io non avevo la capacità e gli strumenti per riuscire a leggerlo in una chiave un pochino diversa. Ho cominciato a farlo solo quando ho conosciuto gli insegnamenti di studiosi più attenti, più immediati, o di maestri iniziati, appartenenti all'area dell'esoterismo cristiano

che mi hanno permesso di cogliere delle chiavi di lettura del *Padre Nostro* fondamentali.

Con il passare degli anni, infatti, ho scoperto che, anche all'interno dello stesso Cattolicesimo, non erano tutti così sprovveduti e beceri come mi erano apparsi quando avevo sedici anni. Sono venuto infatti a conoscenza di bellissimi lavori sul *Padre Nostro*, scritti da altri autori cristiani, che prima non ho citato, moltissimi, e che poi credo mi abbiano aiutato a mettere sempre meglio a fuoco il motivo per il quale il *Padre Nostro* risuonasse dentro di me in modo così preciso, fin da quando ero bambino.

Ho sempre provato un'enorme commozione a recitare il *Padre Nostro* e, nel parlarne, voglio anche parlare di Gesù, del Gesù che amo, del Gesù che conosco, del Gesù che sento di non aver mai tradito, nonostante abbia amato anche altri maestri e li ami tuttora.

### *La versione di Matteo*

Gesù, in un posto imprecisato della Galilea o della Samaria o della Giudea, in un anno compreso tra il ventidue e il trentasei dell'era cristiana (personalmente sono propenso per il trentadue), un bel giorno disse a quelli che lo seguivano: "Quando pregate, pregate così".

Matteo e Luca ci presentano la scena in due modi diversi. Per Matteo questo insegnamento viene presentato come una prosecuzione di un'infinità di altri insegnamenti che prendono il via dal *Discorso delle Beatitudini*. Con ogni probabilità siamo sulle colline a est del

mare di Galilea, sull'attuale Golan.

Dopo aver pronunciato il *Discorso delle Beatitudini*, Gesù dà una serie di insegnamenti, l'ultimo dei quali riguarda la preghiera e suona così: “Quando pregate, non siate come gli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per farsi notare dagli uomini. In verità vi dico, hanno già ricevuto la loro ricompensa. Ma tu (pensate che bello questo passaggio, dal “voi” al “tu”: certamente Gesù in quel momento stava guardando con precisione qualcuno) quando vuoi pregare, entra nella tua camera e, serrato-  
ne l'uscio, prega il Padre tuo che sta nel segreto (ovviamente è una metafora che sta a intendere la casa interiore) e il Padre tuo te ne darà la ricompensa. Pregando, poi, non sprecate parole come i Gentili, i quali credono di essere esauditi per la loro verbosità. Non vi fate perciò simili a loro, poiché il Padre vostro conosce le vostre necessità ancor prima che gliene facciate richiesta” (Mt 6, 5-8).

Per i pagani il senso esplicitamente attribuito alla preghiera era quello di stancare il dio che pregavano, affinché il dio, stremato da tutte quelle preghiere, esaudisse i loro desideri. Quindi, più uno diceva parole pregando, tanto più il dio pregato si sarebbe rotto le scatole e avrebbe finalmente esaudito ogni desiderio.

Questa, ovviamente, è una battuta... ma non molto lontana dalla realtà. Gesù sovverte questa logica di verbosità nella preghiera e dice di non usare tante parole.

La prima parte, invece, in cui Gesù esorta a pregare senza farsi troppo notare, è rivolta in particolare ai farisei. I farisei erano quella parte di giudei più osservanti delle regole. Non è vero che tutti i farisei fossero ipocriti, come spesso li definisce Gesù; tra di loro c'era qualcuno abbastanza in sintonia con il suo messaggio. Ad esempio, Giuseppe D'Arimatea, lo stesso che prestò il sepolcro dove venne deposto il corpo di Gesù, era un simpatizzante, come diremmo oggi, e faceva parte addirittura del Sinedrio. I farisei non erano la componente più terribile della comunità giudaica, però erano certamente quelli che più ci tenevano, assieme agli esseni, a rispettare rigorosamente la tradizione. A differenza degli esseni, che avevano anche un braccio armato, sia pure non esplicitato (se non nella tremenda guerra del 67-70), formato dagli zeloti, i farisei erano semplicemente molto legalisti e si rivolgevano, eventualmente, al sommo sacerdote. Gli esseni, inoltre, erano molto più "messianisti" di tutti gli altri giudei e, per staccarsi dai centri di potere, vivevano in comunità, delle quali la più nota è quella di Qumran.

Dopo questi due accenni su come non si deve pregare e dopo aver messo in guardia i suoi discepoli dal pregare come fanno i farisei e come fanno i gentili, Gesù continua il suo insegnamento. Matteo intende presentarci questo discorso come la prosecuzione di una serie di insegnamenti, dati da Gesù dalla cima di un monte sul quale si era ritirato. Da quel monte, sul quale venne raggiunto da una moltitudine di persone provenienti da tutte le zone circostanti, dopo averlo

visto operare alcuni miracoli, pronunciò il discorso delle beatitudini, il discorso sull'adulterio, sull'odio dei nemici, sull'elemosina, sulla vendetta e, per ultimo, insegna come pregare.

Io la immagino molto nitidamente questa scena di Gesù sulla montagna, che a tutte le persone che, un po' più sotto, lo stanno a guardare dice: "Voi, dunque, pregate così: Padre Nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra, dacci oggi il nostro pane quotidiano, rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male" (Mt 6, 9-13).

## Padre Nostro che sei nei cieli

La preghiera inizia con “Padre Nostro che sei nei cieli” e finisce con “ma liberaci dal male”. Dall’apertura verso l’alto (Padre Nostro) siamo trascinati verso la condizione umana (ma liberaci dal male).

Come ha notato molto acutamente Simone Weil, nel 1950, in un’opera postuma, questa preghiera segue l’andamento inverso a tutte le altre preghiere dell’epoca. Ci sono molte altre differenze estremamente significative, ma certamente si può affermare che il *Padre Nostro*, oltre a rappresentare un evento straordinario da un punto di vista culturale, propone una rottura epistemologica rispetto al passato. È una novità teologica assoluta: non si procede più dalla condizione umana verso Dio, ma si procede da Dio verso la miseria dell’essere umano. Nel *Padre Nostro* si celebra la sublimità dell’incarnazione.

È la prima volta in assoluto, nella storia, che questa cosa succede. Di tutte le preghiere conosciute, il *Padre Nostro* è stata la prima in cui si sia seguito un ordine inverso a quello solito.

Precedentemente, lo schema delle preghiere prevedeva una formula di celebrazione introduttiva iniziale, a cui faceva seguito, ad esempio, una preghiera di richiesta. Il *Padre Nostro* affonda le sue radici nel terreno del Giudaismo, nell'antica invocazione aramaica del *Qaddish*, definito “uno dei pilastri portanti dell'ebraismo”, il cui avvio è così: “Sia magnificato e santificato il suo grande nome nel mondo che egli ha creato secondo la sua volontà. Venga il suo regno durante la nostra vita e i nostri giorni...” vedi *La buona Novella* di Gianfranco Ravasi, edito da Mondadori. Gesù ha insegnato soprattutto preghiere di richiesta, anche se non era alieno dal proporre delle preghiere di lode (le preghiere di lode e quelle di richiesta rappresentano le due principali famiglie di preghiere). Di solito le preghiere di richiesta iniziavano facendo una premessa sulla grandiosità del Signore, poi c'erano tutte le richieste e, alla fine, di nuovo, una grande celebrazione del Signore.

Questa volta, invece, si parte direttamente dall'alto senza nemmeno tanto enfatizzare la lode, se non nella versione di Matteo, in cui si inizia con “Sia santificato il tuo nome” (che manca nella versione di Luca), e si scende giù fino a “Ma liberaci dal male”.

Siamo portati direttamente nella condizione umana e questo andamento ci fa sentire come sull'orlo di un baratro. È come se noi avessimo lo sguardo prima rivolto verso l'alto (Padre Nostro), e di colpo, con tutte le formule che ci portano sul “noi” (il nostro pane

quotidiano, non indurci in tentazione, liberaci dal male), lo sguardo da verticale diventa orizzontale, sui fratelli. Se c'è il Padre ci sono anche i fratelli. Poi la conclusione: “ma liberaci dal male” e ci troviamo sull'orlo del baratro.

Alcuni codici cristiani rinascimentali hanno mitigato questa chiusura così brutale che Gesù propone, questa chiusura drammatica, almeno per come ci viene tramandata da Matteo e da Luca, introducendo: “Tuo è il Regno, la gloria e la potenza per sempre, amen”. Questa aggiunta nei codici cristiani è stata fatta propria dalla tradizione protestante.

Ma la preghiera originale di Gesù finisce con “liberaci dal male” e a me piace molto questo finale. Mi piace molto questa discesa dall'alto verso il basso, e mentre scendiamo verso il basso, idealmente dal Padre verso il male, (parlo di alto e di basso perché nel nostro immaginario collettivo Dio è situato in alto e il male è situato in basso), giriamo anche lo sguardo attorno e vediamo i fratelli, rappresentati da tutti quei “nostri”, quei “ci”, quei “noi”.

### *La versione di Luca*

Nel Vangelo di Luca l'ambientazione è diversa. Gesù sta procedendo dalla Galilea verso Gerusalemme, camminando sulle strade polverose e operando miracoli. A un certo punto, Gesù si ritira a pregare.

Anche in questo caso, riesco a immaginare molto bene questo gruppo di persone che sta camminando



dalla Galilea verso Gerusalemme. Non c'erano soltanto i dodici a fianco di Gesù; dietro ai dodici c'erano anche delle donne. Oltre alle donne i cui nomi ricorrono nei Vangeli, probabilmente c'erano anche le mogli di quegli uomini, e forse anche qualche altro familiare. Nella scena che immagino, alcune persone sono più vicine a Gesù, altre scaglionate lungo la strada, anche perché le strade di allora erano dei viottoli. Queste persone, a un certo punto, vedono Gesù che, com'era sua abitudine, va a pregare isolatamente.

Gesù se ne andava sempre a pregare da qualche altra parte. Sono molti i passi del Vangelo che ci fanno vedere un Gesù che se ne va a pregare da solo.

Questa scena è bellissima. Immagino questa comitiva come una sorta di armata Brancaleone. Sicuramente non era formata da persone in perfetta forma fisica, anzi, con tutta probabilità, c'era anche qualcuno che zoppicava, qualcuno senza denti, qualcuno proprio bruttino. Gli abiti, immagino, erano piuttosto cenciosi. Insomma una comitiva un po' scassata. Gesù, forse, era quello meglio in arnese, e procedeva davanti a tutti, seguito da due o tre guardie del corpo, tra cui Pietro.

Bene, questo gruppo di persone, a un certo punto, si ferma perché Gesù, senza dir niente, si allontana e se ne va in un luogo appartato a pregare. Presumibilmente si trattava di un posto di pietre e di sabbia, data la predilezione di Gesù, oltre che per le rupi, anche per i deserti.

Così, questi discepoli, queste persone che lo seguivano, rimangono da soli a chiedersi: «Ma cosa dirà?».

Gesù non l'aveva mai rivelato fino a quel momento; non aveva mai raccontato cosa facesse in quei frangenti. Allora mi immagino che il più curioso, forse Tommaso, un bel giorno, quando Gesù ritornò sulla strada, gli chiese: “Signore, insegnaci a pregare, come Giovanni (riferendosi a Giovanni Battista) ha insegnato ai suoi discepoli” (Lc 11, 1).

Dicevo prima che ogni maestro ha lasciato in una preghiera il suo insegnamento. A noi non è rimasta la preghiera dei discepoli di Giovanni Battista. Probabilmente a quell'epoca, in una Galilea attraversata da un mucchio di maestri autentici (nel senso che erano persone di grande levatura spirituale) e di maestri fasulli, credo che ogni gruppo avesse la sua particolare formula recitata, che li distingueva dagli altri (tra i maestri veri, voglio qui ricordare Menahem, di cui ci parla con dovizia di particolari Israel Knohl, in *Il Messia prima di Gesù*, Mondadori 2001).

Così i discepoli, un bel giorno, hanno sentito il bisogno di chiedere a Gesù: «Ma, il nostro segno qual è? Il nostro distintivo qual è?».

Allora Gesù disse: “Quando pregate, dite così: Padre (scompare il “nostro”), sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno (scompare il “sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra”), dacci ogni giorno (non “oggi”) il nostro pane quotidiano, perdona a noi i nostri peccati perché anche noi perdoniamo ai nostri debitori e non farci entrare in tentazione (invece di “non indurci in tentazione”)” (Lc 11, 2-4). Anche qui

finisce senza dire: “Amen.....Tuo il Regno, la gloria, la potenza...”.

Pensate alla bellezza di questa frase: “perdona a noi i nostri peccati perché anche noi perdoniamo ai nostri debitori”. Si potrebbe intendere: perdonaci i nostri peccati affinché noi impariamo a perdonare i nostri debitori. Oppure: perdonaci i nostri peccati nella misura in cui anche noi siamo capaci di perdonare i nostri debitori. Oppure, ancora più drastico: solo nella misura in cui noi riusciamo a perdonare ai nostri debitori, perdonaci anche tu.

Il mio personale modo di intendere questa frase, tuttavia, è: accettaci anche nelle nostre ombre, perché solo se tu ci accetti, noi sapremo accettare.

È una variante un po' psicologica, però mi sembra più pregnante, almeno a me risuona meglio perché la parola accettazione comprende un più ampio raggio di persone, rispetto alla parola perdono.

### *La relazione diretta con Dio*

Qual è la novità assoluta della preghiera di Gesù, detta in questi due luoghi diversi?

In verità, secondo la tradizione cristiana, sono tre i luoghi. Uno è un monte, non meglio definito, che poi è passato alla storia con il nome di Monte delle Beatitudini, a est del lago di Tiberiade, dalle parti di Gama-la, paese che Gesù conosceva bene. Un altro è una strada polverosa che congiungeva la parte alta di Israele a Gerusalemme, probabilmente nella Samaria o già

nella Giudea, perché la Galilea era ben fertile e verde. Il terzo luogo è sul Monte degli Ulivi, secondo una tradizione cristiana che risale a Elena, la madre dell'imperatore Costantino, la quale volle identificare sul Monte degli Ulivi il luogo dove Gesù avrebbe, per la prima volta, pronunciato il *Padre Nostro* insegnandolo ai discepoli. In quel luogo Elena fece costruire una basilica.

Sono molte le cose straordinarie di questa preghiera.

In tutte le preghiere dell'epoca (in modo particolare il già citato *Qaddish*, che era una preghiera ebraica recitata spesso in aramaico) venivano dette, in apertura, più o meno le stesse cose del *Padre Nostro*, però alla terza persona. Anche nella comunità di Qumran, gli esseni pregavano dando del "tu" a Dio. Ma Gesù per primo, che certamente con gli esseni era "di casa" ha introdotto il "tu" confidenziale nella preghiera; non magnifica Dio parlando della "sua" grandezza, ma parla della "tua" grandezza. Come ho già detto, altre preghiere ebraiche si rivolgevano con il "tu" a Dio, ma in tono non confidenziale, intimo, esseni compresi. Il passaggio dal "lui" al "tu" ha una portata enorme; dà la possibilità di aprirsi con il cuore verso l'interlocutore. Se noi pregassimo parlando di un "Lui", seppure con la "L" maiuscolissima, potremmo pregare guardando verso il basso o guardando intorno. Usando il "tu", non è possibile non alzare lo sguardo al cielo. Usando il "tu", entriamo in un rapporto diretto. Parlando di "lui", posso parlare con chiunque e dire "Lui, potente, bravo...", parlo con te, penso a lui. È una triangolazione: l'egli, quando si prega, presuppone una

triangolazione tra me, me stesso, e “egli”, tra me e un’altra persona e “egli”. È sempre un triangolo.

Gesù spezza il triangolo e introduce la linea retta, il “tu”. E, per di più, un “tu” semplice, fiducioso, familiare.

È la relazione genitore-figlio piccolo. La relazione diretta con Dio. Unico esempio nella storia di preghiera in cui si usa il “tu” parlando con Dio, sentendosi piccoli e non spaventati. Solo fiduciosi.

Anche chi è laico, o comunque si sente lontano dalla tradizione cristiana, non può non cogliere l’importanza enorme di questo fatto, di questa rottura rispetto alle precedenti preghiere. Gesù è stato il primo che ha osato parlare a Dio dandogli del “tu” e affidandosi da “piccolo” al papà grande e amorevole.

La cosa più clamorosa, però, è che la parola utilizzata da Gesù non è Padre. La parola che ci insegna Matteo, Padre, che è passata nell’uso corrente, non è esatta perché la parola che ha usato Gesù era *Abbà*. Infatti, sia nel Vangelo di Marco che in due lettere di San Paolo, entrambi scritti in greco, viene usata la parola *Abbà*, Padre. Quindi, la parola Padre viene detta in greco, preceduta da *Abbà*. San Paolo si sofferma nel dire che Gesù pregava così: *Abbà*.

Nella lettera ai Galatei, San Paolo dice: “Voi tutti siete considerati figli di Dio per il semplice motivo che è entrato in voi lo spirito del suo figlio che pregava così: *Abbà*, Padre”.

Che bisogno c’era di ripetere due volte la stessa parola, se aveva lo stesso significato? Qualche cosa di

diverso ci doveva essere. Si può pensare che, pur essendo una parola aramaica, “Abbà” fosse entrata nell’uso corrente anche di chi parlava greco, e venisse riconosciuta come una espressione tipica usata da Gesù, quasi intraducibile.

Le moderne ricerche hanno permesso di scoprire una cosa interessante e cioè che la parola “Abbà” non è semplicemente la traduzione di Padre in aramaico, dal momento che padre, in aramaico si diceva “Ab” e in ebraico si diceva “Avinu”.

### *Caro papà, papi*

Abbà è la traduzione esatta della nostra parola papà, se ci si riferisce al contesto in cui Gesù ha insegnato a pregare, ma è una parola affettuosa, che in famiglia si poteva rivolgere anche a una donna e che significa: “caro, cara, tesoro, amore”.

Quando mai un essere nella storia ha insegnato a pregare ai suoi discepoli chiamando Dio papà? Che, poi, non è nemmeno papà. La traduzione esatta della parola “Abbà” è, secondo i moderni esegeti, “caro papà”. Tutti questi studiosi sottolineano il carattere estremamente confidenziale, tenero, dolce, di bambino piccolo.

A rischio di apparire irriverente, a me questo “caro papà” suona tanto come “papi”. Io immagino che Gesù dicesse proprio “papi”.

Tutti quelli di noi che hanno figli sotto i trent’anni, sanno che i loro figli li chiamano “papi”. Io non mi

sono mai sentito chiamare papà da mia figlia, che ha ora trentadue anni; mi ha sempre chiamato “papi”, “papino”.

“Papi” è un modo affettuoso di dire papà. Non ne parliamo proprio di padre. Ma anche papà è ancora qualcosa di distante; “papi” diventa proprio molto confidenziale, pieno di attesa. E non è un’espressione usata, ora, solo dai bambini molto piccoli.

Gesù aveva un po’ di più di cinque anni, quando ha detto queste cose. Gesù non è morto a trentatré anni, ma più probabilmente a trentasei. Uno storico medievale aveva sbagliato la data di nascita. Più recenti ricostruzioni hanno permesso di appurare che Gesù è nato tra il 4 e l’8 a. C. ed è morto tra il 30 e il 36. Quindi Gesù è morto in un’età compresa tra i trentaquattro e i quarantaquattro anni, molto probabilmente verso i trentasei anni.

Gesù stava dicendo queste cose in un’età compresa tra i trentaquattro e i quarantaquattro anni. Immaginate un uomo di quell’età, in un’epoca in cui l’attesa di vita era sui trentacinque, quarant’anni, (Gesù non è morto poi tanto giovane per quel periodo) che diceva “papi”. Gli studiosi di aramaico che fecero la traduzione, sacerdoti ottantenni, non potevano scrivere “papi” e tradussero l’espressione Abbà con caro papà.

Voi avete mai sentito un bambino che chiama il padre “caro papà”? Io no. Gli studiosi traducono con “caro papà”, ma “papi” è un’espressione ben più familiare, imitante il balbettio infantile e indicativa di un atteggiamen-

to di enorme confidenza nei confronti del padre. Il corrispettivo materno è Immà. “Papi” e “mami”: è così che i bambini chiamano i loro genitori, anche se, ultimamente, le cose stanno nuovamente cambiando, in relazione alla distanza affettiva dei figli dai genitori.

La grandiosità della preghiera di Gesù è proprio questa: “Vi insegno a pregare così. Quindi anche voi pregate così, non solo io che sono l’unico figlio di Dio”.

Insegna a tutti, siano essi pubblicani, farisei, prostitute, storpi, esattori, scribi, a pregare così: “papi”.

Se noi tutti proviamo a pensare a Dio in termini di “papi”, non diventa tutto più dolce, più tenero?

Non diventa tutto più infinitamente benevolo?

Se diciamo “padre”, subito ci vengono in mente tutte le storie del complesso di castrazione, da Freud in poi. “Papi”, per definizione, non suggerisce niente di riconducibile al complesso di castrazione. Il padre è quello rappresentato dal triangolo di derivazione egizia, con l’occhio dentro, il triangolo di Horus, che guarda e spia dappertutto. Il “papi” è un essere emotivamente vicino a noi, con il quale ci possiamo totalmente aprire.

### *Papà di noi tutti*

Il “nostro” (“Padre Nostro”) è presente solo nella versione tramandata da Matteo. Nella versione di Luca non compare il “nostro”, ma è molto possibile introdurlo dal momento che il noi ricorre spesso nelle richieste successive: “Dacci oggi il nostro pane quotidiano...liberaci dal male...”. Questo continuo ricorso al “noi” auto-



rizza ad aggiungere al “papà, papi” un “nostro”. E il “nostro” sta a significare “papà di noi tutti”. Di noi tutti, non solo di noi apostoli o noi appartenenti alla comunità dei discepoli di Gesù, perché, ripeto, Gesù ha insegnato a pregare così a tutti quelli che erano lì attorno a lui, e attorno a lui c'erano anche delle persone di passaggio. Il Cristianesimo, quello romano, e poi il Cattolicesimo sono venuti dopo, almeno cento anni dopo e per opera soprattutto di san Paolo e dei suoi discepoli.

Potremmo anche dire che, solo chi vive profondamente l'insegnamento di Gesù è veramente autorizzato a pregare con la formula del *Padre Nostro*, perché può effettivamente calarsi nello spirito di questa preghiera. Questo è vero, esattamente come lo è per qualsiasi altro maestro. Io credo che possa praticare la meditazione Vipassana solo una persona che, quantomeno, in cuor suo, onori l'opera di Siddartha Gotama il Buddha. Così come credo che possa impegnarsi in un ciclo di meditazioni dinamiche, solo chi riconosce in Osho un grande maestro di meditazione. Altrimenti, chi lo ispirerebbe a fare tutta quella fatica che si fa?

Ciò nonostante, mi sembrerebbe piuttosto restrittivo, al limite del violento, il voler considerare quel “nostro” un appannaggio esclusivo di chi si professa cristiano.

Io credo che ciò che autorizza a ritenerci parte di quel nostro, quindi a sentirci anche noi come figli, sia semplicemente il riconoscere il padre, e questa non è un'invenzione mia, ma è un'ipotesi avanzata dal teologo cristiano Shürmann.

Chiunque di noi riconosca il padre e riconosca in Gesù, figura storica ben precisa, il maestro che ci ha parlato per primo, in questi termini, di Dio, è autorizzato a ritenersi degno, a tutti gli effetti, di pronunciare questa parola, senza alcuna contraddizione, anche se magari le sue personali preferenze vanno verso la tradizione islamica o ebraica o buddhista o induista.

Il *Padre Nostro*, in questo senso, è una preghiera universale.

### Sia santificato il tuo nome

“Sia santificato il tuo nome”: questo versetto merita un approfondimento.

Che cosa significa nome? Il tuo nome? Il nome, nella tradizione ebraica, rappresentava l'essenza della persona. Io sento molto questo modo di intendere il nome. Quindi, quando si dice “sia santificato il tuo nome” si intende dire: sia santificata la tua essenza, non tanto il nome Dio, ma proprio l'essenza di Dio. E l'essenza di Dio qual è?

La prima lettera di Giovanni (in realtà, la discussione è ancora molto aperta riguardo alla paternità di questa lettera) riporta in modo lapidario che Dio è amore. (Gv

1<sup>a</sup> Lett. 2, 5). Nel Vangelo di Giovanni è scritto: “Dio è spirito” (Gv 4, 24).

Io non ho nessuna difficoltà ad accettare pienamente questa visione di Giovanni, e credo lo stesso valga anche per persone che fanno riferimento ad altre tradizioni spirituali o religiose. Dio è spirito nel senso che la caratteristica principale di Dio è quella di non essere definibile, comprimibile, descrivibile. Basti pensare a quella famosa frase, sempre presa dal Vangelo di Giovanni, nel quale si dice: “Il vento soffia dove vuole, e tu ne odi il rumore, ma non sai né da dove viene né dove va; così è di chiunque è nato dallo Spirito” (Gv 3, 8). È come dire che non possiamo ben definirlo nella sua portata, non possiamo ben definirlo nella sua origine, non possiamo definirne bene i contorni: sentiamo solo che c'è.

Santificare il tuo nome in quanto spirito, quindi, vuol dire riconoscere che l'essenza di Dio non è definibile, non bisogna cercare di cristallizzarla con la mente.

Ne consegue che disonoriamo il nome di Dio ogni qualvolta cerchiamo di ridurlo a una formula, ogni qualvolta cerchiamo di comprenderlo intellettualmente poiché, fondamentalmente, la sua essenza è un mistero. C'è un invito fortissimo, quindi, all'accettazione del mistero.

La seconda caratteristica dell'essenza di Dio, stando ai testi di Giovanni, è amore. E l'amore che cos'è, se non relazione? L'amore è reso possibile da una relazione. Può essere con una persona, può essere con il

mondo intero. Disonoriamo il nome di Dio, cioè la sua essenza d'amore, ogni qualvolta non ci poniamo in relazione, ogni qualvolta chiudiamo la nostra comunicazione rispetto all'altro. "Altro", non "altri" generico. Se non si ama una persona ben precisa, non ci può essere amore per "altri" generici. E questa persona può essere, per l'appunto, vissuta come una materializzazione di Dio...

Spirito e amore sono l'essenza di Dio.

"Sia santificato.", va tradotto con i sinonimi spesso riportati nella Bibbia che sono: celebrato, esaltato, glorificato. Quindi: "Papà di noi tutti, sia glorificata la tua essenza d'amore e la tua essenza come spirito". E qui si pone la questione del "glorificato", che possiamo intendere come celebrato, esaltato, reso trionfante, ma da chi? Non può essere altro che da noi, da tutti noi. Non è un "sia santificato" solo dai ministri del culto.

### *Purificazione*

Il suo essere spirito, con la caratteristica ineffabilità misteriosa, e il suo essere amore, nella sua qualità di relazione, di apertura e di condivisione con l'altro, devono essere, fundamentalmente, esaltate e glorificate da ognuno di noi. Ma come? Dentro di noi, in primo luogo. Poi nelle nostre opere, nel nostro agire.

Non posso, a questo punto, non collegarmi alla famosa triade buddhista che vede nella mente, nelle parole, nelle azioni le tre strade della possibile salvezza o perdizione dell'essere umano.

Come possiamo noi esaltare e santificare queste cose, se non purificandoci?

Secondo Aïvanhov, maestro filosofo e pedagogo bulgaro, tutti i processi di purificazione di ogni iniziato avvengono attraverso i quattro elementi. La purificazione del corpo ha a che vedere con le potenze angeliche che fanno riferimento alla terra, e quando un iniziato desidera purificare il suo corpo, invoca quelle specifiche potenze. La purificazione del cuore, invece, avviene attraverso le potenze angeliche che fanno riferimento all'acqua. La purificazione della mente avviene attraverso l'aiuto delle potenze angeliche che fanno riferimento all'aria. Poi ci sono l'anima e lo spirito, che vengono purificati attraverso le potenze che fanno riferimento al fuoco.

Non a caso, nella simbologia classica cristiana, quella ufficiale cattolica (senza scomodare tante cose esoteriche misteriose, anche se sappiamo che nella tradizione cristiana ufficiale l'Ermetismo e la tradizione esoterica sono molto presenti, a livello soprattutto di simboli liturgici) lo Spirito Santo viene rappresentato come fuoco.

Il cuore e le emozioni, da sempre, sono associate all'elemento acqua, così come la mente è da sempre associata all'elemento aria e il corpo all'elemento terra.

Mi riferisco, ovviamente, solo alla tradizione occidentale del bacino mediterraneo.

Ecco dunque che, purificandoci, utilizzando tutto ciò che possiamo apprendere dalle tecniche di visualizzazione o di meditazione o in altro modo, ma fonda-

mentalmente attraverso un buon uso del corpo, un buon uso delle emozioni, un buon uso della mente e, ovviamente, una purificazione generale dello spirito, noi possiamo santificare il nome del papà.

Detto in termini molto più espliciti e semplici: solo nel momento in cui noi compiremo delle azioni, e tratteremo il nostro corpo e l'ambiente in cui viviamo, in modo tale da non creare sofferenza né a noi né agli altri, santificheremo il nome del papà; solo nel momento in cui noi daremo spazio alle emozioni che non producono sofferenza né a noi stessi né agli altri, santificheremo il nome del papà; solo nel momento in cui useremo la mente, cioè i pensieri, orientandoli in modo da non produrre sofferenza né a noi né agli altri, santificheremo il nome del papà; solo nel momento in cui daremo la possibilità al nostro spirito di bruciare nella fusione con lo Spirito Santo, che nient'altro è se non Dio, nel suo aspetto creativo di saggezza che ci permea tutti, noi santificheremo il nome del papà.

Come fare queste cose, se non con pratiche di meditazione e con pratiche di preghiera?

È molto evidente come il *Padre Nostro* sia, anche in questa semplice prima frase, un'introduzione a tutto ciò che poi Gesù ha dettagliatamente spiegato, relativamente a norme di comportamento da seguire. Al tempo stesso, è una sintesi che ci consente di capire meglio quello che Gesù in alcuni punti ha spiegato, in modo non sufficientemente chiaro, almeno per un ascolto frettoloso, di un orecchio che non sia introdotto a un

linguaggio di tipo iniziatico e esoterico.

*Non si può parlare di Dio*

La rottura clamorosa che la preghiera di Gesù ha significato rispetto alla tradizione, ci può far sentire, con assoluta precisione, come questa preghiera non sia solo una rottura rispetto a una tradizione di duemila anni fa, ma sia proprio quello che ci consente, oggi, di viverla come la preghiera per eccellenza. Sentire cosa ci risuona dentro, quando pensiamo di rivolgerci al papà, al caro papà, al papi, con un totale abbandono, ci permette di non viverla nemmeno più come preghiera, ma come un modo nuovo, totalmente nuovo, di rapportarci alla spiritualità.

Ovviamente sto comunicando delle esperienze che sono state mie, che sono tuttora mie. D'altronde è così per tutto ciò che riguarda lo spirito: si possono comunicare, parlando di argomenti di questo genere, solo esperienze.

Quando parliamo di Dio, per esempio, di che cosa parliamo in realtà, se non di esperienze che abbiamo, di immagini particolari che ci siamo fatti?

Noi non possiamo parlare di Dio, per definizione. Non solo perché parlando di Dio non onoreremo il suo nome, ma semplicemente perché, nel momento stesso in cui cercassimo di parlare di Dio, in modo oggettivo, tireremmo fuori duecento miliardi di dei. La cosa migliore, dunque, è dire fin da subito: «Io ti comunico una mia esperienza del divino, ciò che ho

sentito essere, per me, il divino».

Gesù, nel *Padre Nostro*, sintetizza l'esperienza del suo rapporto con il divino. E Gesù non aveva altro modo per parlare al divino, se non parlando al papà.

Già questa è una grossa novità, nella storia della spiritualità delle tradizioni religiose; se poi aggiungiamo che, oltre a questo, Gesù dice a tutti: «Fate come me, pregate come sto pregando io», sentiamo quanto questa indicazione ci allarghi il cuore.

### *I collegamenti tra le tradizioni spirituali e la psicologia*

Una mia particolare propensione mi porta a trovare i collegamenti tra le varie tradizioni spirituali e religiose e tra queste ultime e la psicologia. Questi collegamenti permettono di trasmettere la stessa esperienza, anche a persone che si definiscono laiche. Desidero quindi proporre alle persone che si sentono laiche, o che comunque si sentono un pochino diffidenti nei confronti di quanto ho detto finora in riferimento alla prima frase del *Padre Nostro*, un'analogia che ci viene dalla psicologia analitica, in particolare da Jung. I laici un pochino aperti, non attestati solo su posizioni di negazione, Jung lo possono benissimo accettare. Jung è stato un grande psicoterapeuta, un grande caposcuola, un enciclopedico studioso che, pur essendo una persona con forti valenze di tipo spirituale, era pur sempre uno scienziato, che amava dire solo ciò che si poteva basare sull'osservazione, sulla comparazione, e, certo, anche sull'intuizione, come tutti i veri scienziati.



Nella psicologia di Jung viene distinto un Io da un Sé, intendendo con Sé la parte più profonda dentro ognuno di noi. Questo concetto è uno dei pilastri della psicologia transpersonale ed è ripreso in modo molto preciso da tutta la tradizione dei maestri dell'Esoterismo, per esempio da Aïvanhov. Sostanzialmente vengono distinte, in modo preciso, la personalità e l'individualità, laddove per personalità si intende tutto ciò che appartiene al mondo dell'Io, e individualità tutto ciò che appartiene al mondo del Sé.

Jung, in *Psicologia e Religione* definisce il Sé in questo modo:

È una grandezza sopra ordinata all'Io consapevole. Non comprende solo la parte conscia ma pure quella inconscia della psiche ed è quindi, per così dire, una personalità che è, anch'essa, noi. Il Sé ci è estraneo, eppure è tanto vicino. È totalmente noi stessi, eppure a noi inconoscibile. Un punto centrale virtuale di costituzione misteriosa. Gli inizi di tutta la nostra vita psichica sembrano inesplicabilmente scaturire da questo punto, e tutti i traguardi più elevati e ultimi sembrano avviati verso di esso. È l'origine e la fine. È l'alfa e l'omega.

Appare molto evidente che ciò che Jung dice a proposito del Sé, un teologo cristiano potrebbe riferirlo a Dio: l'alfa e l'omega. Infatti molti teologi cristiani e i grandi mistici di tutte le tradizioni spirituali parlano di Dio in questo modo, usando proprio questi termini, o quelli che, nella loro lingua, sono equivalenti a queste

due parole, che sono la prima e l'ultima lettera dell'alfabeto greco. Tutto quello che c'è dentro di noi nasce da lì, e va tutto a finire lì, nello stesso posto. È qualche cosa che ci è tanto vicino, ma al tempo stesso è completamente irraggiungibile. È qualche cosa che fa parte di noi stessi, ma al tempo stesso è inconoscibile.

Sembra che Jung, parlando del Sé, parli di Dio. Invece sta parlando di una dimensione psichica.

Dal momento che quello che dice Jung è più accettabile dai laici di quello che, per esempio, potrebbe dire un teologo, io vi ho proposto la definizione junghiana del Sé. Attraverso questa strada, tutti quelli di voi che pensano che la preghiera si possa rivolgere solo nei confronti di qualcosa anche al di fuori di se stessi (esattamente come ce l'ha insegnata Gesù o come ci insegnano i grandi maestri ebrei, musulmani o dell'India), utilizzando questa visuale, possono pensare, quando pregano Dio, di pregare il loro Sé.

Questo vuol dire pregare il proprio volto autentico, la propria verità interiore, il proprio maestro interiore. Penso che nessuno dei presenti abbia difficoltà ad ammettere che, in questo caso, ci rivolgiamo a "qualcuno" o a "qualcosa" di cui tutti noi abbiamo, magari a tratti brevissimi, un bagliore di consapevolezza.

Anche le persone che hanno più difficoltà ad accettare un Dio "esterno", non hanno difficoltà ad accettare la possibilità dell'esistenza di un centro, dentro loro stesse, che a volte viene percepito (e credo che tutti voi ne abbiate fatto esperienza, magari di striscio, per qualche

secondo); un nucleo di profondissima verità, di amore senza uno specifico oggetto, di vita e di luce interiore. Questo, nella mia particolare visione, non è nient'altro che il riflesso di qualcosa che proviene da “fuori”. O, ancor meglio, esattamente l'opposto: ciò che percepiamo come presenza “fuori” di noi, è già ben presente dentro di noi.

Spero che non ci siano tante persone che hanno allergia nel sentire parlare di Dio, o nel sentire parlare di Gesù Cristo; in ogni caso, questa definizione di Jung va bene anche per chi soffre di allergia. Dio è paragonabile alla nozione di Sé, a quel qualcosa che dentro di noi è inconoscibile, è incommensurabile, da cui tutto scaturisce e verso cui tutto tende.

L'Io, perfettamente allineato con il Sé, per la psicologia transpersonale è indicativo di una persona matura, che è andata oltre le lacerazioni interiori; una persona finalmente integra e ricomposta nella sua unità interiore. L'Io si manifesta nel mondo, non è qualche cosa di misterioso. L'Io è il Cristo, perfettamente allineato con il Sé, che è Dio.

Sto proponendo, in questo modo, una preghiera per assoluti atei: è un interessante esercizio acrobatico. Basterebbe, infatti, che questi ultimi dicessero “papà”, pensando al loro centro interiore, da cui tutto è stato generato e verso il quale tutto tende, e proseguissero così: “sia santificato il tuo nome, la tua essenza, cioè la tua verità profonda, venga glorificata nel tuo non essere perfettamente conoscibile dalla mia mente razionale”.

*Accettare il mistero*

Anche attraverso la meditazione, sperimentiamo che con la mente razionale non possiamo conoscere tutto. Con la nostra mente possiamo vedere gli scherzi della nostra mente razionale e, nel momento in cui li vediamo, attraverso una qualche forma di meditazione, siamo già al di là della mente, non ci identifichiamo più con la stessa. In questo modo santifichiamo la caratteristica del nostro Sé interiore, il volto originario di ognuno di noi (secondo la tradizione zen), il volto di Dio dentro di noi (secondo la tradizione induista).

Una bella storia induista racconta che un giorno Dio disse: «Voglio andare in un posto in cui nessun essere umano mi possa trovare» e chiese consiglio al gruppo dei saggi. Allora, il più saggio di tutti disse: «Dio, per nasconderti all'uomo non servirebbe andare nel più profondo degli oceani, né in cima al monte più alto dell'Himalaya; l'unico nascondiglio veramente sicuro è nel cuore dell'uomo: lì non ti troverà mai».

L'essenza in quanto spirito, come dicevo prima, è inconoscibile, è indefinibile, è misteriosa. La santificazione dell'essenza divina avviene attraverso l'accettazione di questo mistero, l'accettazione che c'è un mistero dentro ognuno di noi, un nucleo inconoscibile nella sua profondità. Certo, ci si può avvicinare a questo nucleo, aumentando il livello di consapevolezza, ma sarebbe un delirio di onnipotenza pensare di poter sapere tutto di noi stessi e degli altri, a meno

che non si diventi un Buddha. Solo in quel caso (questa è la variante buddhista), la nostra consapevolezza sarà a trecentosessanta gradi, per cui non varrà più questo discorso.

Ma io propongo, pur sapendo che siamo tutti Buddha potenziali, di non darlo per scontato e di accettare, quindi, a un primo livello della nostra evoluzione, il fatto che ci sia un mistero inconoscibile. Questo ci rilassa. Ci lascia in una posizione di attesa fiduciosa; ci mette in una posizione femminile di ricettività, abbandonando la posizione maschile di penetrazione nei confronti della trama, difficilissima da comprendere, dell'Universo. Se l'Universo, se Dio, se la Natura, si vorranno rivelare, saremo aperti, ma non andremo a cercare, con la nostra mente razionale, di comprendere tutto, proprio tutto. Certamente useremo anche la nostra mente scientifica e cerebrale sinistra, ma accetteremo che la Realtà sia ben più vasta di ciò che, mano a mano, scopriremo.

Accetteremo la rivelazione. La rivelazione rimanda a un'attitudine femminile. Chi mantiene una mente maschile potrà conoscere, ma non avrà alcuna rivelazione. Scienziati e filosofi in primo luogo, i quali ben sanno che le loro più mirabolanti scoperte sono avvenute, nella storia, solo attraverso una sorta di rivelazione.

E, in secondo luogo, accetteremo che Dio, la nostra parte più misteriosa, più intima di noi stessi, si possa manifestare solo attraverso la relazione con l'altro, l'amore.

Ci può essere amore senza relazione? Ci può essere amore senza relazione con una persona ben precisa? Ci può essere amore come uno stato dell'essere, ma è uno stato dell'essere che va nella direzione di oggetti, di persone, di animali, di piante, di stelle... Non c'è un amore che rimane cristallizzato come idea: l'amore ci può essere solo se c'è qualcuno con cui viverlo.

Nel momento in cui questo nucleo interiore viene santificato, il soggetto che santifica, che glorifica, cioè che rispetta la profonda natura, è l'Io perfettamente allineato con il Sé, il Cristo perfettamente allineato con il Padre.

Quindi, anche secondo una prospettiva di tipo psicologico e laico, il *Padre Nostro* può offrire degli importanti spunti di riflessione e potrebbe essere recitato anche da chi si sente molto lontano da qualsiasi atto di fede, o da qualsiasi movimento fiducioso nei confronti di Dio padre.

Venga il tuo Regno, sia fatta la tua volontà  
come in Cielo, così in Terra

Da parte di tutti i teologi, gli esegeti del Nuovo Testamento, si dice che questa è la parte centrale del *Padre Nostro*. Il fatto che Gesù auspichi che venga il Regno è, in realtà, l'insegnamento di tutto il Vangelo. Tutti gli evangelisti dicono, in un modo o nell'altro, che Gesù è venuto ad annunciare il Regno. La buona novella (Vangelo), non è altro che l'annuncio dell'avvento imminente del Regno.

È risaputo che la stessa attesa del Messia, da parte del popolo d'Israele, era l'attesa di qualcuno che portasse finalmente il Regno, oppure che desse delle indicazioni più precise su come il Regno di Dio potesse manifestarsi. Quindi, “venga il tuo Regno”, esprime un desiderio molto forte che incarna le aspettative di tutto Israele. Ma è interessante notare come, del Regno, Gesù non abbia mai detto nulla, se non per metafora, nonostante ne abbia parlato un'infinità di volte. Nei tre vangeli sinottici il Regno dei Cieli o Regno di Dio viene nominato circa duecento volte. Matteo preferisce parlare del Regno dei Cieli, Marco e Luca preferiscono

parlare del Regno di Dio.

*Le metafore di Gesù sul Regno di Dio*

Un giorno chiesero a Gesù: “Ma cos’è il Regno di Dio?”. E lui rispose: “Il Regno di Dio è simile a un granello di senape che un uomo prese e seminò nel suo campo. Esso è il più piccolo di tutti i semi ma, quando è cresciuto, è più grande di tutte le piante dell’orto: diventa un albero tanto grande che gli uccelli vengono a fare il nido tra i suoi rami”(Mt 13, 31-32).

Un’altra metafora utilizzata da Gesù è quella della zizzania: “C’è il campo in cui cresce del buon grano. In mezzo a questo grano cresce anche della zizzania, che è un’erba parassita. Gli agricoltori devono aspettare che la zizzania venga su bene, così quando è cresciuta di più la si può riconoscere meglio e non si confonde, nello strapparla, con le pianticine di granturco. Aspettiamo che sia bella grande. Quando è bella grande, andiamo, facciamo un raccolto della zizzania e poi la bruciamo” (Mt 13, 24-30).

In Matteo troviamo una successione incalzante di metafore in cui viene descritto il Regno di Dio.

Un’altra, ancora: “Il Regno dei cieli è simile a un po’ di lievito che una donna prende e mescola in tre misure di farina, finché tutta la massa sia fermentata” (Mt 13, 33).

E Matteo (13, 34-35) continua: “Tutte queste cose disse Gesù alle folle; parlava loro solo in parabole, affinché si adempisse quanto fu annunciato dal profeta



che dice: «Aprirò in parabole la mia bocca, svelerò cose nascoste fin dall'origine del mondo». (e fa riferimento a un libro dell'Antico Testamento).

Allora, lasciata la folla, entrò in casa e i suoi discepoli gli si accostarono dicendo: “Spiegaci la parabola della zizzania nel campo”.

Egli rispose: “Colui che semina il buon seme è il figlio dell'uomo; il campo è il mondo; il buon seme rappresenta i figli del Regno; la zizzania invece i figli del male; il nemico che la seminò è il diavolo; la mietitura è la fine del mondo; i mietitori, infine, sono gli angeli. Come, dunque, si raccoglie la zizzania e la si brucia nel fuoco, così avverrà alla fine del mondo: il Figlio dell'uomo manderà i suoi angeli a radunare nel suo Regno tutti gli scandali e tutti gli operatori d'iniquità, perché li gettino nella fornace ardente. Là sarà pianto e stridore di denti. Allora i giusti risplenderanno come il sole nel Regno del Padre loro. Chi ha orecchi, intenda” (Mt 13, 24-30). Questo insegnamento ricorda molto, ma molto, la visione del mondo e il destino dell'uomo (escatologia) degli esseni di Qumran e la drasticità pronta a tutto degli zeloti, i cui capi erano proprio di Gamala, sul Monte delle Beatitudini. Esseni e zeloti erano vaganti anche per la Galilea, ritenuta da Gerusalemme “terra di briganti”. E Gesù, da quelle parti, come ho già detto, era di casa. La non veridicità della provenienza di Gesù da Nazareth, la sua probabile parentela con Giuda il Galileo e con Menahem (già menzionato in questo volume), la sua formazione zelota, cioè messianista radicale, e altro, altro

ancora, sono ben esposti e documentati da David Donnini nel suo *Gesù e i manoscritti del Mar Morto. Il cristianesimo delle origini e l'identità storica di Cristo*, delle Edizioni Coniglio. L'attesa messianica sia degli esseni che degli zeloti era rivolta a due figure: il Re dei Giudei, che avrebbe ripristinato sul regno di Israele qualcuno appartenente alla stirpe di Davide, con funzioni eminentemente di governo, quindi anti-romane radicali e il Sommo Sacerdote o Messia di Aronne, che avrebbe dovuto sostituire gli empì sadducei, compromessi e complici del potere romano. Come ho già detto, gli zeloti (che significa zelanti, rigorosi) erano da sempre in guerra con i Romani e uno dei loro insediamenti più antichi era proprio Gamala, in cima al Monte delle Beatitudini. Pur mettendo questo volume al primo posto, di quelli da me consigliati, per districarsi nel ginepraio degli studi su Gesù in quanto uomo, il cosiddetto "Gesù storico", voglio sottolineare che tutto ciò che Donnini sostiene con evidenze scientifiche accurate, nulla toglie alla grandiosità dell'uomo che ha pronunciato per primo la preghiera del *Padre Nostro*.

Comunque, proprio questo insegnamento sul Regno, nei secoli successivi, è stato uno dei più utilizzati dai terroristi delle Chiese cristiane. Io ho spesso ripreso alcune di queste parabole che si sono prestate, nei secoli, a essere utilizzate allo scopo di indurre paura, per proporle in una chiave di lettura un po' più esoterica, che consente di leggere queste parole di Gesù in modo meno opprimente e spaventoso.

Ci sono altri esempi in cui Gesù parla del Regno dei cieli, senza dire esattamente che cos'è, ma introducendo il discorso con: “è simile...”, “è come...”.

Tuttavia, la conoscenza della struttura della letteratura semitica ci può aiutare nell'interpretazione del *Padre Nostro*. Quello che nella nostra cultura viene chiamato rima, nella letteratura semitica è l'esplicazione di un secondo versetto, che serve a definire meglio cosa è stato detto nel primo versetto.

Per esempio, un salmo dell'Antico Testamento dice: “Il Signore è la tua protezione  
il tuo scudo è il Signore”.

Viene ridetto, cioè, in altri termini, quello che si è detto nel versetto precedente.

Se si applica questa regola al *Padre Nostro*, tutto diventa più comprensibile. Nel versetto “Venga il tuo Regno sia fatta la tua volontà”, quindi, fare venire il Regno vuol dire fare la volontà di Dio, in cielo come in terra. Sono equivalenti. Semplicemente facendo la volontà di Dio si favorisce l'affermazione del Regno di Dio.

Ma un uomo può fare la volontà di Dio? Può imporre ad altri la volontà di Dio? Del suo Dio? No, un uomo può solo permettere che la volontà di Dio accada. Ecco l'errore sanguinario delle Chiese cristiane, esattamente lo stesso errore dell'Ebraismo e dell'Islamismo, cioè delle tre principali religioni monoteistiche: imporre, con la violenza e la guerra, la volontà di Dio.

*Qual è la volontà di Dio?*

Un teologo cristiano sostiene che “sia fatta la tua volontà”, così come viene tradotto, è sbagliato, poiché la traduzione corretta sarebbe: “avvenga la tua volontà”.

“Avvenga la tua volontà”, è un’espressione tipicamente orientale. È un’espressione al femminile, in cui viene assolutamente escluso il fatto che l’essere umano possa, attivamente, essere il protagonista dell’avvento del Regno di Dio su questa terra.

Dall’uso strumentale di questo versetto, sono derivate un’infinità di tragedie della storia dell’umanità, a partire dai primissimi decenni della storia dei cristiani fino a oggi. Di volta in volta, sentendosi investiti di una responsabilità che veniva dall’alto, le persone attivamente affermavano la volontà di Dio. Esempi clamorosi sono le Crociate, ma soprattutto le persecuzioni operate ai danni di tutte le comunità religiose minoritarie, lungo i secoli, basti pensare all’Inquisizione. Tutte quelle cose orrende e violentissime perpetrate, nei secoli, soprattutto dalla Chiesa cattolica, ma più in generale, da tutte le Chiese cristiane, trovavano la loro giustificazione, in fondo, in questa storia dell’essere attivamente partecipi della volontà di Dio.

Ora questa è una cosa anche possibile, a patto che si sia capito bene quale sia la volontà di Dio. Perché se ci si trincerava, semplicemente, dietro quello che ci sembra di aver capito del messaggio evangelico, o peggio ancora, quello che ci viene passato dalla gerarchia ecclesiastica

come volontà di Dio, è evidente che ne derivano azioni violente, nei confronti di tutti quelli che queste cose non le accettano o non le condividono. Insomma, ha luogo quel fenomeno che ormai è passato nella cultura corrente con il nome di fondamentalismo.

Il fondamentalismo, termine che oggi si applica soprattutto all'Islam, non è certo prerogativa esclusiva degli islamici; è tipico anche degli ebrei, dei cristiani, dei sikh, di alcune diramazioni dell'Induismo. In modo sfumato, certamente non violento su così larga scala, è tipico di tutte le tradizioni religiose, anche delle più pacifiche, quale, per esempio, il Buddhismo. Ci sono, infatti, delle diramazioni del Buddhismo, soprattutto del Buddhismo giapponese, in cui il fondamentalismo è parte integrante di alcune correnti e si esprime nella pressoché totale mancanza di apertura e di tolleranza nei confronti di altre tradizioni.

### *Cosa vuol dire fare la volontà di Dio?*

Che cosa vuol dire, esattamente, fare la volontà di Dio, se non riusciamo a distinguere che cos'è?

Per rispondere a questa domanda, mi rifaccio, ancora una volta, alle acquisizioni della psicologia e, in modo particolare, alla psicologia analitica junghiana e alla definizione che quest'ultima dà del Sé che, come già visto, è sovrapponibile alla definizione di Dio. È una lettura un po' laica, ma credo possa aiutare uscire dall'ambito della teologia.

Schellenbaum, noto autore del libro *La ferita dei non*

*amati*, dice: “Un’immagine diventa immagine di Dio quando vivifica l’archetipo centrale del Sé. Immagini di Dio che non vivificano il Sé, ma piuttosto, tanto per fare due esempi, danno rilievo a un aspetto ombra, o al complesso del padre, non sono quindi autentiche. Lo è invece un’immagine di Dio identica a ciò che la psicologia analitica intende con il concetto di Sé”.

In altre parole, se noi abbiamo l’immagine di un Dio cattivo che punisce, che ci castra, che esige vendette e sterminio, quest’immagine non ci vivifica nella nostra essenza, ma, piuttosto, ci impaurisce, ci terrorizza e, pertanto, non è una buona immagine di Dio.

Viceversa, un’immagine di Dio che vivifichi tutto ciò che noi possiamo ritenere essere la parte più autentica di noi, nel senso dell’anelito alla bontà, alla fusione, alla bellezza, all’armonia, è una buona immagine di Dio.

Se noi prendiamo in prestito per un pochino questa lettura laica del termine Dio, cioè che Dio equivale al Sé, capiamo bene come sia possibile, tanto per dirne una, trovare un incontro tra la tradizione cristiana e la tradizione buddhista.

Anche se poi il Sé, per la tradizione buddhista, non è dotato di una sua esistenza inerente (in parole semplici: non esiste nessun Sé), riusciamo meglio a comprendere come sia possibile avere un atteggiamento di devozionalità nei confronti di qualcosa che collochiamo al nostro interno, come quello di un buddhista che pratica regolarmente la meditazione, e come questo, in fondo, sia esattamente uguale alla devozionalità

che un cristiano rivolge fuori di sé.

La devozionalità intesa come atteggiamento di profondo rispetto e profondo amore (la devozionalità è la caratteristica della preghiera) nei confronti di una parte di se stessi, la parte più autentica che, tra l'altro, nella tradizione orientale viene anche chiamata la voce di Dio dentro di noi, il volto originario, può essere più comprensibile a una mentalità laica. È esattamente la stessa che un cristiano ha nei confronti di qualcosa al di fuori di sé che, comunque, ha le stesse caratteristiche. Che noi queste caratteristiche le collochiamo dentro di noi o fuori di noi, dipende dalle nostre particolari propensioni.

Per quanto mi riguarda, per esempio, io non ho difficoltà ad alternare dei momenti in cui queste cose le vedo dentro di me, a momenti in cui le immagino fuori di me. Non sento alcuna differenza.

### *L'incontro tra preghiera e meditazione*

Sento, in altre parole, che pregare, cioè mandare verso il fuori, verso un qualche cosa che io immagino fuori di me, mi ricaccia automaticamente dentro di me. Non posso non riconoscere che ciò che sto pregando è uno specchio di ciò che ho dentro, ma questo mi è possibile anche perché ho sviluppato un'attitudine di tipo meditativo e conosco questo meccanismo della mente.

È quindi possibile un punto d'incontro laddove, viceversa, si dice che non è possibile conciliare una tradizione come il Cristianesimo con il Buddhismo, che

viene ritenuto profondamente ateo, perché nega la nozione di Dio. Certo, il Buddhismo nega la nozione di un Dio esterno, creatore, che fa le cose in modo totalmente indipendente da quello che vogliamo noi e, in questo senso, è una tradizione molto diversa. Ma se non ci interessa perderci in disquisizioni filosofiche, quanto piuttosto cogliere gli stati d'animo che muovono un orante e un meditante, scopriremo che, alla fine, gli stati d'animo sono esattamente gli stessi. Il risultato di un orante vero, cioè di una persona che non recita solo delle formule di preghiera, ma fa sgorgare la preghiera dal suo cuore e si immerge in Dio, è esattamente uguale alla trasformazione e alla capacità di guardare al mondo in modo più saggio e più amorevole, che avviene, abbastanza spesso, dopo pratiche annuali di meditazione.

Insomma, praticare regolarmente la preghiera, immergersi totalmente in Dio, non porta a un luogo tanto diverso da dove porta la pratica della meditazione.

### *La volontà di Dio e la volontà di noi singoli*

Per tornare al versetto in questione, occorre sottolineare la differenza che c'è tra la volontà di Dio e la volontà di noi singoli. Sempre restando all'interno delle acquisizioni che ci vengono dalla psicologia transpersonale, tale differenza è espressa dalla diversità esistente tra la volontà del nostro Sé e quello che vuole la nostra personalità.

Ovviamente, lo scopo di questo pezzettino di pre-



ghiera, è quello di fare in modo che la nostra volontà diventi esattamente uguale alla volontà del Padre, cioè che la volontà della nostra personalità si adegui alla volontà del nostro Sé o, ancora meglio, che ci sia un allineamento preciso tra la nostra individualità e la nostra personalità.

Per molti di noi è molto difficile riuscire a distinguere la voce del cuore, che sembrerebbe essere la sede del nostro Sé. Quando diciamo di seguire il nostro cuore (al di là del fatto che non è sempre vero perché finiamo poi per essere sdolcinati, dei romanticoni che seguono in fondo solo dei sentimenti passeggeri), intendiamo dire che stiamo seguendo la nostra essenza. Nel linguaggio occidentale corrente, il cuore è identificato come il luogo da dove partono le indicazioni più autentiche ed è contrapposto alla testa, alla mente. Viceversa, in molte culture, dalla cultura dei nativi americani, alla cultura semitica dei tempi di Gesù, a tutto l'Oriente, il cuore è la sede della saggezza.

Comunque, tornando a noi occidentali, ben radicati nella dicotomia mente-cuore non è sempre facile distinguere ciò che proviene dal cuore da ciò che proviene dalla mente. Spesso mi sono state fatte domande a questo proposito e ho letto molte risposte che alcuni grandi maestri hanno dato su questo argomento. La mia personale conclusione è che il cuore, anzitutto, vuole ricordare, nel senso di dare nuovamente energia. La funzione del ricordo è fondamentale per poter ripetere dentro di

noi ciò che appartiene, nella nostra percezione della realtà, al passato, e rielaborare con la saggezza, caratteristica anche questa del cuore.

Oltre a ricordare, il cuore vuole anche accordarsi, cioè darsi con il cuore. E l'accordarsi del cuore nasce da un desiderio di pace, da un desiderio di felicità. È quello che tutti gli esseri umani, tutti gli esseri senzienti, cercano.

Il cuore lo possiamo riconoscere quando, in ciò che vogliamo fare, c'è desiderio di pace e c'è desiderio di poter ripetere internamente qualche cosa, per rielaborarlo. È l'essenza della ricerca spirituale. È l'essenza della consapevolezza e della meditazione.

A che cosa serve la meditazione se non a ricordare, ripetere, rielaborare? Sono tre parole di Freud, che hanno dato il titolo a un suo famoso saggio sulla pratica psicanalitica, che possiamo benissimo applicare anche all'attitudine meditativa.

E poi c'è quest'altra qualità dell'accordarsi, che ha a che fare con la ricerca della pace, dell'armonia, della felicità, che accomuna tutti gli esseri senzienti.

Come possiamo riconoscere, invece, se una cosa viene dalla testa o dalla mente?

Mentre il cuore vuole ricordare e accordarsi, la mente vuole mentire e dimenticare. La mente vuole fondamentalmente evitare il dolore, la paura, l'angoscia, e in questo modo crea, contemporaneamente (proprio perché offusca, proprio perché mente e dimentica), le condizioni per un'ulteriore sofferenza.

Per capire, quindi, se qualche cosa che nasce dentro di noi viene dal cuore o dalla mente, ci possiamo semplicemente chiedere: «Questa cosa, che sta assumendo, dentro di me, le caratteristiche della tensione, del desiderio di compiere una determinata azione, da che cosa è mossa in realtà?». Se risponderemo, confrontando la nostra risposta con le qualità che, precedentemente, ho attribuito al cuore e alla mente, capiremo se siamo mossi dall'uno o dall'altra.

Per esempio, potrebbe capitarci di sentirci un po' sciocchi e maleducati, perché da tanto tempo non stiamo vedendo una persona, con la quale avevamo un legame di amicizia molto forte. Ci sentiamo un po' crudeli perché, in fondo, potremmo benissimo rimetterci in contatto con quella persona e passare un pomeriggio insieme a lei. Di fatto, non capiamo perché abbiamo troncato così quel rapporto.

Credo che un'esperienza di questo genere sia capitata a molti di noi, guardando indietro alla propria adolescenza, alla propria giovinezza, alla propria infanzia: rapporti, anche molto stretti, a un certo punto, si sono sfilacciati. Soprattutto diventando un pochino vecchietti, ci soffermiamo più facilmente a osservare le relazioni interrotte che abbiamo alle spalle e ci viene spontaneo chiederci come mai determinate persone non le abbiamo più riviste. Magari nasce anche il desiderio di ricontattarle in qualche modo. E da cosa possiamo capire se questa nostra tensione nasce da una cosa di testa o nasce da una cosa di cuore? Un modo molto semplice, molto

banale, che non funziona neanche sempre, è chiedersi: «Ma lo sento davvero?; Lo voglio veramente fare?». A volte ci è difficile rispondere a queste domande, perché sentiamo che una parte di noi lo vorrebbe fare e un'altra parte ha paura delle reazioni che potrebbe incontrare. In particolare, può essere presente la paura che l'altra persona non si ricordi più di noi, o ce ne dica di tutti i colori.

In questi casi, allora, si può proseguire l'indagine chiedendoci se siamo mossi da un desiderio di ricordare, ai fini di ripetere e di rielaborare, da un desiderio di accordarci, cioè di armonizzarci con questa persona o, viceversa, da un senso di colpa, dal bisogno di metterci la coscienza a posto, quindi, fundamentalmente, dalla paura, dall'angoscia.

Se siamo mossi da un senso di colpa, quindi da una cosa di testa, spesso accade che, nel rivedere quella persona, le cose vadano in modo disastroso, non certo come le avevamo immaginate. Se l'intenzione è, invece, quella di utilizzare questo incontro, al fine di ricordare chi eravamo, che emozioni provavamo quando frequentavamo quella persona, per ripetercele dentro di noi con esattezza e rielaborarle alla luce della saggezza accumulata negli anni, l'incontro andrà comunque bene, anche se non sarà entusiasmante.

### *Amarci gli uni gli altri*

Come possiamo fare in modo che si realizzi l'affermazione “venga il tuo Regno”, una volta definito il Regno di Dio, attraverso le metafore che Gesù

stesso ci propone? E questo discorso lo potremmo allargare anche a chi è di formazione buddhista, semplicemente affermando che il Regno di Dio non è altro che la mente del Buddha.

Come possiamo fare in modo che il Regno di Dio sia anzitutto dentro di noi, che possa sorgere dentro di noi, e che attraverso il nostro modo di essere, di agire, di rapportarci agli altri possa anche diffondersi nelle altre persone?

Facendo la volontà di Dio.

Ma come possiamo determinare qual è la volontà di Dio?

Un primo modo, volendo rimanere all'interno della tradizione cristiana, è quello di seguire la parola di Dio. La parola di Dio non prevede che noi leggiamo tutta la Bibbia e la impariamo a memoria, anche perché ci sono un'infinità di contraddizioni, come in tutti i libri sacri. E allora c'è proprio da scegliere qualche punto di riferimento preciso e io propongo che i punti di riferimento siano le cose dette da Gesù, non quello che c'è scritto nell'Antico Testamento. Ora, cosa abbia detto veramente Gesù è un po' un problema, dato che gli scritti dei Vangeli non sono affatto degli apostoli, ma di discepoli degli apostoli o di discepoli dei discepoli. La questione dei Vangeli è molto complessa e non ne voglio parlare in questa sede, ma certamente i primi tre Sinottici sono fortemente influenzati dalle lettere di Shaul-Paolo di Tarso, che aveva incontrato Gesù in forma virtuale (stando a quanto lui dice) e non era cer-

tamente amico di chi, viceversa, l'aveva conosciuto bene (ad esempio Pietro e Giacomo, fratello carnale di Gesù). Se poi pensiamo a tutte le manipolazioni subite negli anni dagli scritti attribuiti a Matteo, Marco, Luca e Giovanni, cosa resta di veramente attendibile? Qualcosa resta, secondo il mio modo di sentire e dopo aver letto e riletto sia i testi canonici, sia quelli definiti apocrifi (cioè “scritti a parte”, ma che vengono intesi come “falsi” dalla catechesi ufficiale) che molti studi approfonditi sulla questione. Resta qualcosa di potente e, non a caso, di Giovanni, il cui Vangelo è stato a lungo osteggiato e criticato dai primi studiosi dell'opera biblica. E poi, anche molti brani degli altri Vangeli, che trovano una corrispondenza tra ciò che Gesù dice e i papiri del Mar Morto, ritrovati nella zona dove sorgeva la Comunità essena di Qumram (ricordo che lo stesso Benedetto XVI ha recentemente accostato l'insegnamento di Gesù a quanto è stato decifrato in quei rotoli).

Gesù ha detto tre cose, che potrebbero essere sottoscritte da tutte le tradizioni spirituali e, ancora una volta, possiamo trovare il punto di contatto. Sono tutte e tre citazioni di Giovanni:

“Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io ho amato voi” (Gv 15, 12).

“Questo vi comando: amatevi gli uni gli altri” (Gv 15, 17).

“Per questo tutti sapranno che siete miei discepoli: se avrete amore gli uni verso gli altri” (Gv 13, 35).

Gesù sintetizza così tutto il suo insegnamento: amare gli altri.

È esattamente ciò che nella tradizione buddhista si chiama compassione. La tradizione buddhista intende la compassione come esito della meditazione. La meditazione è la fonte, la compassione è il traboccare di quella fonte.

Nella tradizione cristiana la carità (non viene usata la parola compassione) sfocia dalla pietà. E la pietà è la devozionalità di cui la preghiera è l'asse portante. Preghiera, ovviamente, che non è fatta solo di recitazioni di formule, come lo stesso Gesù insegna: “Non chi dice Signore entrerà nel Regno dei cieli, ma chi farà la volontà del Padre mio (laddove la volontà del Padre è sostanzialmente amarci gli uni gli altri come lui ha amato noi)” (Mt 7, 21).

### *I segnali che la vita ci manda*

Quindi, un primo modo per capire quale sia la volontà di Dio è seguire l'insegnamento di Gesù, se siamo di orientamento cristiano. Se siamo di orientamento spiritualista, non necessariamente cristiano, per capire qual è la volontà di Dio, ci sono da cogliere bene i segnali della vita.

La vita ci offre, in continuazione, un'infinità di segnali: sono tutte occasioni per imparare. Ed è più che evidente che se capiamo sempre meglio i segnali, capiamo sempre meglio che un certo avvenimento è un segnale, avremo delle indicazioni per una maggior

comprensione del mondo, del senso della nostra esistenza su questo pianeta, soprattutto attraverso le cose che, per il buon senso comune, sono incomprensibili: la guerra, la malattia, la morte, la sofferenza, le violenze di ogni ordine e grado.

Attraverso questi segnali, utilizzando sia l'insegnamento dei maestri, sia la preghiera, sia la meditazione, noi possiamo sempre meglio cogliere il senso. Possiamo sempre meglio cogliere che significato queste esperienze abbiano per noi e per gli esseri che sono colpiti da evenienze drammatiche (pensiamo per esempio alla guerra, oppure al dolore che può colpire una persona quando le muore una persona cara).

Pensiamo al dolore che noi abbiamo provato, quando ci è morta una persona cara. Non ci è servito proprio a nulla? Ci è servito solo a irrigidirci e a diventare sempre più coriacei nei confronti della sofferenza? Abbiamo imparato, per esempio, che la morte certamente arriva, ma nessuno sa il momento in cui arriva? Almeno questo lo abbiamo imparato? Abbiamo imparato, in altri termini, che avrebbe senso cominciare a prepararsi alla morte, quando dalla morte siamo ancora un po' lontani?

A volte, gli esseri umani, per poter capire questo, hanno bisogno di ricevere degli scossoni formidabili. Per poter rendersi conto di quanto sia prezioso il corpo, gli esseri umani, soprattutto quelli che hanno maggiormente diletteggiato e trascurato il corpo, hanno bisogno di farsi venire delle malattie invalidanti.

Credo che pochi di noi siano consapevoli di tutte le



cose preziose che hanno nel loro corpo, se il loro corpo in questo momento è sano. Ma chi di noi, in questo momento, ha una parte del suo corpo che non sta funzionando bene, si sta rendendo conto di quanto il corpo sia prezioso. Ecco allora a che cosa serve la malattia.

La malattia, per qualcuno di noi, serve unicamente a riscoprire il valore dello star bene, perché, stando bene, si possono fare delle cose che, stando male, non si riescono a fare. Rimanendo semplicemente su un piano psicologico, senza andare in cerca di tanti debiti karmici, ogni malattia è una lezione.

Quando muore una persona cara, è inevitabile provare dolore. Chi dice di non provare dolore per la morte di una persona cara, o è una persona che sta molto male e si difende da ogni tipo di dolore, o sta raccontando delle gran palle.

Credo che ogni persona soffra, di fronte alla morte di una persona cara, comprese le persone di grande levatura spirituale. La differenza che fa la differenza è come viene gestita, come viene affrontata la propria sofferenza.

La differenza non sta nel soffrire o nel non soffrire, dal momento che la condizione umana porta con sé la sofferenza. La differenza consiste nel modo in cui trattiamo la nostra sofferenza. Cerchiamo di mandarla via, di non volerla vedere, di sedarla, di nasconderla? O la guardiamo nelle sue varie sfaccettature, cercando di imparare qualche cosa?

Una situazione di sofferenza potrebbe, per esempio,

metterci di fronte a quanto siano ancora forti i nostri attaccamenti, a quanto abbiamo ancora bisogno di un altro essere umano che ci riempia i nostri buchi, per non sentirci persi.

La morte di una persona amata potrebbe permetterci di verificare quanto poco ci fidiamo del disegno benevolo di Dio e quanto, invece, noi stessi pretendemmo di sapere come le cose dovrebbero andare.

Sono convinto che, per un genitore che perde un figlio, l'unica cosa da fare è dargli la possibilità di piangere finché ha lacrime. Una volta che le lacrime sono finite, lì c'è la differenza. E le lacrime prima o poi finiscono.

C'è la persona che si rinchiude, oppure fa finta di niente e, in quel caso, la drammatica esperienza della morte di un figlio non è servita quasi a nulla, per la sua evoluzione. C'è, viceversa, la persona che utilizza quell'esperienza per rendersi conto di quanta ribellione nei confronti di Dio abbia dovuto attraversare, cosa peraltro umanissima, che succede a quasi tutti i genitori a cui muore un figlio. Ma è importante essere consapevoli, superata la fase più intensa del dolore, di quanto siamo presuntuosi.

Poniamo il caso che ci venga diagnosticato un tumore o una qualche forma di invalidità permanente. Certo che soffriremmo! Certo che avremo bisogno di sfogarci con degli amici. Forse sarebbe proprio bene che ci facessimo anche dei gran pianti. Il punto cruciale è: ci limitiamo solo a questo, o facciamo anche dell'altro? Prendiamo quest'esperienza

come una lezione, oppure no?

Gli avvenimenti, i segnali della vita possono anche farci comprendere che c'è una volontà superiore che sovrasta la nostra. E se cerchiamo bene dentro di noi, capiamo che c'è qualche cosa che si identifica con questa volontà. Il nostro Sé, nel caso dell'insorgenza di una malattia grave, sta desiderando quella malattia, ne ha bisogno, altrimenti la malattia non verrebbe. La domanda vera allora è: «Questa malattia da che cosa ci sta difendendo?».

Chiediamocelo sempre, per qualunque malattia.

Se non ci fosse venuta quella certa malattia, se non avessimo quella certa malattia, cosa di peggio poteva succederci? E questo chiediamocelo anche se una malattia ha colpito un nostro caro. Addirittura se questa malattia è stata mortale.

Possiamo interrogarci su cosa una determinata malattia ha risparmiato alla persona a noi cara.

Se nostra madre, nostro padre, nostro figlio, nostra figlia, nostro marito, nostra moglie non avessero avuto quella malattia che magari li ha condotti a morte, chissà che cosa avrebbero dovuto affrontare nella loro vita. Se siamo attenti, dei segnali li troviamo, pur accorgendoci, alla fin fine, che c'è qualche cosa che rimane misterioso per quasi tutti noi.

Il mistero è inversamente proporzionale al nostro livello di saggezza, nel senso che quanto più siamo saggi, tanto meno le cose sono misteriose.

Quanto meno siamo saggi, tanto più le cose ci appa-

riranno come incomprensibili. Le persone non molto sagge, infatti, continuano a dire: «Mah, non si capisce, chissà perché il mondo va così... non è mica giusto». Le persone sagge, viceversa, un barlume di comprensione ce l'hanno e difficilmente esordiscono con frasi di quel tipo.

### *Centrare il bersaglio*

Il terzo modo per rispettare la volontà di Dio, il più pragmatico, il più adatto alle persone meno portate all'introspezione e più indirizzate all'azione, che magari si stancano di porsi tanti problemi e di fare tante filosofie è quello di chiedersi, semplicemente: «Sono integro o sto tradendo il mio cuore, i miei obiettivi?».

Ricordiamoci che una traduzione possibile della parola greca “peccare” è “mancare il bersaglio”. Diventa quindi molto importante interrogarci su quale bersaglio abbiamo mancato, finora, nella nostra vita.

È evidente che fare la volontà di Dio è centrare il bersaglio, per essere rispondenti a quello che vuole il nostro Sé, cioè la nostra parte più autentica. Verifichiamo, innanzi tutto, se centrando ciò che vuole il nostro Sé, centrando cioè il bersaglio, che sentiamo nascere dalla volontà del nostro Sé, produciamo sofferenza in qualcuno. Nel caso il nostro sentirci integri implicasse la sofferenza di qualcuno, sarà bene comprendere se la sofferenza prodotta si colloca a livello di ego o a livello di anima.

Nel caso, infatti, facessimo una cosa che sentiamo

nascere da un'esigenza del nostro Sé e provocassimo, in tal modo, dolore in una persona che ci vuole possedere e non desidera che facciamo cose che ci rendono felici, è un dolore che possiamo accettare di provocare, perché nasce dall'ego di questa persona.

Diverso sarebbe, se ci rendessimo conto di rovinare, in qualche modo, l'integrità di questa persona, di prestarci al fatto che venga rovinata l'anima di questa persona.

Tutte queste sono indicazioni per poter seguire la volontà di Dio.

### *Accettazione e arrendevolezza*

Dicevo, all'inizio del commento di questo versetto del *Padre Nostro*, che la traduzione esatta di "sia fatta la tua volontà" è "che la tua volontà accada", espressione tipicamente femminile, quasi passiva.

Non c'è da fare assolutamente nulla di attivo; c'è da permettere che Dio non trovi ostacoli in noi, nell'adempimento della sua volontà.

Ho inoltre proposto la differenza tra la volontà di Dio, cioè della nostra individualità, del nostro Sé, del nostro Spirito, che è a presa diretta con Dio, e la volontà della nostra personalità.

Che cosa ci succede solitamente? Solitamente ci accade che la nostra accettazione della volontà di Dio, quella che noi chiamiamo "sia fatta la tua volontà" sia solo apparentemente accettazione. In realtà non è affatto così.

Ci sono almeno cinque diversi livelli per quanto riguarda l'accettazione.

Un primo livello, che viene impropriamente chiamato accettazione, si potrebbe più pertinentemente definire attraverso il verbo subire. C'è un risentimento, che può prendere la forma del rancore o del piagnucolìo, di fronte a qualche cosa che accade, poiché una parte di noi non è d'accordo.

C'è poi la rassegnazione propriamente detta, che di solito dà luogo ad ansia oppure a tristezza, come esito di un conflitto generato da quella parte di noi che non vorrebbe proprio che quella cosa lì stesse succedendo. Non essendo questa parte così forte e incattivita, come nel primo caso, prende più frequentemente la strada dell'ansia e della tristezza.

Poi c'è un terzo livello che possiamo chiamare di arrendevolezza. L'arrendevolezza è la sintesi di due qualità: umiltà e amore. Ci riconosciamo umili, cioè ci riconosciamo non onnipotenti, più piccini di un disegno generale e amorevole e, nello stesso tempo, proviamo amore nei confronti di questa forza che possiamo chiamare papà e che può essere qualunque cosa ci vogliamo immaginare: da una figura tipo Babbo Natale fino alla mente del Buddha. La cosa importante è provare un sentimento di confidenza nei confronti di qualche cosa che sentiamo più elevato di noi, che ci può aiutare e al quale non possiamo che arrenderci.

Il quarto livello è rappresentato dall'abbandono pieno. Non c'è più nemmeno un arrendersi: c'è pro-

prio un lasciarsi andare. Ci si fida talmente tanto che ci si lascia andare. A questo livello, oltre all'umiltà e all'amore, c'è anche la fiducia. Solo la fiducia consente l'abbandono.

E poi c'è il livello ultimo, e credo che, quando si arriva a questo livello, stiamo proprio celebrando pienamente il Regno dei cieli dentro di noi; stiamo veramente realizzando quello che Corrado Pensa definisce "essere d'accordo con la vita", che si manifesta nel non opporsi frontalmente a ciò che ci viene proposto dalla nostra esistenza e nella collaborazione attiva con il disegno di quello che possiamo chiamare papà, abbà. Oltre all'umiltà, alla fiducia, all'amore, quest'ultimo livello richiede anche speranza e tutte queste qualità possono nascere solo da una grande saggezza.

Ognuno di noi si può riconoscere tendenzialmente su uno di questi gradini, soprattutto quando la vita gli propone esperienze che non sono esattamente coincidenti con quello che sperava. Quando ci troviamo di fronte a qualche cosa che non è del tutto, o in parte, sovrapponibile a quello che noi speravamo, ci scatta uno di questi atteggiamenti.

E non è detto che rimaniamo incastrati, per tutta la vita, nel subire, portandoci dentro un senso di rancore nei confronti dell'esistenza e sentendoci tanto sfigati. Così come non è detto che rimaniamo incastrati, per tutta la vita, nella rassegnazione, che dà luogo solo a tristezza, a rimuginazione, ad angoscia. Può darsi che ce la facciamo a passare all'arrendevolezza, all'abbandono

pieno e addirittura alla collaborazione attiva.

Collaborazione attiva significa che capiamo profondamente le ragioni per cui quella certa cosa è successa proprio a noi e utilizziamo, quindi, questa esperienza per una nostra crescita.

Tutto questo è possibile, sia attraverso la strada della preghiera, della devozionalità, che attraverso la strada della meditazione.

La strada della preghiera è, in fondo, una strada molto più femminile. La strada della meditazione, che ha come obiettivo supremo la consapevolezza di ciò che ci succede dentro, del nostro posto nel mondo, della natura stessa della realtà, è una strada più maschile.

Riuscire a percorrerle entrambe è indubbiamente di grande beneficio, ma ognuno di noi ha una particolare propensione per l'una o per l'altra. C'è chi, tra di noi, si sente più portato per la preghiera, per la celebrazione, per la devozione, per tutto ciò che ha a che fare anche con dei rituali o, comunque, con qualche cosa in cui si sente un trasporto, un innamoramento. Tale innamoramento può esprimersi nei confronti del maestro, di Dio, di Gesù, o di qualunque figura possa risvegliare in noi qualche cosa, che ci innalzi lo sguardo dal nostro piccolo e tormentato quotidiano e che ci permetta di vederlo, come fossimo in cima a una montagna, mentre nella vallata c'è un temporale: vediamo le nuvole dall'alto.

La strada della meditazione ci permette di prendere tutto ciò che ci accade come una lezione, da inquadrare all'interno di un disegno relativizzato e mai assoluto.



Praticando la meditazione, possiamo verificare, giorno per giorno, che si sta sviluppando qualche cosa che ha a che vedere con l'equanimità, con l'equilibrio, con l'equidistanza rispetto agli opposti. Per la nostra mente occidentale, la tentazione profonda è di finire sempre in uno degli opposti: o è bianco o è nero. Sviluppando l'attitudine meditativa, scopriamo che la via di mezzo è quella che ci consente di capire meglio sia il bianco che il nero, senza escludere nessuno dei due, perché tutti e due fanno parte della medesima realtà.

Ognuno di noi ha la sua particolare propensione per l'una o per l'altra strada, ma l'accoppiata tra preghiera e meditazione suggerita da molti maestri, anche contemporanei, potrebbe essere molto proficua.

## Dacci oggi il nostro pane quotidiano

Possiamo portare una riflessione su questa frase prendendo in esame parola per parola.

C'è qualcosa da dire di molto importante in questo “dacci”, poiché introduce il discorso sulla preghiera di richiesta.

Le preghiere possono essere divise secondo moltissime classificazioni, ma le tre categorie principali sono rappresentate dalla preghiera di invocazione (o di celebrazione o di lode); la preghiera di dialogo, di interrogazione, individuale per antonomasia; la preghiera di richiesta (o di petizione o di intercessione per altri).

Fino a questo punto, nel *Padre Nostro*, Gesù si era limitato a invocare e a celebrare il nome e la potenza di Dio. Da questo punto in poi introduce tre richieste.

La preghiera di richiesta (o di domanda), all'interno della tradizione cristiana, limitandoci quindi in questo campo specifico al messaggio di Gesù, ma che in generale, poi, si ritrova in tutte le tradizioni religiose e spirituali, è giustificata da alcune frasi dello stesso Gesù.

Quella che mi sembra più tipica è riportata da Luca: "Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto" (Lc 11, 9).

È un esplicito invito a chiedere, a bussare, oltre a un'esplicita promessa che, a chi saprà chiedere, verrà data una risposta e a chi saprà bussare, verrà aperto.

Quella frase del Vangelo continua: "Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pane, gli darà una pietra? O se gli chiede un pesce gli darà, al posto del pesce, una serpe? O se gli chiede un uovo gli darà uno scorpione?" (Lc 11, 11-12).

Gesù ci esorta a fidarci, ad avere coraggio nel chiedere al Padre.

E, ovviamente, la richiesta ha senso solo nella misura in cui noi abbiamo fiducia nel Padre, se abbiamo, cioè, quello che nella tradizione cristiana si chiama fede, e che io preferisco tradurre con la parola fiducia.

Quanto più noi abbiamo fiducia nel Padre, quanto più abbiamo sperimentato, nella nostra vita, che l'esistenza, anche se ci massacra per un certo periodo, ci fornisce, successivamente, la possibilità di capire il senso del massacro che abbiamo subito e di fare dei grandi passi in avanti nel nostro cammino evolutivo, tanto più grande

sarà la ricompensa. Prima o poi, comunque, la ricompensa ci arriva, dipende dalla nostra capacità di fare attenzione a quello che la vita ci dà. Quando noi ci mettiamo in un atteggiamento di totale apertura nei confronti della possibilità che, veramente, ci venga data una risposta, siamo in una condizione di fiducia, di fede, in rapporto al Padre, in rapporto alla vita.

Gesù afferma che sicuramente ci arriverà qualcosa e che non solo arriverà, magari moltiplicato, “ma ancor prima di chiedere”.

In un altro punto del Vangelo, ci fa capire che, quando chiediamo, è già stato in qualche modo programmato che ci verrà dato.

Ciò significa, a mio parere, che il nostro chiedere ci servirà semplicemente a pensare che siamo stati noi, con la nostra fede, a fare in modo che Dio ci desse qualcosa, ma, in realtà, è tutto già scritto.

### *Intravedere un disegno*

Io non credo che né Gesù, né nessun maestro spirituale, sia pure di impostazione fortemente teista come Gesù, avessero mai creduto a qualche cosa di meccanico, come invece ci è stato tramandato dalla tradizione cristiana, in particolare da quella cattolica. Quello che abbiamo imparato in chiesa, di fatto, è che l'intensità della nostra richiesta può svegliare un Dio vecchio e sonnolento che, scosso dalle nostre preghiere, oppure svegliato da tutte le candeline che andiamo ad accendere, si accorge improvvisamente che c'è da fare qualcosa

e ci fa la grazia.

A noi è stata passata, insomma, l'idea di un Dio un po' distratto a cui piace ricevere molti regalini; quante più candele accenderemo e quante più offerte faremo, in chiesa, ai ministri del suo culto, tante più ricompense avremo.

Non credo che sia questo il senso dell'insistere nella pratica della preghiera. L'essere perseveranti nella preghiera non ha certamente a che vedere con una frase, che io mi sono sentito dire da bambino, dal prete della mia parrocchia: «Se voi bambini pregherete ogni giorno Dio e lo pregherete tanto e lo pregherete forte e farete pregare anche tutta la famiglia insieme a voi, un bel giorno, finalmente, Dio vi ascolterà». Allora mi sentivo quasi costretto a fare le lezioni di contro dottrina, perché questo modo di concepire la preghiera in me, che ero un bambino abbastanza intelligente, evocava l'idea di un Dio sordo. Ricordo che, a quell'epoca, c'era già la pubblicità dell'*Amplifon*, sulla *Settimana enigmistica*, per cui mi veniva in mente che sarebbe stato probabilmente più utile regalare a Dio un bell'*Amplifon* grande come l'Eve-rest.

Altra cosa allucinante era il fatto che Dio si “svegliava” solo se si pregava a voce alta, quasi urlando, come alcune persone fanno parlando con gli stranieri, ritenendo, in tal modo, di essere maggiormente compresi.

Quell'invito, così concepito, alla preghiera e alla costanza della preghiera, soprattutto di richiesta, per molti anni mi ha fatto passare la voglia di pregare, per-

ché l'ho sentita come una cosa brutta, quasi offensiva, nei confronti non solo di Dio, ma anche miei. Non mi è mai piaciuta l'idea di barattare, di mercanteggiare.

Ciò che penso ora, sull'importanza di essere costanti nella preghiera, è quanto viene detto da molti mistici e da molti studiosi di teologia, anche contemporanei. La costanza nel pregare non serve a svegliare Dio. Serve a fare in modo che, dentro di noi, si apra sempre più uno spazio nel quale Dio possa finalmente venire a prendere posto.

C'è sempre più bisogno che, dentro di noi, si crei un'attitudine mentale, che ci consenta di recepire i messaggi che Dio ci dà, perché siamo molto ottusi, molto chiusi, molto legati ai condizionamenti che abbiamo ricevuto, rispetto a ciò che la vita ci propone. Se non creeremo, dentro di noi, uno spazio aperto alla presenza di Dio, non sentiremo nulla come segnale: tutto ci sembrerà fortemente meccanico, estraneo a noi nel suo funzionamento o, all'opposto, del tutto casuale.

Una persona che entra in un bar e vi incontra due vecchie conoscenze, che non vedeva da anni, tra l'altro estranee tra di loro, può pensare che tutto sia accaduto per caso: questo è il modo di ragionare della maggior parte delle persone. Secondo un altro modo di ragionare, invece, sarebbe utile chiedersi: «Non c'è, forse, qualcosa in sospeso tra me e almeno una di quelle due persone? Non è forse successo che, qualche giorno fa, con l'altra persona, c'è stato qualche cosa per cui eravamo entrate in contatto?». Propongo questo esempio perché

è capitato a me e ho scoperto che una delle due persone aveva parlato due ore di me, il giorno precedente, con un amico. Erano almeno cinque anni che non la vedevo e, guarda caso, era lì in quel bar.

Senza fantasticare troppo sul fatto che tutto ha un senso, se noi prestiamo attenzione a questi segnali, qualcuno di questi ci può permettere di intravedere un disegno. Un disegno che possiamo chiamare disegno di Dio e che ci sta indicando qualche cosa.

### *Un atteggiamento interiore di apertura*

La cosa veramente importante, nella preghiera di richiesta, è metterci in un atteggiamento estremamente aperto, nei confronti della possibilità che davvero ci venga dato. Non facciamo troppo i razionalisti.

A coloro che non credono in Dio, suggerisco di non porsi nemmeno il problema e di mettersi, comunque, in un atteggiamento di speranza che la vita, l'esistenza, la natura, il governo, possano dare ciò che si sta chiedendo.

Questo significa porsi in un atteggiamento interiore di apertura e non di rifiuto ostinato a ciò che può arrivare, oppure che potrebbe arrivare leggermente diverso da ciò che si aspetta.

Immaginiamo una persona che sta morendo di sete nel deserto e si trascina carponi, per chilometri, sperando di incontrare un'oasi dove poter gustare un bicchiere d'acqua gassata. Una volta arrivata nell'oasi, stremata dopo aver camminato carponi per ore e ore, interi giorni

sotto il sole, chiede un bicchiere d'acqua gassata e le viene risposto che hanno solo coca-cola. A quel punto, questa persona, anziché dissetarsi comunque, anche se non c'è acqua gassata, prosegue il cammino alla ricerca di un'altra oasi, lamentandosi della crudeltà della vita.

Cose di questo genere noi tutti le facciamo.

Siamo assetati e vogliamo fortemente trovare un'oasi, non accorgendoci, magari, di una carovana di cammellieri che potrebbero darci qualcosa da bere. Avendo immaginato l'oasi con quattro palme, il pozzo, la tenda, corriamo il rischio di non vedere affatto i cammellieri, e di morire di sete.

Spero che molti si riconoscano nelle loro tragedie, nelle loro rigide aspettative, che li portano a concludere di essere molto sfortunati, dal momento che non si realizzano.

Volere qualcosa dev'essere un po' il sottofondo della preghiera di richiesta.

Chiedere qualche cosa a Dio è altamente positivo, a patto che non diventi una cosa di tipo superstizioso, per cui deleghiamo tutto a Dio e andiamo ad accendere le candeline in chiesa. Non è tanto per le candeline in sé, ma è proprio perché, facendo quel gesto, ci deresponsabilizziamo e non ci pensiamo più. La preghiera di richiesta ha un senso profondo perché, nel mentre noi preghiamo, rivolgiamo una richiesta alla vita, oppure a Dio, perché ci venga dato, per esempio, un aiuto a superare una difficoltà o un problema.

Quello stesso momento è l'occasione perché dentro



di noi si sviluppi qualche cosa che ha a che fare con la volontà di ottenere veramente quello che stiamo chiedendo. Ovviamente, qualche cosa che è nel nostro potere, perché se non è nel nostro potere, possiamo solo chiedere di avere la volontà di accettare veramente quello che stiamo chiedendo.

### *La combinazione di desiderio e passione*

Ci sono persone che, per tutta la vita, chiedono di avere qualche cosa e si lamentano perché non ce l'hanno. Poi questa cosa arriva e lasciano perdere. Ci sono persone che, per tutta la vita, chiedono di poter trovare un bravo marito o una brava moglie e, quando finalmente trovano ciò che cercano, si accorgono che non era quello che stavano cercando.

Si tratta di volere veramente qualche cosa

A me sembra che la volontà, rispetto a qualche cosa, nasca da due componenti che spesso trascuriamo.

Il desiderio di avere qualche cosa da solo non basta, perché tutti noi abbiamo dei desideri (un marito solerte, una bellissima moglie, una casa dove ci si senta “a casa”, un lavoro sicuro, la salute, la santità). Affinché questo desiderio divenga volontà e quindi possa veramente realizzarsi, in associazione alla preghiera, ci vuole passione. Per esempio, se desidero avere una buona salute, non l'avrò mai, finché non avrò dentro di me la passione per la buona salute.

Desidero veramente condividere la mia vita con un

uomo, con una donna? Devo avere la passione di condividere la mia vita con un uomo o con una donna.

Il desiderio combinato alla passione dà origine alla volontà e, dal momento che c'è la volontà, acquista senso pieno la preghiera di richiesta. La preghiera di richiesta ci conferma nella nostra volontà.

Mi rendo conto che, attraverso gli esempi che porto, sto dicendo delle cose che non sono propriamente quelle che direbbe il parroco di campagna citato prima, il quale affermerebbe, con tutta probabilità, che comunque basta chiedere a Dio che, nella sua infinità bontà e saggezza, deciderà se rispondere o meno.

Io non sono un parroco di campagna. Pur non indossando nessuna tonaca, mi sento come un parroco di città, che opera in un quartiere simile al Bronx, dove ne vedo di tutti i colori. E, da parroco del Bronx predico (con gli occhi socchiusi, sapendo tirare anche qualche mossa di arti marziali), l'utilità della preghiera di richiesta, ma di decidere, contemporaneamente, quanto si vuole quella certa cosa e di mettere molta forza nella richiesta.

La preghiera di richiesta non è una preghiera di elemosina. È una preghiera di affermazione, di fiducia nella vita, o in Dio, non è importante come vogliamo chiamarlo.

Dire a testa alta: «Ho fiducia in Dio», rimanda alle proprie responsabilità e al chiedersi che cosa si sta facendo, veramente, per fare in modo che una certa cosa avvenga e per accogliere ciò che Dio vorrà dare.

*Solo se chiederete in nome mio vi sarà dato*

Gesù ci ricorda continuamente che se noi chiediamo, tutto ciò che chiederemo ci sarà dato. Non è che dice: «Tutto quello che chiederete di spirituale vi verrà dato», ma: «Tutto ciò che chiederete vi verrà dato». Quindi anche tutto ciò che si riferisce al mondo della materia.

È importante, però, saperlo chiedere, assumersi, cioè, la propria responsabilità, evitando di delegare tutto alla bontà di Dio.

Questo è l'aspetto, forse, più "moralistico".

C'è un'altra cosa che Gesù, parlando delle richieste che noi possiamo fare, e definendo quali sono le domande alle quali noi avremo una risposta dice: "Chiedete in nome mio e vi sarà dato". Afferma, addirittura: "Solo se chiederete in nome mio vi sarà dato" (Gv 16, 23).

Facendo un viaggetto indietro nel tempo, e immaginando questo essere, nella Galilea del primo secolo, certamente non ben pettinato e con la barba curata come lo rappresentano i testimoni di Geova nelle loro illustrazioni, ma scarmigliato, puzzolente, con un saio impolverato, che dice: "Dovete chiedere in nome mio. Solo in nome mio vi sarà dato", non è difficile prevedere le reazioni delle persone che hanno avuto modo di ascoltarlo. Come minimo, alla maggior parte di loro sarà suonato un po' presuntuoso: chi era costui per poter dire una cosa simile?

Possiamo pensare che lui lo potesse affermare per-

ché era l'unico figlio di Dio. Ma per chi non crede a questa storia dell'unico figlio di Dio, è necessario introdurre un concetto di tipo esoterico-psicologico, non rigidamente canonico. Come ho già avuto modo di proporre, in una visione più laica del *Padre Nostro*, si può sostituire al termine Dio la nozione di Sé, e alla nozione di Gesù il termine Io, nel senso di personalità perfettamente allineata con il Sé.

Ecco che allora, anche quelli tra di voi che sono meno propensi a fare atti di fede, possono capire l'importanza di questa preghiera.

“Solo se chiedete in nome mio” significa: solo se chiedete in nome di una personalità che è perfettamente allineata con il Sé. Grosso modo, la nostra personalità diventa armonica solo nel momento in cui si allinea a qualche cosa che dentro di noi può essere chiamato individualità. Quando cioè la nostra parte più esteriore, a contatto col mondo, cioè la nostra personalità, si allinea con quella che è la voce della nostra anima.

Gesù rappresenta, come archetipo, l'essere umano perfettamente allineato con la voce della sua anima, o la voce del suo spirito, che è poi lo Spirito Santo che lo mette in contatto con Dio.

Chiedere nel nome di Gesù, dal mio punto di vista, non significa solo fare delle domande che trovano una loro validazione nei testi sacri, come viene insegnato dalla Chiesa cattolica. Come se, nel momento in cui abbiamo un desiderio, dovessimo consultare se è contenuto nel Vangelo e, solo se troviamo scritto che

Gesù è d'accordo, possiamo sperare che si realizzi. Questo è il modo in cui viene spiegata questa frase dalla catechesi ufficiale.

Chiedere in nome di Gesù non vuole neanche dire semplicemente, come viene sostenuto: «Dio ti faccio una richiesta in nome di Gesù».

Io propongo una lettura più laica, in cui la richiesta fatta, in nome di Gesù, assume le caratteristiche della richiesta che nasce veramente dalla propria anima. O, meglio, una richiesta formulata dalla personalità, ma una personalità allineata con l'anima; qualche cosa, cioè, che sgorga dal profondo, che non sia frutto di collera, di voglia di dividere, di desiderio di possesso, di desiderio di sopraffazione, di tutte quelle cose che sono universalmente ritenute dannose, negative per noi e per gli altri esseri e che provocano sofferenza. Quando il desiderio nasce da qualche cosa che non sia di questo tipo, verrà esaudito.

### *Senza dubitare*

Sempre a proposito della preghiera di domanda, Marco riporta: “In verità vi dico chi dicesse a questo monte: «Levati e gettati nel mare», senza dubitare in cuor suo, ma credendo che quanto dice avverrà, ciò gli sarà accordato” (Mc 11, 23-24).

Risulta evidente che la cosa più importante, in questa frase, è data da quel “senza dubitare”. Nel momento in cui noi riuscissimo a credere fermamente che quanto noi chiediamo possa avvenire (sempre che non

sia contrario a ciò che la nostra anima sente), questa cosa accadrà. Tant'è vero che, se ci facciamo caso, ciò che non accade, di fatto, è ciò che la nostra anima non vuole in profondità. In moltissime situazioni nella nostra vita, se non accade ciò che ci piacerebbe accadesse, è perché, in realtà, una parte molto consistente di noi, in modo specifico la parte più profonda di noi, quella che può essere identificata con l'anima, non vuole veramente che quella cosa si realizzi.

Per rifarmi al discorso di prima, ci è mancata la passione perché quella cosa accadesse. C'era il desiderio, ma mancava la passione. La passione implica un coinvolgimento totale; non si dubita in cuor nostro, quando c'è passione per una cosa. Passione non vuole solo dire essere travolti dagli ormoni.

Passione vuol dire essere perfettamente allineati con i gesti del nostro corpo, con la decisionalità della nostra mente e con l'apertura del nostro cuore su qualche cosa. Essere appassionati vuol dire muoversi con decisione verso il raggiungimento di quella certa cosa.

Le montagne a cui Gesù allude, in questo suo insegnamento, sono rappresentate, in modo prevalente, dagli ostacoli interiori, dai problemi che ci schiacciano, che ci sovrastano, davanti ai quali la nostra volontà, che poi è il risultato del desiderio combinato alla passione, sembra infrangersi, sembra non avere assolutamente possibilità di sbocco.

*Il nostro pane quotidiano*

Per tornare alle parole del *Padre Nostro*, dopo aver preso in esame “dacci”, inserendolo nel discorso della preghiera di domanda, troviamo la parola “pane”.

La parola pane può avere molti significati. Un primo significato è molto materiale: sia nell’Antico che nel Nuovo Testamento, con la parola “pane” viene indicato tutto ciò che è prodotto attraverso il lavoro, che ci serve per vivere. Non solo la pagnotta, quindi, ma anche la casa, alcuni sentimenti, tutto ciò che noi riteniamo in qualche modo appartenente al nostro essere ordinari.

Sempre nella tradizione dell’Antico e del Nuovo Testamento, il pane è anche visto come un dono che Dio dà all’essere umano, indipendentemente dal lavoro che svolge. Pensate alla manna dell’Antico Testamento, oppure alla moltiplicazione dei pani e dei pesci.

Molto spesso, soprattutto nel Nuovo Testamento, ma anche nell’Antico, viene anche usato nell’accezione di pane celeste. E su questa storia dell’intendere la parola pane come pane terreno o pane celeste, c’è stato un dibattito all’interno della Chiesa, che è andato avanti secoli. Alcuni autori propendevano per pane terreno, altri per pane celeste e altri ancora dicevano che Gesù intendeva tutti e due. Io penso che Gesù volesse dire tutti e due, e sono in buona compagnia, perché anche sant’Agostino sosteneva questo.

Che cosa significa però pane, da un punto di vista materiale, visto che il pane celeste ha a che fare con il

nutrimento dello spirito, il pane cioè, che viene regalato da Dio?

Quello che mi interessa di più è questa sottolineatura del pane materiale, del pane come prodotto dal lavoro dell'uomo.

Sento molto bella questa vicinanza che viene proposta tra la nostra natura umana e la natura stessa del pane. Il pane, in fondo, viene dalla terra. Noi siamo figli della terra, e “dacci oggi il nostro pane quotidiano”, non è stato formulato come “dacci il nostro sostentamento”. È stata usata la parola pane, a sottolineare la nostra appartenenza alla terra.

Se pensiamo che, sia noi che il pane, proveniamo dalla terra e torneremo alla terra, sentiamo che questa domanda sottolinea anche la comune appartenenza di tutti gli esseri alla terra e l'origine comune tra noi e il cibo, in modo particolare il pane. Non viene fatta menzione di un altro alimento.

Sia in questo caso, sia in altri esempi clamorosi del Nuovo Testamento, ma anche, in generale, in quello che ci viene proposto da molti mistici, possiamo percepire come sia lecito parlare di qualcosa che un teologo tedesco chiama “materialismo sacro”. È un'espressione che mi è piaciuta moltissimo, quando l'ho letta, perché conferisce un carattere di sacralità anche a ciò che, comunemente, viene ritenuto molto materiale.

Pensate, nella preghiera universale per eccellenza viene detto: “Dacci oggi il nostro pane quotidiano”. E così è stato presentato, di solito, alla gente, che ha inte-



so questa frase come: “Dacci oggi da mangiare. Dacci il pane che ci serve per mangiare e per tenerci vivi”.

Quelli un po' più raffinati l'hanno subito intesa come qualcosa anche di spirituale, ma credo che la maggior parte delle persone intenda: “Dacci quello che ci serve per vivere nel nostro corpo”.

Questo ci fa pensare a una forte rivalutazione, da parte di Gesù, di qualche cosa di estremamente materiale, che appunto questo teologo tedesco, evangelico, ha chiamato materialismo sacro.

Il pane, inteso in questo senso, dice questo teologo, ci ricorda il nostro legame con la materia, ci richiama alle nostre responsabilità per la madre terra, per tutto ciò che cresce e vive su di essa e per ciò che è in essa. Ecco perché il *Padre Nostro*, per esempio, potrebbe essere anche la preghiera degli ecologisti di ogni ordine e grado.

### *Un richiamo all'essenzialità*

La parola “quotidiano” è stata la parola che più ha diviso le interpretazioni degli studiosi, lungo i secoli, perché nella versione greca del *Padre Nostro*, nelle due stesure di Matteo e di Luca, veniva usata la parola *epiousion* che non era mai stata rintracciata in nessuna opera greca contemporanea, né precedente al Nuovo Testamento. Non si sapeva come tradurla e si poteva pensare che fosse una parola greca coniata esclusivamente per quell'occasione.

Cinquecento anni dopo il Nuovo Testamento, è stato scoperto, in un'altra opera scritta in greco, che la parola

*epiousion* voleva dire “lista giornaliera delle spese”.

E allora sono cominciate le varie traduzioni, ma la prevalente è stata “quotidiano”. Ma questo quotidiano, in realtà, cosa significa esattamente? Significa: “Dacci oggi quello che ci serve solo per oggi”.

Nell’Antico Testamento, la manna non poteva essere conservata per il giorno dopo. In tutte le tradizioni monacali, almeno delle origini, i monaci, quando chiedevano l’elemosina e raccoglievano nella loro ciotola il cibo, non potevano metterne via per il giorno dopo e accumularne. Il cibo andava consumato in giornata. In molte tradizioni monacali, soprattutto non cristiane, tutt’oggi è così.

Quindi questo “quotidiano” va letto come un richiamo all’essenzialità e “dacci oggi il nostro pane quotidiano” potrebbe pertinentemente essere tradotto con “dacci oggi il nostro nutrimento essenziale”, laddove con “nutrimento” possiamo intendere sia quello fisico che spirituale, quello che davvero ci è necessario, quello che ci basta, senza programmare per il domani, senza pensare a mettere via. Esattamente il contrario di quello che viene proposto dalla storia della cicala e della formica.

“Dacci oggi quello che ci serve per oggi” non è un invito alla precarietà, ma è un invito al non desiderio di accumulazione. È, indirettamente, un invito alla fiducia nel fatto che domani ci sarà ancora un’altra preghiera, da parte nostra e, se pregheremo bene, ci sarà ancora una risposta per domani, poi per dopodomani, e per il giorno dopo ancora... In altre parole, non è che possia-

mo dire nella nostra preghiera: “Signore, dacci oggi tutto il pane che ci serve da qui al 23 agosto”, come sarebbe la nostra tendenza, se ci pensiamo bene.

“Dacci quello che ci serve oggi”, ripeto, non ci deve fare pensare a una mentalità di tipo poco previdente, svogliata, un po’ fricchettone. I moralisti tra di noi potrebbero pensare che può avere anche questa valenza. In realtà, ricalca e sottolinea di nuovo l’importanza dell’essere nel “qui e ora”: oggi sei nell’oggi; pensa all’oggi; accontentati di quello che ti serve oggi.

Allora, “dacci oggi”, con tutta la nozione connessa del qui e ora, dell’importanza del qui e ora, intende: non essere proiettato tutto sul futuro, ma resta su quello che c’è adesso. Siccome mi sembra molto improbabile che la nozione di oggi sia collegata alle lancette dell’orologio, per cui, a un certo punto, per le lancette non è più oggi, ma è già domani, io sono più portato a leggere l’oggi come ora.

“Dammi, nel momento presente, ciò che mi sta servendo di essenziale ora”. Non è molto più pregnante così?

Per fare un esempio banalissimo: un conto è che io in qualche modo dica una preghierina, per poter avere domani qualche cosa, per esempio la promozione a un esame. Quante volte l’abbiamo fatta questa cosa? Prego oggi perché mi vada bene l’esame domani. Invece, se io traduco questa frase del *Padre Nostro* con “dammi ora ciò di cui ho bisogno essenziale ora”, la preghiera diventa: “dammi ora la forza, il coraggio e la tenacia, per ripassa-

re bene quelle ultime trenta pagine del libro, che non riesco a ripassare perché me la sto facendo addosso”. Cambiano le cose, no?

La responsabilità viene riportata su di me e nessun altro. E domani mattina pregherò, dicendo: “Dammi, adesso, la forza di arrivare davanti alla commissione d’esame”.

Cambia tutto, perché siamo più portati, in questo modo, a suddividere il tempo in sequenze in cui, in ognuna, abbiamo una precisa responsabilità, e abbiamo la possibilità veramente di fare qualche cosa. Non ci lasciamo andare a una speranza, a una fede cieca (che non voglio dire che non possa funzionare mai) in qualche cosa che, comunque, non dipende da noi. Ci concentriamo su quello che ora possiamo fare.

Quindi, “dacci oggi il nostro pane quotidiano”, significa: “dacci, in questo momento, la cosa essenziale per la nostra vita. Dacci, in questo momento, la cosa che tu sai che mi è essenziale. Permetti alla mia personalità di accedere alle mie risorse interiori più profonde; fammi tirar fuori quello che mi è più necessario in questo momento per poter affrontare con più forza, più dignità, più decisione, più volontà, questo problema”.

Questo è il significato di questa frase. Il pane è ciò che ci consente di sopravvivere, sia in senso spirituale che in senso materiale. Non è necessariamente mangiare. Non è semplicemente nutrirsi delle parole spirituali. Ciò che ci consente di vivere e di sopravvivere è anche

risolvere qualche problema concreto che abbiamo e, per poterlo risolvere, è necessario attivare delle risorse. Ed è necessario attivarle subito, è necessario che venga colto l'essenziale, perché noi stessi possiamo risolvere quel certo problema.

*Il “noi”: una grande rivoluzione nella storia delle preghiere*

L'ultima parola chiave di questa frase è la parola “nostro”. Con questo nostro e con il “ci” di dacci, viene introdotto il concetto di noi: anche questa è una grande rivoluzione nella storia delle preghiere.

Il noi, tra l'altro, è un noi esteso persino ai pubblicani e alle meretrici, oltre che ai gentili. Non è più solo una questione di popolo eletto, di casta sociale, come poteva essere nell'India dei Veda. Il noi fa sì che portiamo l'attenzione sui nostri fratelli. “Dacci il nostro”, non “dammi il mio”.

Tutte le richieste contenute nel *Padre Nostro* sono fatte al plurale.

Perché Gesù ha scelto questa formula? Si può dire, a mo' di battuta, che Gesù fosse realmente un comunista. Di fatto, Gesù era realmente un comunitario, era realmente capace di condividere. Non avrebbe mai potuto proporre una preghiera aristocratica, una preghiera elitaria.

Gesù diceva, come del resto dicono i mistici di ogni tradizione, anche oggi, di essere figlio di Dio, perché si sentiva in un rapporto diretto con Dio. Ma Gesù ha sempre aggiunto: «Siete anche voi figli di Dio».

Quali potevano essere le motivazioni storiche, che spingevano Gesù a parlare in un modo così comunitario? Io sono molto portato a credere che Gesù fosse stato, per un certo periodo, o direttamente discepolo, o comunque molto a contatto con gli insegnamenti di Giovanni Battista. Ed è molto probabile che Giovanni Battista avesse comunque avuto, prima di andarsene in missione in giro per le rive del Giordano, un rapporto con la comunità essena di Qumran. Rapporto con tale comunità, discepolo o meno di Giovanni, Gesù l'aveva certamente. Come ho già accennato la comunità essena di Qumran era una comunità residenziale, appartata dai centri di potere, fortemente messianica, depositaria di sapere antico e iniziatico, retta da suddivisioni rigide di compiti, che viveva sulle rive del Mar Morto. Era scavata sotto terra, con un'infinità di stanze, all'interno delle quali sono stati ritrovati i rotoli di molti papiri, che hanno consentito di ricostruire cose, che non si sapevano, della vita ebraica di allora. Soprattutto le regole della comunità essena ci dicono come questi vivessero lo spirito comunitario.

Certamente, soprattutto nei Vangeli gnostici, che non sono quelli canonici, esce con chiarezza il fatto che Gesù conoscesse molto bene gli insegnamenti della comunità essena di Qumran, nella quale sembra che abbia anche soggiornato o, comunque, fosse a conoscenza di quelli che l'abitavano e delle regole della comunità.

Credo che sia per questo che aveva questo forte

spirito comunitario. Gesù non ha mai predicato la ricerca solitaria. Ha predicato il ritirarsi, ogni tanto, per i fatti propri, e lui per primo ne ha dato esempio, quando si isolava per pregare, ma, al tempo stesso, tendeva sempre a condividere, con il gruppo dei suoi discepoli, tutto quello che faceva.

È probabile che, a quell'epoca, non fossero in molti, nella Galilea, che giravano con un seguito come il suo. Anche Giovanni Battista era stanziale, non si spostava. Gesù, invece, era un itinerante e si portava dietro tutte queste persone. Era una comunità nomade. Per questo credo che in lui fosse molto sviluppato questo senso della comunità.

In ogni caso, dobbiamo a lui la possibilità, da quel momento in poi, di cogliere l'invito preciso a superare ogni distinzione di razza e di sesso tra esseri umani. Ciò vale per quelli di noi che hanno saputo ascoltarlo e che lo sanno ascoltare oggi, nell'area occidentale, perché nell'area orientale, al discorso dell'andare oltre le divisioni in caste, ci aveva pensato Buddha, anche se nei secoli successivi fu fortemente osteggiato.

Gesù è stato uno dei primi monaci itineranti, predicatori itineranti, filosofi itineranti. È stato l'unico ad accogliere tra i suoi discepoli delle donne, che non vengono citate nel Vangelo, probabilmente perché la cosa non sarebbe stata gradita dalle comunità cristiane dei decenni successivi, ma, sicuramente, al seguito di Gesù c'erano anche delle donne. E questo è un fatto clamoroso per l'epoca. Non è un caso che nel Vangelo

ci si soffermi molto sull'incontro di Gesù con le donne, sulla presa di posizione di Gesù in difesa delle donne, sulla sua conoscenza della psicologia femminile. Teniamo conto di quello che è stato scritto dai redattori dei Vangeli attribuiti a Matteo, Marco, Luca e Giovanni. Per questo è interessante che vengano riferiti quegli episodi. Il rapporto di Gesù con le donne e il rapporto di Gesù, in generale, con "i diversi", quelli ritenuti non rigidamente ebrei osservanti, è molto sottolineato.

Nei Vangeli, si insiste molto sul fatto che Gesù fosse fortemente orientato alla comunità e alle persone che, in quella società, erano ritenute marginali o addirittura esecrabili.

Nella tradizione del Cristianesimo, certamente la figura che più ricorda Gesù è san Francesco. La grandiosità di san Francesco è che ha preso alla lettera il Vangelo. Non ha fatto nient'altro di straordinario. Quello che ha detto e agito san Francesco ci è arrivato in modo più dettagliato, ma credo che le stesse cose le avesse fatte Gesù nella Galilea, nella Giudea, e nella Samaria.

Una frase di così semplice lettura come "dacci oggi il nostro pane quotidiano", può avere molteplici implicazioni, un'infinità di sfumature, ognuna delle quali si presta a una meditazione, perché ci consente di entrare sempre di più dentro di noi. Ci rimanda, da un lato, la



nostra responsabilità e, dall'altro lato, la fiducia in quella parte di noi che possiamo chiamare Sé, voce di Dio dentro di noi, spirito, intelligenza innata, ma possiamo pensarla anche come Dio.

È, inoltre, l'invito a una preghiera corale. Dà la possibilità a noi tutti di attivare dentro di noi e di ricevere dall'esterno il nutrimento essenziale, per poter far fronte a tutte le necessità che hanno il nostro corpo fisico e il nostro corpo spirituale per poter sopravvivere.

Questa è la lettura completa, decodificata, di questa frase del *Padre Nostro*.

Rimetti a noi i nostri debiti  
come noi li rimettiamo ai nostri debitori

“Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori” nella versione di Matteo, e “perdonaci i nostri peccati come noi sappiamo perdonarli ai nostri debitori”, nella versione di Luca (i due Evangelisti usano indifferentemente il termine debito e peccato) io li traduco con “accettaci come e quanto noi sappiamo accettare”.

Procedendo nell'esposizione di questo particolare versetto del *Padre Nostro*, così come io lo sento, saranno più chiari i passaggi per cui ho tradotto la parola “perdonaci” in “accettaci”.

La prima cosa da considerare, in questo versetto, è la parola peccato, che ricorre frequentemente nei discorsi di Gesù. Il *Padre Nostro* non è facilmente comprensibile, come già ho detto, se lo scindiamo dall'insegnamento complessivo di Gesù e della sua vita e le parole che egli usa vanno calate nella realtà

storico-culturale in cui viveva. Non dimentichiamo che Gesù era un ebreo e non un cristiano; i cristiani sono venuti dopo. E poiché Gesù era ebreo, le parole che ha usato vanno lette, anche tenendo conto della cultura ebraica. Considerare questo aspetto nulla toglie alla grandezza del *Padre Nostro*, in cui tutto l'insegnamento di Gesù si traduce in una sola preghiera. Per quanto ne so, nessun altro maestro spirituale è riuscito a condensare tutto il suo insegnamento in sette frasi.

La grandezza di tale preghiera è legata al fatto che Gesù è riuscito a trasformare il linguaggio aramaico, una lingua ebraica di quell'area geografica, in un nuovo messaggio, che è l'anticipazione di tutto ciò che noi sappiamo essere stata la storia del Cristianesimo.

Se andiamo alla ricerca del significato della preghiera di Gesù, dobbiamo fare attenzione anche al significato delle parole e allora scopriremo che, per gli ebrei, non c'era nessuna differenza tra commettere la colpa, provare un senso di colpa ed essere puniti per le conseguenze. Questi tre momenti (commettere una colpa, provare un senso di colpa ed essere puniti), che nella cultura analitica vengono visti in successione, oppure, molto acutamente, invertiti nell'ordine esposto, per gli ebrei sono tutti riassumibili in uno stesso concetto; sono un tutt'uno inscindibile. Per gli ebrei, intendendo la cultura ebraica del primo secolo dopo Cristo, non esisteva alcuna differenza, dal punto di vista linguistico, tra la parola debito e la parola peccato e questo

spiega le diverse versioni di Matteo e di Luca.

*Mancare il bersaglio*

Ma che cos'è il peccato?

Alcune riflessioni semantiche, che a prima vista sembrano solo intellettuali, mi sono servite a capire meglio il messaggio di Gesù. Per capire meglio il legame tra le parole debito e peccato e la successione dei tre momenti, che in realtà per gli ebrei erano uno solo, ci viene in aiuto la traduzione della parola *amartía*, nella versione greca del *Padre Nostro*. È in questa parola, presente sia nella versione di Matteo che di Luca, che è possibile trovare uno spunto di riflessione per la nostra vita di tutti i giorni. La parola greca *amartía*, successivamente tradotta nella versione latina da Matteo e Luca con “debiti” e “peccati”, significa letteralmente “mancare il bersaglio”.

Questo significato ravviva moltissimo questa parola.

Il “perdonaci i nostri peccati” si trasforma in “perdonaci quando manchiamo il bersaglio” e, in questo modo, questa frase diventa estremamente attraente e ci aiuta a sgombrare il campo da tutte le incrostazioni che ognuno di noi si porta dentro, spesso con tanto fastidio.

La parola peccato, nella nostra cultura, è circondata da un alone di significato pesante e tenebroso. Per qualcuno di noi si associa a un ricordo d'infanzia, o di giovinezza, oppure è un ricordo molto recente e attuale. Per qualcuno è strettamente connessa a dei sensi di

colpa, che vanno espiati e di cui bisogna chiedere perdono. Certamente nella tradizione cristiana, e in quella cattolica in particolare, questa associazione è automatica.

Se diciamo: «Perdonaci i nostri peccati», immediatamente vediamo apparire un elenco di azioni immorali. Se invece pronunciamo la formula: «Perdonaci quando manchiamo il bersaglio», il tutto viene riportato nell'ambito della nostra responsabilità e non a una semplice infrazione di una norma codificata. È una cosa che ci può responsabilizzare di più, oltre che tranquillizzarci.

*I comandamenti: la linea continua al centro della strada*

La parola peccato è sempre stata intesa, nella storia della Chiesa cristiana, in tutte le sue diramazioni, come infrazione di alcune regole strettamente legate ai dieci comandamenti. S'impongono, pertanto, a questo punto, alcune considerazioni sui comandamenti.

Se ammettiamo, come premessa, che qualcuno ha trasmesso i comandamenti dall'alto (può essere stato uno spirito eccelso, Dio, oppure la mente superconscia di Mosè, insomma qualunque cosa si voglia immaginare, come una fonte buona), dobbiamo anche pensare che tali comandamenti tendano a conservare e a potenziare la vita in tutte le sue manifestazioni, a celebrare la vita, volendo usare un'espressione tipicamente orientale, attraverso norme che tengano a freno ciò che potrebbe distruggere un gruppo sociale.

I comandamenti, qualora non proponessero una celebrazione della vita, diventerebbero degli incubi.

Quindi, c'è da fare molta attenzione nel seguirli, perché potrebbero essere un marchingegno diabolico, che ci mette di fronte alla nostra responsabilità, per chiederci se vogliamo essere più attenti alla vita o più attenti alla parola scritta. Dobbiamo allora recuperare il senso pieno di questi comandamenti, che non sia il solito modo d'intenderli, che ci è stato proposto da sempre e che, in molti di noi, ha creato qualche danno.

Di solito le persone o li osservano ciecamente o fanno finta che non ci siano. Periodicamente si vanno a confessare perché li hanno infranti, oppure li bistrattano e non li considerano, tranne i tre o quattro che sono comuni a tutte le culture: non uccidere, non rubare e pochi altri. Ma tutti gli altri comandamenti, soprattutto quelli relativi al desiderio e all'onorare il padre e la madre, hanno subito delle variazioni enormi, a seconda delle culture. Inoltre, bisogna anche considerare l'undicesimo comandamento, che forse è il più bello e che dice: "Amatevi l'un l'altro come io ho amato voi", datoci direttamente da Gesù, in risposta a una persona che gli chiedeva come poter accedere al Regno dei cieli. Lui rispose di osservare tutti i comandamenti e ne aggiunse uno nuovo.

Questo undicesimo comandamento, che io sappia, a livello di catechesi viene trasmesso poco o con debolezza. Viene presentato, ma non si insiste tanto sui guai che può produrre la sua infrazione, così come, invece, si insiste sulle conseguenze che possono derivare dall'infrazione dei comandamenti riferibili al desiderio.

Nella storia individuale di ognuno di noi, se siamo stati ben attenti e svegli, ci sono stati dei periodi in cui abbiamo sentito qualcuno di questi comandamenti come un attentato alla nostra gioia di vivere. Quasi tutti noi (mi piacerebbe essere smentito se qualcuno ha un'esperienza personale contraria), abbiamo sentito almeno qualcuno di questi comandamenti estraneo alla nostra natura umana, o addirittura violento e ostile rispetto alla vita. Non occorre entrare in dettaglio; penso siano facilmente individuabili i comandamenti a cui alludo.

Nel leggere e interpretare i comandamenti, io propongo questa metafora: essi possono essere intesi come la linea continua della strada, che ci indica di essere prudenti e di non varcarla perché, altrimenti, potremmo incorrere in uno scontro frontale. In questo senso, i comandamenti sono in difesa della vita anche terrena, sono uno stimolo a tenerli ben d'occhio e a non infrangerli per non rischiare grosso.

Visti in questa luce, i comandamenti assumono un significato finalmente positivo. Non sono più solo un divieto, che pesa sulle nostre teste come un macigno. Tale peso graverà sulle nostre teste, fintanto che faremo parte di questa tradizione, tant'è che alcuni hanno sentito questo macigno talmente forte, che hanno mollato tutto e se ne sono andati da qualche altra parte, per liberarsene.

Allora, io propongo di guardare ai comandamenti non come a un macigno, ma come a un'indicazione

saggia, paragonabile alla linea continua situata al centro di una strada. È come un avvertimento: «Attenzione, non scavalcate questa linea, non andate oltre, potreste correre dei pericoli!». Ma è insito, in questo suggerimento metaforico, il principio per cui, se dovesse essere in gioco qualcosa di ben più importante, come, per esempio, il rinsecchimento della nostra anima e l'atrofia del nostro desiderio di vivere, un qualche sorpasso azzardato potrebbe essere addirittura lecito. Questo lo affermo soprattutto pensando alle persone che desiderano osservare in modo scrupolosissimo i comandamenti, facendoli diventare degli incubi e degli attentati contro la vita.

Credo che nessun Dio o profeta possa proporre alla gente insegnamenti che vadano contro la vita. Credo, piuttosto, che questa sia stata l'interpretazione purtroppo, a volte, arbitraria, delle religioni consolidate, a seguito del messaggio di qualche profeta, di qualche messia o di qualche grande maestro.

È noto a tutti che la storia della religione è strettamente connessa e intrecciata alla storia economica, politica e sociale e, ogni qualvolta si studia la storia di una religione o il motivo per cui un certo messaggio religioso è stato interpretato in un certo modo, piuttosto che in un altro, non possiamo non tenere conto di questi fattori. Non mi riferisco solo alle vicende e alle tragedie note, che si sono verificate nell'ambito della religione cristiana. L'Ebraismo, l'Islam, il Taoismo, l'Induismo e lo stesso Buddhismo, inteso come inter-



pretazione successiva all'insegnamento originario del Buddha storico, Buddha Shakyamuni, hanno risentito, in modo fortissimo, delle influenze culturali che ci sono state lungo i vari secoli, nel medio-oriente, nel bacino mediterraneo, nell'Europa, nel Caucaso, nei Balcani, nel Nord Africa, nell'India, nel Tibet, nel Sud-Est asiatico, nella Cina e nel Giappone di quel tempo.

### *A immagine e somiglianza di Cristo*

Che cos'è il bersaglio? Qual è il centro ?

Per evitare interpretazioni intellettualistiche e una lettura del Vangelo a uso e consumo di tutti, è opportuno rimanere aderenti al Nuovo Testamento e, in particolare, alle lettere di Paolo.

Paolo è stato il massimo divulgatore della lezione di Gesù, molto di più dei quattro Evangelisti, molto più dei Vangeli apocrifi, redatti certamente in epoca più tarda. Ciò che ha contribuito molto alla diffusione del Cristianesimo, per tutto il primo secolo, per i primi quaranta o cinquanta anni dopo la crocifissione di Gesù, sono state le lettere di Paolo.

Nella seconda lettera ai Corinzi, Paolo dice chiaramente qual è lo scopo dell'essere discepoli di Gesù. La meta finale, cioè il famoso bersaglio di cui si parlava prima, è "diventare a immagine e somiglianza di Cristo".

A questo punto, all'interno della tradizione cristiana, è evidente che basta andare a leggere san Paolo per capire cosa voglia dire "diventare a immagine e somiglianza di Cristo". Egli ci dice che cosa dobbiamo fare.

Ma io vorrei partire da questa frase, che ci viene da uno dei più autorevoli esponenti della divulgazione del Cristianesimo originario, per integrarla con alcune nozioni che ci possono venire dall'insegnamento di altri maestri, di altri pensatori e dalla psicologia contemporanea.

Il *Padre Nostro*, come ho già più volte ripetuto, è una preghiera che ha la caratteristica di poter essere pertinentemente recitata, anche da persone che non sono cristiane; come alcune preghiere degli indiani d'America, può essere davvero recitata da tutti, senza la necessità di credere in qualcosa di ben preciso e codificato, scritto in qualche papiro o in qualche pezzo di carta.

Bisogna però cogliere qualcosa di nuovo, cambiare qualche cosa di ciò che ci hanno insegnato, per comprendere appieno il significato di tale affermazione. Dobbiamo, ancora una volta, fare riferimento alla nozione di Sé con la esse maiuscola, che dentro di noi è fonte di vita, di creatività, d'amore; quella parte di noi nascosta, che non riesce a venire totalmente alla superficie, se non negli esseri pienamente realizzati, i cosiddetti illuminati della tradizione orientale e i santi della tradizione cattolica. Se pensiamo che la nozione di Sé sia lo Spirito di Dio dentro di noi, che ci connette al divino, non è difficile identificare il Sé, che si divide in due parti, un Sé individuale e un Sé collettivo, con la nozione stessa di Dio.

Ci hanno già provato migliaia di teologi a fornire definizioni di Dio, dicendo delle sciocchezze e delle astrusità solo intellettuali. Tutti quelli che hanno cercato di defini-

re Dio hanno detto solo delle stupidaggini. Dio per sua natura è assolutamente inconoscibile da una mente che ha bisogno di caratterizzazioni e definizioni precise.

Quello che però possiamo definire è ciò che in questo mondo è divino e sacro. Se non possiamo dire chi è Dio, possiamo però dire cos'è divino. Se non possiamo dire che cos'è il Creatore, certamente, però, possiamo dire che cos'è la creatività. Se non possiamo dire chi è l'Amato, con la A maiuscola, certamente possiamo dire cosa ci permette di amarlo, o che cosa ce lo impedisce. Se non possiamo dire nulla, rispetto a questo soggetto, che io preferirei mantenere misterioso, possiamo però dire che tutte le immagini, che i teologi attribuiscono a Dio, sono sovrapponibili a ciò che gli psicologi definiscono Sé.

### *Una nuova preghiera*

Quello che propongo è una nuova chiave di lettura del *Padre Nostro*, inteso come preghiera rivolta al Cristo vivente che è in ognuno di noi, come una pratica quotidiana e non più solo una successione di formule da recitare meccanicamente e che abbiamo imparato da bambini.

La nozione di Sé e la nozione di Dio possono essere pertinentemente sovrapposte. In questo senso, e solo in questo senso, il *Padre Nostro* può diventare anche la preghiera dei laici. Vi rendete conto della portata di questa cosa: del fatto che persino i laici possono pronunciare la preghiera? Sostituendo la parola Dio con la parola Sé,

credo che non ci sia un solo buddhista (parlo di Buddhi-  
simo perché è la religione atea per eccellenza), o qualsiasi  
altra persona che si professi atea, purché minimamente  
intelligente, che non possa accettare che questa preghiera  
è volta a onorare il nucleo più profondo di ciascuno di  
noi.

Quando il *Padre Nostro* recita: “Sia santificato il tuo  
nome”, la parola nome significa l’essenza e le qualità  
fondamentali dentro di noi. Quando si dice: “Sia fatta  
la tua volontà”, non si fa riferimento alla scorza protet-  
tiva della personalità, ma alla volontà del proprio Sé.  
Sentite come in questo modo la preghiera di Gesù può  
diventare anche una preghiera per atei? Sentite qual è  
la sfida che all’inizio del duemila è possibile raccoglie-  
re? La preghiera di Gesù è la preghiera persino degli  
atei! Gli atei, che non si concedessero di pregare, si  
perderebbero un’occasione per entrare in un contatto  
amorevole, dolce e rasserenante con il proprio Sé. Il Sé  
diventa sovrapponibile in gran parte alla nozione di  
Dio, al Dio dentro di noi, anche se il Dio dentro di noi  
e il Dio fuori di noi è sempre Dio. Credo che nemme-  
no Tommaso d’Aquino riuscirebbe a distinguere la  
diversità sostanziale di queste due categorie. Se il Dio  
dentro di noi è il Sé, allora anche gli increduli, gli atei e  
persino Rita Levi Montalcini potrebbero ricredersi,  
almeno in parte.

*Il peccato è non ascoltare la voce della propria anima*

A questo punto c’è un’altra nozione molto impor-

tante da mettere a fuoco, che è la nozione di Io. Abbiamo sempre detto che il segreto per una crescita interiore consiste nell'allineare l'Io, che ha a che vedere con la personalità, con il nostro Sé. È una questione di allineamento, di mettere d'accordo ciò che è fuori con ciò che è dentro. Si tratta di mettere d'accordo, in altre parole, le nostre attività mentali quotidiane, che fanno parte della personalità, con le istanze profonde della nostra individualità, per usare la distinzione tra individualità e personalità che viene descritta da molti maestri. Il personaggio archetipico della tradizione mediterranea, che ha più rappresentato l'allineamento del Sé con Dio, è stato Gesù Cristo. Se accettiamo il parallelismo secondo cui il Sé è la voce di Dio dentro di noi e che il nostro Io allineato è la realizzazione a immagine e somiglianza di Cristo, allora capiamo bene come psicologia e religione cristiana possano andare d'accordo. Se "mancare il bersaglio", cioè peccare, impedisce l'emergere del nostro Sé, ci è molto più chiaro qual è il nostro compito. Diventa molto più chiaro il fatto che il Dio dentro di noi si possa esprimere attraverso il nostro corpo fisico, le nostre emozioni e i pensieri di tutti i giorni. "Mancare il bersaglio", in poche parole, vuol dire non ascoltare la voce della propria anima.

Il peccato più grande è non ascoltare la voce della propria anima!

*Anche il male è inserito all'interno di un Benevolo Disegno*

Dal momento che noi siamo stati condizionati, fin

da bambini, a essere fortemente intellettualisti, ci risulta molto difficile distinguere tra la voce della nostra anima e la voce della nostra testa. Dopo aver commesso delle stupidaggini orrende per aver dato retta al cuore, a un certo punto diciamo basta e decidiamo di seguire la testa, continuando però a commettere ancora delle stupidaggini orrende.

La valutazione dei risultati come “stupidaggini orrende”, ci fa capire che stiamo ancora ragionando con la testa. Tutto sarebbe risolto, nel momento in cui riuscissimo ad accettare che quello che ci accade è inserito all’interno di un Benevolo Disegno, per cui l’Orco Cattivo e Babbo Natale sono la stessa persona che si cambia di costume. Come dice il teologo evangelico svizzero Karl Barth, nel momento della crocifissione si è compiuto contemporaneamente il progetto di Dio ma anche il progetto di Satana. Avete mai pensato a questa cosa? La crocifissione era prevista nel piano salvifico dell’umanità; Satana non poteva sopportare Gesù a tal punto che mosse quelli che lo hanno crocifisso. Quindi, non c’è poi così tanta differenza tra queste due volontà, se le guardiamo in una prospettiva generale di Disegno Universale, che ci sta guidando tutti.

Allora “mancare il bersaglio” vuol dire fondamentalmente perdere le occasioni in cui è possibile allineare il nostro Io, la nostra personalità, con il Sé, il nostro nucleo profondo. Questo è il peccato! Credo che per alcuni di voi questa nozione di peccato possa essere occasione di meditazione, di riflessione e serenità molto più che l’im-

maginarsi il peccato come trasgressione di alcune regole scritte da qualche parte. Peccato è ogni qual volta tradiamo, con la nostra personalità, ciò che nasce con insistenza dalla nostra anima, dal nostro Sé.

*Cogliere l'unità piuttosto che la divisione*

Come si può ascoltare la voce dell'anima? Dobbiamo pure avere qualche indicazione. A me sembra che la regola generale, l'indicazione fondamentale sia questa: l'anima o il Sé, per definizione e per sua costituzione, è totalizzante, non prevede separazione o divisione. Prevede la combinazione del bianco e del nero, del caldo e del freddo, della luce e del buio, dell'uomo e della donna, del bene e del male, dell'interno e dell'esterno, del razionale e dell'emotivo. Prendiamo questi due ultimi abbinamenti: razionale ed emotivo, interno ed esterno. La nostra anima non prevede queste distinzioni. È la nostra personalità che vede una contrapposizione tra questi mondi. Oltre alle due che ho elencato, potrei inserire anche la contrapposizione tra Spirito e materia. Ci hanno insegnato che lo Spirito è da una parte e la materia dall'altra. L'obiettivo, nella nostra vita di tutti i giorni, dovrebbe consistere nel cogliere l'unità fra questi aspetti: il razionale e l'emotivo, il corpo e la psiche sono in realtà un tutt'uno. Quanti di noi ancora pensano che il corpo stia da una parte e la psiche da un'altra? Credo che la maggior parte delle persone la pensino così. Nella migliore delle ipotesi, pensano che la psiche influenzi il corpo o che il corpo influenzi la psiche. Il salto vero è quando

cominciamo a pensare che si tratta di un'unica energia, semplicemente dislocata su piani di realtà diversi, uno un po' più sottile e l'altro un po' più denso, ma in fondo si tratta della stessa energia. Il corpo è la materializzazione della psiche, soprattutto della parte inconscia della psiche, che è un'entità astratta, secondo gli esperti di psicologia. L'altra parte, meno consistente, è la parte che siamo abituati a considerare come attività consapevole, diversa dall'inconscio. Tale attività consapevole, di solito, fa sì che non si realizzi un allineamento tra corpo e psiche, mentre l'inconscio, cioè il corpo, vorrebbe realizzare tale allineamento. L'inconscio vorrebbe essere perfettamente in armonia con tutto il resto, mentre è la nostra attività psichica consapevole che non consente di raggiungere questa unione, in quanto crea divisioni.

Allora immaginiamoci di riuscire con il nostro Io, con la nostra personalità, a creare un allineamento preciso tra ciò che è interno e ciò che è esterno; cominciamo a considerare che noi facciamo parte di un unico organismo rappresentato dalla Terra e da tutti i suoi abitanti, più o meno umani. Questa è la nozione dell'interdipendenza, dell'inter-essere, tipica del Buddismo, secondo la quale non solo tutto è collegato, ma è anche interessante, cioè partecipa della stessa essenza. Non esiste nessun fenomeno in sé e per sé esistente, che non sia collegato a qualcos'altro. L'esempio tipico potrebbe essere quello della rosa. La rosa è un fiore che ha delle specifiche qualità: un colore, un profumo e una forma ben precisi. Ma non potrebbe essere fatta



in quel modo, se non ci fosse stata una terra, un clima, delle piogge e una solerzia particolari nel coltivarla. Quindi, come possiamo pensare che una rosa sia una rosa, punto e basta, isolata da tutto il resto? Forse che gli umani non sono costituiti dalla stessa essenza?

Alla stessa maniera di una rosa, per la quale è evidente come sia assolutamente connessa a tutti i fenomeni che vi ho descritto, possiamo forse pensare di essere scollegati da tutti gli altri? Purtroppo ci hanno insegnato a pensare così. La percezione che abbiamo fa coincidere i confini del nostro essere con la nostra pelle: sentiamo di essere noi stessi solo sotto la superficie della pelle, mentre dalla pelle in fuori sentiamo iniziare l'ambiente esterno. Ma le persone più sensibili, sul piano energetico, sentono che c'è qualche cosa che continua oltre la pelle. I veggenti riescono a vedere le energie che collegano gli esseri viventi, compresi i cristalli, che notoriamente sono degli esseri viventi. E non pensiate che i veggenti siano vissuti solo tremila anni fa; non occorre mica abitare in una grotta dell'Himalaya per esserlo; magari vivono ai giorni nostri e hanno anche la Mercedes da ottantamila euro.

Tutto è connesso e tutti siamo connessi; è un errore pensare che in questa stanza ci siano persone isolate, ognuna al suo posto, ognuna che sente di essere se stessa, con le sue emozioni, i suoi pensieri che le girano per la testa e che, alla fine, se ne andrà di qua scollegata dagli altri. Dobbiamo essere consapevoli che, in questa stanza, l'energia, oppure, volendo uscire dal lin-

guaggio esoterico, i pensieri, le emozioni, lo stato fisico di ognuno di noi influenzano moltissimo tutti gli altri. Ed è la reciproca influenza che crea un campo energetico del tutto particolare. Se ci fossero persone diverse, da quelle che in realtà ci sono, all'interno di questa stanza, ci sarebbe un altro campo energetico.

Queste cose, per quelli più sensibili tra noi, sono facilmente sperimentabili: se uscissimo di qui e andassimo in un ritrovo dove ci si diverte a giocare, a una riunione di qualche partito politico oppure a una riunione di naziskin, sentiremmo un'energia diversa. Ogni gruppo è composto di persone che, per il fatto stesso di essere lì, a meno che non siano degli infiltrati, hanno un'energia sufficientemente sintonizzata, quantomeno a livello mentale. In altre parole, qui dentro, anche se voi non siete del tutto d'accordo con quello che io sto dicendo, anche se forse a qualcuno di voi sto risultando altamente antipatico, il fatto stesso che siate venuti qui sta ad indicare che avete un'attitudine mentale attenta alle cose che si stanno dicendo, alle cose che, comunque, stavate aspettando e che si sarebbero dovute dire. Quello che può variare, tra di noi, sono gli stati d'animo, non tanto l'attitudine mentale. Le ragioni di diversità possono essere molteplici: qualcuno di voi, in questo momento, può essere molto triste, qualcun altro può essere sufficientemente sereno e altri ancora un po' irritati. Queste cose cambiano da persona a persona, ma dobbiamo tener presente che le nostre energie interagiscono tra di loro e che non siamo isolati.

*Essere totali*

Il nostro Sé desidera in primo luogo l'unità, il collegamento tra tutti i fenomeni, l'integrazione degli opposti, del maschio e della femmina interiore, della luce con le nostre ombre, di tutto ciò che noi abbiamo rimosso con ciò di cui siamo consapevoli. Il nostro Sé desidera individuare, al nostro interno, quella personcina che è sempre rimasta impaurita e nascosta, rispetto a quella che, invece, si è mostrata, cioè la nostra personalità. Questo è ciò che Jung ha chiamato processo di individuazione, cioè la spinta a rendere evidente, a livello cosciente, ciò che il nostro Sé vuole. E ciò è reso possibile, solo se accettiamo di integrare e quindi di guardare anche le nostre ombre che, fino a questo punto, abbiamo disperatamente cercato di evitare.

Peccare, allora, vuol dire rifiutare la totalità. Sentite che bello: "Perdonaci i nostri peccati, perdonaci quando non siamo totali!". Mancare il bersaglio è non essere totali e amare, invece, l'unilateralità; amare solo il bianco e non il nero; amare solo l'uomo e non la donna interiore; amare solo ciò che ci piace, ciò che fa piacere al nostro entourage familiare e ricacciare nell'ombra ciò che sappiamo portare dispiacere ai nostri cari.

La totalità significa assunzione di tutte queste cose, perché appartengono a noi e fanno parte della nostra individualità. Nella nostra individualità, ci possono essere delle cose che feriscono anche le persone a noi vicine. Ricordiamoci sempre che l'amore, anche quando è

autentico, può essere rifiutato perché, più che amore, alcuni potrebbero volere giochi di seduzione, giochi di ego o di vario genere. Quindi non stupiamoci più di tanto, se alle volte scopriamo di amare autenticamente qualcuno e questo qualcuno preferirebbe, invece, essere preso in giro. Fa parte anche questo della natura umana.

Quindi, peccare significa “mancare il bersaglio” e “mancare il bersaglio” significa non essere allineati con la voce del proprio Sé che, a sua volta, significa non accettare la totalità, ma scegliere l’unilateralità. A questo punto, ci resta solo da capire che cosa voglia dire perdonare.

### *Perdono è accettazione*

Se questo è il peccato come può avvenire il perdono? Anche in questo caso, per rendere chiaro il significato, dobbiamo rifarci alla parola del testo greco, sia di Matteo che di Luca. La parola greca è il verbo *afirmi* che vuol dire, letteralmente, “mandare via”. La traduzione esatta della frase del *Padre Nostro* diventa, quindi: “Manda via da noi il nostro mancare il bersaglio!”. Manda via questa nostra tendenza a non essere totali! Aiutaci, dandoci qualche randellata in testa, quando siamo unilaterali e preferiamo vedere la cose solo da un certo punto di vista; quando introduciamo la divisione, lo scontro e l’opposizione; quando, cioè, non ci lasciamo andare alla totalità. Pensate che bello, se riuscissimo a dire queste frasi!

Nella tradizione cristiana, il perdono si ottiene affi-

dandosi totalmente a Cristo, che si è fatto crocifiggere per la nostra salvezza. Il simbolismo della croce è importante e va compreso a fondo. Essa è composta da due bracci, uno verticale che da una parte si pianta nelle viscere della terra e va in profondità e, dall'altra parte, continua verso il cielo infinito, incrociandosi con la linea orizzontale che comprende e abbraccia tutto il mondo sensibile e visibile. Nella croce, individuiamo qualcosa, che sta a indicare un moto ascensionale e qualcos'altro, che sta a indicare un moto di abbraccio, verso tutti gli esseri e le creature del pianeta. E nel punto dell'incrocio, nel punto in cui si congiungono gli apparenti opposti, nel punto centrale in cui si incrociano il braccio verticale e il braccio orizzontale, c'è il luogo metaforico dove dimora Dio. Nel punto in cui si incontrano gli opposti (così come nel Tao avviene la fusione del maschile e femminile, l'incontro del cielo e della terra), c'è Gesù Cristo in croce. Avendo letto le cose nel modo in cui ve le ho proposte finora, potremmo anche dire che l'essenza del Cristo crocifisso consiste proprio nel punto d'incontro dei due bracci della croce: lì c'è Dio, lì c'è l'accettazione del Tutto, lì c'è solo "ciò che è". Con il non trascurabile particolare che, proprio lì, dove c'è il Sé, dove Dio alberga dentro di noi, il nostro ego (cioè gli attaccamenti dell'Io, le sue identificazioni) ha costruito una nicchia con una fessura piccolissima, con una scorza durissima da frantumare.

Il lavoro spirituale condotto in profondità prevede proprio la rottura di quella nicchia e la conseguente eva-

porazione dell'ego. Così Dio, il Sé, sono liberi di diffondersi su tutta la croce e impregnarla di saggezza e amore.

Allora, utilizzando quanto vi dicevo prima a proposito del Sé e dell'Io, il perdono dei nostri peccati si può tradurre in una meditazione, in cui invitiamo il nostro Sé a fare in modo che il nostro Io (cioè tutta la croce) possa accettare le sue indicazioni. La nostra parte profonda e autentica accetta la nostra parte più debole, transitoria, ma anche contraddittoria, che a sua volta, finalmente, accetta la parte più profonda.

Facciamo in modo di accettare, con l'anima, le nostre contraddizioni, i nostri limiti, le paure, le debolezze e la stanchezza! Facciamo in modo che tutto ciò, che appartiene alla nostra personalità ed è soggetto ai mutamenti, sia salutato amorevolmente dalla nostra anima!

*Fare luce in cantina*

Ma a questo punto una domanda sorge immediata: «Come potrà essere accettato, amorevolmente, dalla nostra anima, qualcosa che appartiene alla nostra personalità, se sarà la nostra stessa personalità a non accettarsi?».

Quando parliamo di accettazione di noi stessi, ne parliamo come di una premessa necessaria al processo di consapevolezza, nel senso che, se non c'è accettazione delle ombre che possono essere in noi, le ombre non le vedremo mai. Se, ad esempio, non accettiamo di essere anche avidi, non riusciremo mai ad essere consapevoli di quale sia la reale portata della nostra avidità.

In altre parole, se non accettiamo di essere degli spiriti insaziabili (questa espressione è tratta dal Buddhismo), non riusciremo a comprendere in quali ambiti lo siamo maggiormente: insaziabili di potere, di sesso, di denaro, di attenzione, di tutte quelle cose che sappiamo benissimo essere, in qualche misura, insaziabili. Se non accettiamo che, dentro di noi, c'è almeno un po' di insaziabilità, mai avremo il coraggio di andare veramente a rovistare nella nostra cantina, per scovare, negli angoli più bui, quei mostriciattoli insaziabili che ci sono. E se non li scoveremo, facendoli venire alla luce e dando loro da mangiare un pezzo di Parmigiano Reggiano, in modo che se ne stiano buoni per un po' e ci diano, nel frattempo, la possibilità di studiare le loro abitudini, di fraternizzare con loro, di addomesticarli, se non innescheremo questo processo, gli insaziabili, che stanno in cantina, cominceranno a rosicchiare i pilastri portanti della nostra casa e, un bel giorno, ci sarà un gran tonfo e tutto finirà in polvere. Saranno stati i mostriciattoli insaziabili che ci avranno eroso le fondamenta.

Qual è la premessa per poter andare in cantina a cercare i mostriciattoli insaziabili? La premessa è accettare l'idea che esista una cantina e che, nella cantina, ci possano essere i mostriciattoli insaziabili. Solo attraverso la meditazione di consapevolezza, è possibile fare questo lavoro.

Un'alternativa laica consiste nel fare una psicoterapia ben condotta, nella grande maggioranza dei casi a

impronta analitica. Gli psicoterapisti a impronta analitica cercano di invitare il loro cliente ad andare in cantina, scovare i mostriattoli, farli salire in salotto, metterli a sedere con il tovagliolo e insegnare loro come si usano le posate, con lo scopo di fraternizzare e tenerseli come ospiti. Alla fine, gli analizzati escono per le vie della città, frequentando i salotti buoni e raccontando agli amici che, in casa loro, c'è un mostriattolo insaziabile e, in questo modo, sono convinti di aver risolto il problema.

Con la meditazione accade che i mostriattoli insaziabili, essendo notoriamente molto timidi, a furia di guardarli si sentono intimoriti. Non desiderano essere guardati mentre mangiano e così, pian piano, se ne vanno da qualche altra parte e ci abbandonano. Chi si è sottoposto a un'analisi di tipo freudiano per vent'anni, alla domanda a cosa sia servita, rispondono che hanno scoperto di avere determinate difese o perversioni, di essere dei lazzaroni. È un buon passo il saperlo, ma il passo successivo è guardare per bene queste cose, perché alla fine se ne possano andare da sole, senza cacciarle via in malo modo!

I mostriattoli insaziabili non sono da allontanare con la violenza e nemmeno da ignorare: vanno semplicemente osservati e da soli se ne andranno. Essendo molto timidi, si sentono addosso gli occhi di quelli che li osservano, per cui se ne vanno in quanto desiderano mangiare inosservati, altrimenti non farebbero parte della nostra ombra. Se sono osservati, non sono più in ombra. Se portiamo molta luce nelle nostre ombre,



non ci sarà più posto per questi esseri.

### *Padre accettaci*

Il lavoro che possiamo e che io credo sia nostro dovere fare, è accettare profondamente che ci sia una cantina, in cui ci sono probabilmente degli aspetti di noi stessi che non desideriamo vedere. Questa accettazione è necessaria a una seconda fase di consapevolezza, in cui decidiamo di scendere con la torcia in cantina e di cercare di far luce, di capire quello che c'è. L'accettazione sta a un livello di consapevolezza che non è molto profondo, avviene semplicemente perché siamo intelligenti. Questo è il primo passo, dopodiché chiediamo al nostro Sé, alla nostra parte interiore, di fare il proprio lavoro. Dopo aver cercato di mettere d'accordo, tra loro, le parti contrastanti della nostra personalità, possiamo chiedere alla Voce Interiore Divina, la parte di noi più autentica, rispetto alle altre, di aiutare e accettare benevolmente anche le parti più superficiali, che finora sono state in lotta.

In un contesto più propriamente cristiano, il discorso dell'accettazione diventa altrettanto bello: "Padre, accettaci così come noi siamo, in tutti i nostri limiti, come noi abbiamo saputo accettare gli altri e noi stessi, con tutti i limiti che gli altri hanno e che noi stessi abbiamo".

È stato fatto notare, ora non ricordo più esattamente da chi, comunque da uno studioso del Nuovo Testamento, che la preghiera di Gesù è, in questo versetto, un paradossale invito, fatto a Dio, a comportarsi come

noi, tant'è vero che la traduzione esatta sarebbe: “Perdonaci e rimetti a noi i nostri debiti e i nostri peccati in quanto noi abbiamo perdonato”. Ciò equivale a dire: “Dio, se l’abbiamo fatto noi, perché non dovresti farlo anche tu, che sei infinitamente più bravo di noi?”.

Dunque: “Accettaci, Dio, per come sappiamo accettare noi stessi e i nostri limiti”.

La parola accettazione non significa giustificare i propri limiti, secondo un atteggiamento lassista, per cui non c'è da fare proprio niente per cambiare. Quando uso la parola accettazione, voglio dire esattamente che accetto di avere dei limiti ed è solo in virtù di questa operazione preliminare, che posso diventare esattamente consapevole di quello che sono.

È notorio che le persone che non accettano di essere violente sono poi quelle che, in certi momenti della loro vita, esplodono nelle crisi più violente, perché la non accettazione di certe pulsioni, che ognuno di noi ha dentro di sé, porta all'esplosione delle pulsioni stesse.

Pensate alle due pulsioni più elementari, in questo senso: l'aggressività e la sessualità. La non accettazione delle pulsioni sessuali produce maniaci sessuali. La non accettazione delle pulsioni sessuali fa sì che si accumulino talmente tanta repressione, per cui, a un certo punto, questa energia esplose, in modo talmente clamoroso che fa impressione. Le persone che si definiscono molto tranquille, pacifiche e buone, che dicono di non arrabbiarsi mai, come minimo hanno tutti i denti consumati a

forza di stringerli. È molto meglio esprimere, con moderazione e oculatezza, con calma, vigilanza e assoluta serenità, sia la sessualità che l'aggressività. Nel momento in cui riusciamo a fare questo, riusciamo anche a rispettare quella parte che c'è, dentro di noi, che risulta così disdicevole avere e che, se non viene accettata, provoca scissione.

Una regola elementare, per capire quello che non accettiamo, dentro di noi, è chiederci sempre ciò che non accettiamo negli altri. Se non accettiamo qualcosa negli altri, significa che non l'abbiamo accettato dentro di noi, anche se la cosa non è sempre così semplice e meccanica come ve l'ho espressa. Questo avviene per un motivo molto semplice: non saremmo attirati da qualcosa fuori di noi, che ci suscita ribellione, scandalo o incazzatura, se non fossimo, in qualche modo, sensibilizzati a prestare attenzione a un fenomeno, dello stesso genere, che è anche dentro di noi. Un fenomeno che in noi provoca molta repulsione o giudizio, mentre a un'altra persona non smuove nulla. Spesso, dietro il giudizio, c'è solo invidia. Questo significa che quella cosa non l'abbiamo ancora digerita del tutto, mentre l'altra persona sì. Altre volte, viceversa, rispetto soprattutto alla violenza, ciò entra in collisione con i valori portanti della nostra anima: ma in tal caso non c'è da opporsi alla violenza con la violenza. È sufficiente dissociarsene con forza e determinazione. O vogliamo fare come quelli che, con la guerra, sostengono di affermare la pace?

*Essere nel qui e ora*

Tornando alla nozione di peccato, esiste una regola, tramandataci con dovizia di particolari dalla tradizione meditativa buddhista, da un'infinità di altri maestri e tradizioni e in seguito ripresa dal mio principale maestro, Osho, per non peccare: essere nel "qui e ora". La regola d'oro, per essere totali, è di essere sempre nel "qui ed ora". Essere nel "qui e ora" per voi, in questo momento, significa semplicemente che, mentre state ascoltando le cose che dico, non dovrete attaccarvi al loro significato perché, se lo faceste, vi perdereste in un'infinità di cose che appartengono al vostro passato o al vostro futuro o altre analogie. Fareste delle supposizioni su quello che io dico o su quello che non dico. Pensereste: «Ma cosa sta dicendo? Da dove gli è venuta quest'idea?». Se foste nel "qui e ora", sentireste solo il vostro sedere che poggia sulla sedia e i piedi sul pavimento; sareste assolutamente consapevoli del vostro respiro; sentireste il suono di una voce, per qualcuno di voi gradevole, per qualcun altro meno, che sta blaterando qualcosa rispetto al *Padre Nostro* e ad altre questioni connesse. Se, una volta usciti di qui, qualcuno vi chiedesse dove siete stati, nel caso foste stati nel "qui e ora" rispondereste: «Sono stato seduto su una sedia».

Detta così, potrebbe sembrare un invito alla demenza, in realtà è la consapevolezza che, in questo

momento, abbiamo a disposizione solo il presente. Se per un solo istante, noi portassimo l'attenzione su quello che ci sta accadendo, a livello corporeo, emotivo e mentale, ci renderemmo conto di quanto siamo fuori centro, in tutti gli altri momenti. Questa è la regola d'oro per essere totali! Mai potremo essere totali, se non riusciremo a essere nel “qui e ora”.

### *Essere appassionati*

A questo punto, mi permetto di fare una piccola aggiunta, basata sulla mia esperienza. Per essere totali, non è sufficiente trovarsi nel “qui ed ora”: ne è solo una premessa. Se non si riesce ad essere nel “qui e ora”, sicuramente non si può nemmeno essere totali; si è sempre un po' anche da un'altra parte; si è sempre anche in un altro luogo, in cui vediamo il resto della vita scorrerci a fianco. Magari siamo attenti, ma una parte di noi è anche altrove. Essere nel “qui e ora” non basta, occorre anche, come già detto in precedenza, essere appassionati. Per essere totali, c'è bisogno di passione in ciò che si fa. Ci sono esseri che sono nel “qui e ora”, ma non sono appassionati. Ho lavorato parecchi anni con pazienti psichiatrici, che vivono le emozioni e le sensazioni, dimostrando di essere solo reattivi agli stimoli dell'ambiente. Non sono propriamente un esempio di consapevolezza. Il loro modo di essere a questo mondo sta a indicare che c'è qualche cosa che non funziona. Che cosa manca in loro? La passione verso un qualcosa che va oltre la capacità di essere nel

“qui e ora”; la passione di essere vivi; la passione di essere sani, non solo nel corpo, ma anche nelle emozioni, nei pensieri e nello spirito; la passione orientata alla ricerca di se stessi, con la consapevolezza precisa che solo dal ritrovamento, dal portare alla luce il proprio volto originario, dipende la nostra guarigione vera.

Quindi, la cosa importante non è essere solo nel “qui e ora”, ma nelle piccole cose di tutti i giorni con passione.

C'è un commovente esempio che viene da un maestro della tradizione Zen, che si chiama Thich Nhat Hanh, il quale propone di essere consapevoli, mentre si fanno le piccole cose di tutti i giorni. Egli dice che, quando lava i piatti, lo fa come se lavasse un Buddha neonato. Questo vuol dire essere consapevoli! Lavare i piatti come se si lavasse un Buddha bambino, con la stessa delicatezza, con lo stesso amore, è completamente slegato dal risultato, dal fatto che il piatto sia o meno brillante. Ciò che conta è l'attitudine mentale con cui lo si lava. Se riuscissimo a portare questa consapevolezza nelle altre piccole cose di ogni giorno, capite come riusciremmo a essere nel “qui e ora” con passione? Come si può, senza passione, amare un Buddha neonato? Siamo nel “qui e ora”, gli si sta lavando il culetto, gli si sta lavando la pancina, le braccine, la testina, lo si insapona nella bacinella, mentre in realtà stiamo lavando un piatto, con i residui di senape, di ketchup e con le incrostazioni difficili da mandare via! Invece, quando laviamo i piatti, che cosa facciamo? Di solito parliamo con qualcuno: nel novanta per

cento dei casi litigando; nel due per cento dei casi, amabilmente; ma in tutti i casi stiamo pensando a cosa faremo subito dopo, o cosa ci è accaduto due ore prima. Questo è il tipico modo per non essere nel “qui e ora” del lavare i piatti! Ma essere nel “qui e ora” non basta, bisogna esserci anche con passione, con amorevole passione. Pensate, se facessimo ogni piccola cosa immaginando di avere a che fare con un Buddha neonato! In effetti, in ogni momento, noi abbiamo a che fare con un Buddha; siamo noi stessi nel nostro intimo dei Buddha; secondo una visione cristiana, dentro di noi, c’è già il Regno di Dio. Si tratta solo di far venire allo scoperto questo Buddha, di farlo crescere bene, di allevarlo, di nutrirlo con l’alimentazione, con l’affetto e con il clima giusti, con tutte le attenzioni che sono necessarie a un bambino per crescere bene.

Dobbiamo avere cura del nostro Buddha potenziale, del nostro essere abitatori potenziali del Regno di Dio. Il Regno di Dio l’abbiamo già dentro di noi; il fatto è che non ci decidiamo a demolire la nicchia protettiva dell’ego, e a far uscire, finalmente allo scoperto, Dio, che sta scalpitando per poter venire alla luce.

Questo forse è il modo migliore per allontanare da noi la tentazione di mancare il bersaglio.

### *Anime esperte in tiro con l’arco*

La nostra vita è un’insieme di occasioni di centrare dei bersagli: sono i famosi motivi per i quali siamo venuti al mondo. E lo sapete bene perché io sottolinei

la parola *amartía*, invece che la parola *ofeilèmata*: poiché, sostanzialmente sento... anzi, a questo punto, posso anche dirvi che “so per esperienza” che tutto, ma proprio tutto, rientra in un Benevolo Disegno. Anche ciò che a noi, ora, appare come una cosa spaventosamente brutta.

So che esiste il libero arbitrio, di scegliere questo o quello nei dettagli quotidiani. So anche che esiste un Destino ineluttabile, certamente voluto da una forza ben più grande della nostra (so che è possibile dare a questa forza molti nomi: a me, più di tutti, piace chiamarla volontà di Dio), ma so anche, proprio perché la volontà di Dio non è mai distruttiva solo in senso “brutto”, che consente alle nostre anime cose straordinariamente buone. Consente loro di tornare proprio lì dove la loro forma più o meno materiale (su questo piano di realtà si chiama essere umano) ha in precedenti passaggi, su questo, o su altri frammenti di Universo, mancato bersagli importanti. Ecco dove è nata la mia curiosità nei confronti sia della nozione di karma, che nei confronti di tutto ciò che ha a che vedere con la credenza reincarnazionista. E ora so, per esperienza personale, che la certezza nella reincarnazione non può più essere liquidata dagli uomini e dalle donne di buona volontà, come una trovata consolatoria, profondamente non vera, inventata da qualcuno che l’ha elaborata, nel migliore dei casi, per esorcizzare la paura della morte. Sostanzialmente, dunque, qualcosa che è solo di pertinenza dell’antropologia culturale.



La cosiddetta “teoria reincarnazionista”, lo so e lo ribadisco con forza, a prescindere da quanto e come io ci creda (ogni credenza, ogni fede, può essere cieca, e quindi potenzialmente anche distruttiva e autodistruttiva, o può essere esito di una serie di verifiche, nella realtà concreta di tutti i giorni, per quanto ci è concesso di verificare, dalla nostra sempre approssimativa capacità di verifica), so per esperienza vissuta, dunque, che le nostre anime tornano, periodicamente ad assumere forme anche molto concrete per permettere, a queste forme concrete, di diventare sempre più esperte nel tiro con l’arco. Questo lo so, anche se, a volte, non è solo per questo che le nostre anime tornano con vari travestimenti. È appena necessario che ricordi, ai buddhisti presenti, che è sufficiente che sostituiscano la parola anima, a loro estranea, con le parole trishna, vedana e upadana (“brama”, “sensorialità” e “raccolgersi in un grembo materno”) a loro molto più familiari.

Possiamo vedere ogni avvenimento della nostra esistenza come un bersaglio da centrare. Possiamo centrarlo o possiamo sbagliarlo.

### *Un’inevitabile lacerazione*

«Quali bersagli ho mancato nella mia vita affettiva?»; potremmo poi chiederci qualcosa riguardante la nostra scelta lavorativa, la relazione con i colleghi, gli amici, gli sconosciuti, i “diversi”, la creatività, i soldi...

«In che cosa finora ho mancato e sto mancando il

bersaglio? Accettami, perdonami papà, anche se ho mancato dei bersagli nella mia vita. Ti prego, perdonami, anche se non ho colto l'insegnamento che la vita mi proponeva. Perdonami, anche se non sono riuscito a essere totale in ciò che la vita mi proponeva. Perdonami perché ho fatto il furbo. Ho finto di essere superiore a queste esigenze».

E mentre dite queste cose potete, nella vostra mente, portare l'attenzione a quell'aspetto di voi, in cui sapete che più facilmente fate i furbi, che può essere l'aspetto affettivo, per esempio, o più specificatamente quello sessuale.

Quanti di noi fanno finta di aver superato questa storia?

Ho l'impressione che, nel mentre può essere molto bello un amore che nasce da giovani, al tempo stesso è anche un grosso limite, perché impedisce di fare altre esperienze, e la cosa può valere nel campo affettivo, come potrebbe valere anche in quello lavorativo, come rispetto a qualunque altra cosa.

È come dire: «Se vado da una parte, non posso andare da un'altra».

Questa cosa riusciamo davvero ad accettarla? A sceglierla consapevolmente?

L'accettiamo veramente, con una serena consapevolezza degli evidenti limiti che, qualsiasi cosa facciamo porta con sé, dal momento che se vado a Trieste, non posso pretendere di andare, contemporaneamente, anche a Genova? Oppure subiamo con rancore e

con amarezza e al massimo riusciamo a rassegnarci, rimuginando, e diventando sempre più tristi, l'inevitabile dolore che si prova, quando si fa una scelta importante tipo il celibato o il matrimonio o una scelta di convivenza di auspicata lunga durata, entro una cornice d'amore, lealtà, fiducia reciproca, scelte di vita, tutte, che comportano la difficile rinuncia alla sessualità "libera"? O accettiamo veramente che la vita ci proponga delle cose che, di per sé, sono dei limiti anche molto dolorosi e difficili da accettare?

Supponiamo che, dentro di noi, sia molto più forte il desiderio di conoscenza e di sperimentazione, non solo di nuovi amori, ma di nuovi tipi di relazione, per esempio, rispetto al bisogno di sicurezza in tutti i sensi e di radici affettive (anzitutto il papà e la mamma).

È evidente che se, per senso di colpa, indegnità o paura della punizione, restiamo ostinatamente legati solo alle radici affettive, ci troveremo in una lacerazione.

Accettiamo pienamente l'inevitabilità di questa lacerazione che c'è quasi sempre, quando seguiamo la voce della nostra anima? L'accettiamo responsabilmente, la riconosciamo e, dunque, accettiamo anche i nostri inevitabili sensi di colpa, sia che restiamo legati alle nostre radici, sia che ci sembri di liberarcene, facendo un po' gli scapestrati a destra e a sinistra? O facciamo finta che non ci sia, dentro di noi, tutto questo?

Solitamente tagliamo corto e diciamo: «Mah, non è un problema!», per farci uscire poi disturbati, psichici e fisici, magari anche gravi, di tutti i tipi. Oppure la rico-

nosciamo questa inevitabile lacerazione, se vogliamo vivere e non sottovivere o sopravvivere?

*Buon senso comune*

È arrivata a un tale punto questa lacerazione, per cui sarebbe quantomeno dignitoso, per noi, riconoscere che non se ne può più, fino a dire a noi stessi, con assoluta fermezza, dignità e umiltà al tempo stesso: «Adesso ho capito. Ho sperimentato le mie radici, e ora so che non se ne andranno più, anche se la mia stupidità mi farà credere di averle già tagliate. Ma ora, consapevolmente, sono pronto ad affrontare il dolore, inevitabilmente legato a ogni scelta importante di vita, dal momento che, con rarissime eccezioni, ogni scelta importante di vita provoca dolore a qualcuno che ci ama. Ora voglio sperimentare la conoscenza di nuove situazioni, di nuovi rapporti. Oppure, voglio fare una scelta per la quale la zia Carolina piangerà per due anni. Ma so anche che, se la zia Carolina piangerà per due anni per la mia scelta di vita, non sarà a causa della mia decisione. Non sto scegliendo di entrare nella criminalità organizzata o disorganizzata di alcun tipo. Anzi, la mia scelta di vita le permetterà finalmente di piangere apertamente, in modo per lei più accettabile e per tutte le zie Caroline che le stanno intorno, quei dieci ettolitri di lacrime che già aveva dentro. La mia scelta ha solo consentito di aprire una cisterna di lacrime, che riguardano ben altri dolori, dei quali io non sono affatto responsabile». Ma ora fate bene attenzione, perché se non dite anche questa frase,

fate proprio quello che farebbe contenta la zia Carolina...

Avete tutti ben compreso cosa intendo con “zia Carolina”? Nel mio linguaggio, “zia Carolina” rappresenta quell’aspetto totalmente, parzialmente, pochissimamente presente dentro ognuno di noi, ogni essere umano, tranne ben poche eccezioni, che è coincidente con ciò che si identifica con il cosiddetto “buon senso comune”.

Il “buon senso comune” ha a che vedere con tutto ciò che scegliamo di fare o non fare, di dire o non dire, sostanzialmente perché ci hanno insegnato che, in certe occasioni, ci si deve comportare così o colà, addirittura pensare così o colà, provare emozioni così o colà, altrimenti si commette un peccato, si provoca sofferenza a qualcuno. E senza arrivare alla crudeltà di certe madri o di certi padri che dicono addirittura che, se ci si comporta diversamente da come loro pensano ci si debba comportare, ci si dannava per l’eternità, basti pensare alle preoccupazioni, in quasi tutti gli umani viventi, di comportarsi in modo tale da essere accettati dal proprio club di appartenenza. Anzi... più che accettati, non “giudicati male”.

Il cosiddetto “buon senso comune” è intriso, sempre e dovunque, di pregiudizio, di giudizio in senso cattivo, cioè di condanna, di demonizzazione, di condanna a due anni di carcere sino alla condanna a morte di chi la pensa in modo diverso da noi. E tutto ciò, sia che venga esplicitato, basta che pensiate alla guerra, sia che venga solo pensato...

Non voglio ora entrare in merito a ciò che la mia

esperienza di vita, ivi compresi, dunque, gli studi che ho fatto in questo senso (ma non si tratta solo di studi), mi consentirebbe di dirvi a proposito di chi siano i veri responsabili delle guerre. Andremmo troppo fuori binario da ciò che desidero condividere con voi. Però vi posso dire che, per quanto riguarda la vera responsabilità delle guerre, non si tratta solo della zia Carolina. Né solo di George W. Bush o di Osama bin Laden. La vera responsabilità della guerra è di noi tutti, fino a quando non riusciremo a venire a patti con la nostra inevitabile sofferenza, dopo averla guardata a lungo negli occhi, senza bisogno di scaricarla sotto forma di violenza sugli altri.

*L'erotismo: una forza dentro di noi*

Tornando al discorso iniziato, riguardo alla sessualità, per dirla in modo molto banale, umano, semplice, umile: «Siamo soddisfatti della nostra sessualità? Di ciò che è stata la nostra sessualità finora? Ci basta, oppure abbiamo mancato anche lì il bersaglio? E perché lo abbiamo mancato? Per orgoglio, per paura, per quieto vivere?».

Se siamo venuti al mondo con tutti gli strumenti necessari per fare l'amore e con il desiderio di fare l'amore, a meno che non abbiamo scelto una strada di rinuncia consapevole, cioè una strada che preveda il celibato (ma, soprattutto in questo caso, varrebbe la pena porsi la domanda sul perché di questa scelta), cosa ci sta impedendo di onorare questi regali che ci

sono stati fatti? La paura? L'orgoglio spirituale per essere dei bravi primi della classe in parrocchia o in monastero? Oppure la consapevolezza, dignitosamente accettante (non rassegnazione, dunque!) della nostra scelta di stare lontani da ogni forma di pratica sessuale contrastante con l'impegno assunto?

Poi, non è molto importante che una volta presa coscienza di questo, cominciamo a scopare a destra e a sinistra (con l'eccezione di chi ha scelto, in consapevolezza piena, una strada spirituale che preveda tutto ciò), solo perché capiamo che finora ci siamo repressi. Non è assolutamente importante, ai fini del discorso che stiamo facendo, quello che poi concretamente si fa. Quello che è importante è essere consapevoli di quello che ci sta accadendo.

Non è importante se siamo formidabili Don Giovanni, oppure grandiosi scopatori, oppure un pochino repressi, oppure scopatori regolari e monotoni.

La cosa importante è che siamo consapevoli di come siamo e perché siamo così. Ma soprattutto se, per caso, dentro di noi, ci sia qualcosa che ci sta creando conflitto. Se c'è, dentro di noi, qualcosa che non va tanto bene, nel nostro modo di vivere il sesso.

C'è qualche richiamo, dentro di noi, che pretenderebbe altro? Cosa ne facciamo di questo richiamo? Lo scartiamo subito come una voce malefica e tentatrice, o lo ascoltiamo come un richiamo del nostro Sé?

Siamo stati così condizionati, dalla nostra educazione bigotta, a pensare che ogni richiamo ci venga nei

confronti di una sessualità che, a meno che non sia quella sancita di fronte a un notaio in tonaca nera, o con la fascia tricolore, è una sessualità fedifraga? Siamo stati condizionati a questo punto?

Siamo disposti ad accettare che, in fondo, dentro ognuno di noi, sonnacchia un porcellino o una porcellina? Siamo disposti ad accettare il porcellino, dentro di noi? O al massimo possiamo immaginarci che siamo dei criceti? Siamo disposti ad accettare di essere anche dei sani porcelli, oltre che degli esseri angelici? Perché guardate, se non accettiamo la nostra porcellaggine, non accetteremo la nostra santità. Saremo sempre su una via di mezzo, da pesci lessi.

Accettare consapevolmente la propria porcellaggine, non vuol dire mettersi a sodomizzare i bambini, o violentare sessualmente chicchessia. Vuol dire essere consapevoli della forza che c'è dentro di noi, dal punto di vista, per esempio, dell'erotismo.

E solo nel momento in cui siamo consapevoli di questo, lo accettiamo. Il che non significa diventarne schiavi, ma accettare che c'è. Non seguire quello che dice, passivamente, ma accettare che c'è, e non impostare più la nostra vita su qualche imbroglio, nei confronti di noi stessi, per il cosiddetto quieto vivere.

Solo in quel momento, potremo accettare, magari nello stesso istante o solo due minuti dopo, che noi siamo anche puro spirito.

Ma finché non accettiamo il corpo e l'espressione più tipica del nostro corpo, che è la sessualità, finché



non accettiamo questa, saremo anche pudichi nell'accettare che siamo degli esseri angelici.

E così come siamo vergognosi nel dire: «Sì, è vero, sono un po' porcellino e un po' tanto sapientone; sì, è vero, sono un po' tanto maialina!», finché non riusciremo a dire questo, non riusciremo neanche mai a dire con il viso alto e sorridente: «Io sono Dio!». Al massimo diremo: «Io sono il cappellano!».

E allora, una strada è la masturbazione solitaria, a luci spente, che ci fa arrossire quando la pratichiamo e, in questo caso, ci chiamiamo cappellani.

L'altra è la strada del riconoscimento totale della nostra sessualità, in cui ci sentiamo liberi di poterla esprimere in ogni istante, in onore di Dio...

“E non solo per piacer mio”. Abbiamo identificato che il “piacer mio” è il maggior amore di Dio, dal momento che noi siamo dèi, in quanto figli di Dio (Gv 10, 34; Salmi 82 - 81, 6).

### *La stessa musica*

Questa è una domanda che mi piacerebbe fare a qualche autorità ecclesiastica: «Se io non sento che sono un dio, figlio di Dio, maschio o femmina che sia, creato comunque a sua somiglianza e immagine, per quale motivo dovrei sforzarmi di amarlo? Solo se ne ho paura. Solo per “tenermelo buono”. Infatti mi hanno insegnato così».

Ma noi siamo figli, cioè creature, di Dio. Siamo dèi. Siamo manifestazioni sul piano materiale di Dio, ma

non fraintendetemi. Non sto dicendo che ognuno di noi è Dio con tutti gli attributi che vengono attribuiti a Dio.

Noi siamo manifestazioni di Dio, strettamente legati a Dio, attraverso il nostro Spirito. E non c'è differenza, se non di densità vibrazionale, tra lo spirito e la materia. Non c'è differenza tra un canto gregoriano e un ululato di piacere nell'orgasmo. C'è la differenza solo per quelli che non sanno ascoltare la musica. E quelli che non sanno ascoltare la musica sono quelli che fanno le scissioni: da una parte Dio e lo Spirito, il *Padre Nostro*, queste storie che racconta Miten. Dall'altra, la realtà, il corpo e tutte quelle cose, che si sa bene che devono essere purificate e santificate, per avere il diritto di esistere.

Quante volte, allora, abbiamo mancato il bersaglio? E il bersaglio che noi abbiamo mancato, nella nostra vita, è sempre quello, in definitiva? Alle volte ci accorgiamo che è proprio così.

Stiamo mancando il bersaglio per permetterci di riconoscere che abbiamo bisogno, per esempio, di conoscere altri uomini, altre donne, cioè molto semplicemente, di avere altre esperienze sessuali?

Con questo non sto dicendo né che lo dobbiamo, né che non lo dobbiamo agire, questo bisogno. Non voglio essere frainteso su questo. Sto dicendo che il primo passo è quello di essere consapevoli che abbiamo questo bisogno, che sentiamo fortissimo questo bisogno.

Ma finché non ne siamo consapevoli, continueremo a negarlo, e questo bisogno, dentro di noi negato, non è che scompaia. Continua a lavorare sotto sotto, e ce ne fa combinare di tutti i colori, sottoforma di vendette di vario genere, incazzature, rancori, depressioni, ansie, e chi più ne ha più ne metta, fino alle scopate clandestine piene di sensi di colpa che si scaricano con violenza in famiglia, ritenuta la causa dei sensi di colpa.

### *Consapevoli e umili*

È molto meglio riconoscere cose di questo genere, poco edificanti all'apparenza, perché appunto qualcuno non sa ascoltare bene la musica o non sa guardare bene i quadri.

Solo nel momento in cui sapremo riconoscere queste cose, solo in questo modo, potremo decidere, liberamente, se andarci dentro solo con la mente, per esempio con la meditazione, oppure se viverle anche in pratica.

Questo dipenderà dalla scelta di ognuno di noi, in base a quanto ognuno di noi sente di voler rispettare i suoi valori portanti. Ci può essere, cioè, qualcuno di noi che, di fronte a una presa di coscienza di questo genere, potrebbe dire: «Bene, ho preso coscienza. Me lo guardo tutto questo desiderio, però rimango solo sul piano dell'osservazione introspettiva perché la mia morale, i miei valori, le cose in cui io credo, mi indicano con precisione di non andare mai con un altro uomo o con un'altra donna».

C'è qualcuno di noi, invece, che mette al primo posto quello che sente come forte, espansivo e vitale in un certo momento della sua vita e sa benissimo che, se questa energia viene repressa, provoca solo dei danni a noi stessi e agli altri (in primo luogo al partner) e allora questa spinta va assecondata anche nei fatti.

Certo che, se ci sono delle indicazioni di tipo morale, scelte liberamente da noi, che escludono lo scambio sessuale, con un altro uomo, o con un'altra donna, che non sia nostro marito o nostra moglie, ne nasce un conflitto al limite dell'insanabile, ed è meglio, allora, che volgiamo lo sguardo altrove. Ma almeno diventare consapevoli che c'è questa parte dentro di noi, questo lo possiamo fare? Perché nel momento in cui noi ne fossimo consapevoli, riusciremmo a dirlo con parole e riusciremmo a comunicarlo agli altri; e non solo nel segreto del confessionale, ma ad altri, non investiti da alcun particolare potere. E questo significherebbe essere umili, al punto tale di riuscire a dire: «Sì, è vero. Sono una donna sposata, avrei tanta voglia di farmi un amante, però sento che, se me lo facessi, mi verrebbero fuori dei sensi di colpa che non riuscirei a reggere. Però ho spesso mal di testa e la depressione, perché non ho un amante che mi coccola un po' di più di quel rozzo di mio marito!».

Questo vuol dire essere consapevoli. Vuol dire essere umili. Vuol dire utilizzare la vicinanza, la prossimità come occasione anche per crescere. Non è per un gusto della confessione di gruppo. Non è una specie di

voyeurismo di gruppo.

È il dire umilmente, a voce alta: «È vero: c'è questa parte di me che non è soddisfatta. D'altro canto, se la soddisfacessi, sento che sprofonderei nel senso di colpa».

Ma sapete che passo in avanti grandioso c'è, nel momento in cui ci rendiamo conto di questo e quindi riusciamo a dirlo?

C'è un grandioso passo in avanti, perché riusciamo a essere umili. Prima consapevoli e poi umili, nel momento stesso in cui lo diciamo.

VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

## Non indurci in tentazione ma liberaci dal male

Questa parte è dedicata a due versetti della preghiera in cui sono espresse anche due richieste: “non indurci in tentazione” e “liberaci dal male”. Potremmo anche unificare i due concetti, dicendo “liberaci dalla sofferenza”, poiché vedremo come il concetto di male sia connesso alla nozione di sofferenza.

Ma prima della richiesta di liberazione dal male, c'è la richiesta di non essere indotti in tentazione. Cercherò di leggere le parole di questa preghiera, anche se possono suonare anacronistiche o addirittura antipatiche, perché collegate a ricordi della nostra infanzia o della nostra giovinezza, in cui questi termini erano imposti o trasmessi, a volte, in modo violento e con forti sensi di colpa.

Cercherò di tradurre queste parole in un linguaggio molto più accessibile alla nostra vita quotidiana, ma soprattutto cercherò di renderle meno perentorie, meno drammatiche, con uno sguardo attento agli orizzonti che possono aprirci e alla fiducia che possono darci, rispetto a nuove opportunità.

La parola tentazione, a una prima lettura, potrebbe significare la tentazione di commettere il male. E il

male, per come ci è stato insegnato, è quello racchiuso nelle prescrizioni della Bibbia e, in particolar modo, nei dieci comandamenti.

Il male è opera del demonio tentatore, e noi uomini, che siamo deboli e privi di capacità di resistere agli attacchi del tentatore per eccellenza, soccombiamo e commettiamo il male.

Parlare del male in questi termini lascia poco spazio alla riflessione e apre, piuttosto, molti spazi ai sensi di colpa. Se continuiamo a rimanere legati solo a questa definizione, non riusciremo mai ad andare in profondità.

Non pretendo, ora, di essere il primo e il più originale a parlare di queste tematiche. Una lettura del *Padre Nostro* in questi termini è già stata compiuta da altri, che attraverso le loro opere, mi hanno ispirato quello che vi dirò.

Il messaggio che viene trasmesso, in prevalenza, è piuttosto liquidatorio: il male proviene dal demonio e può essere classificato o descritto in azioni ben precise; esiste in proposito tutta una casistica, di cui i dieci comandamenti sono l'espressione più compiuta.

Nella tradizione giudaico-cristiana, chi tenta l'essere umano a commettere il male è il demonio. L'uomo ha il compito di difendersi dalle tentazioni, rivolgendo il suo sguardo, il suo cuore e la sua tensione, a realizzare la volontà di Dio in una diversa direzione.

Pensiamo, per esempio, alle tentazioni che ha provato Gesù! Chiediamoci come siano nate e come si



siano potute verificare.

Nel Vangelo di Matteo, viene descritto chiaramente come lo Spirito Santo discese su Gesù, quando fu battezzato da Giovanni Battista, che era, al tempo stesso, cugino e maestro di Gesù, di sei mesi più anziano di lui e in collegamento con l'insegnamento esseno. Sui rotoli scoperti nelle grotte di Qumran e appartenuti alla comunità essena, sono stati ritrovati degli insegnamenti, che riecheggiano anche nelle parole di Giovanni Battista. Giovanni Battista aveva un'impostazione rigidamente ascetica e un atteggiamento simile ai cinici greci, che attaccavano esplicitamente il potere costituito. Egli predicava continuamente contro la corruzione del potere ed è per questo che lo decapitarono.

Nel Vangelo, si descrive il momento in cui Gesù divenne discepolo di Giovanni Battista; sembra che Gesù sia arrivato all'improvviso e che, dopo il battesimo, sia scomparso di nuovo dalla scena. Ma è molto più verosimile che Giovanni Battista fosse conosciuto, nell'ambiente dell'epoca, come maestro seguito da molti discepoli e che Gesù conoscesse bene il suo insegnamento.

Nel Vangelo canonico di Matteo, si parla del momento in cui Gesù venne battezzato e iniziato, attraverso il discorso del maestro. Giovanni Battista iniziava i suoi discepoli battezzandoli e immergendoli nell'acqua. L'acqua è sempre stata un simbolo di purificazione ed è presente in tutte le tradizioni spirituali.

Rimanendo sempre all'interno della tradizione giu-

daica, molto prima di Gesù, c'era stata la purificazione del popolo ebraico, che aveva dovuto attraversare il Mar Rosso e che, da quel momento, non tentò più di ritornare in Egitto dove, pur essendo schiavo, viveva una vita sufficientemente sicura. Dopo la purificazione, attraverso le acque del Mar Rosso, il popolo ebreo dovette affrontare il deserto. Molti ebrei chiesero ai capi di rientrare in Egitto, anche se nuovamente nella condizione di prigionieri. È pur sempre meglio una prigionia con un pasto sicuro, piuttosto che un deserto insicuro e una terra promessa che non arriva mai! Per fortuna, in quel momento, Giosuè (successore di Mosè) fu deciso nell'intenzione di farli proseguire.

Nella storia di Gesù, la purificazione avviene attraverso il battesimo operato da Giovanni Battista. In quel momento, dice il Vangelo, su di lui discese lo Spirito. Per le persone di formazione non cristiana, ma che hanno più familiarità con la terminologia di tipo orientale, si può dire che Gesù, in quell'istante, venne iniziato. Non fu allora che ricevette l'illuminazione, in quel momento venne solo iniziato.

È interessante notare come, anche questi passi del Vangelo, possano essere letti da altre tradizioni, in modo altamente creativo: vi si può vedere, per esempio, come Gesù sia stato iniziato sul suo percorso. Accadde che lo Spirito discese in lui e lo sospinse nel deserto, dove fu tentato. Vista in questa maniera, la tentazione è voluta dallo stesso Spirito. Ma lo Spirito non aveva spinto Gesù nel deserto, solo perché rimanesse lì

a digiunare, a meditare e a pregare. Possiamo forse pensare che Dio sospinga qualcuno, in una strada così decisa come quella che Gesù aveva intrapreso, senza essere, al tempo stesso, consapevole che l'avrebbe anche esposto a tentazioni molto forti? Se pensassimo questo, saremmo degli ingenui e, implicitamente,osterremmo che Dio è un pochino distratto, nei suoi progetti.

È stato lo Spirito a sospingere Gesù nel deserto.

Ricordiamoci che Gesù era ebreo ed era imbevuto di cultura ebraica. Tutto quello che a lui accadde va compreso attraverso una lettura della cultura ebraica e, in particolare, quella del primo secolo d.C. Quando si pensa alla cultura ebraica, si commette spesso l'errore di pensare che sia qualcosa di monolitico, che si riferisce ai primi libri del Vecchio Testamento. La cultura ebraica, come tutte le culture, si è molto modificata lungo i secoli e, nel primo secolo d.C., era permeata di molte tentazioni, intese come prove da superare.

In tutte le culture spirituali ci sono le tentazioni, persino nei popoli senza scrittura, per i quali non è possibile rintracciare una documentazione attraverso libri sacri, ma solo attraverso la trasmissione orale: pensiamo agli indiani d'America come agli aborigeni australiani.

Le tentazioni, una volta superate, consentono all'essere umano, che è sulla strada della ricerca di se stesso, di fare un grande balzo in avanti. In questo senso, le tentazioni, per usare proprio un linguaggio tipicamente cristiano, sono opera dello Spirito, sono provvidenziali.

Non sono qualcosa che va contro la volontà dello Spirito, come pensa la nostra mente dualistica, che pone Dio da una parte e il diavolo dall'altra.

### *Le tentazioni di Gesù*

Le tentazioni che Gesù ha affrontato nel deserto sono state necessarie alla sua purificazione, tant'è vero che ha iniziato la sua predicazione, solo dopo aver superato quelle tentazioni. Se crediamo a Gesù come all'unico figlio di Dio, capiamo che, attraverso queste tentazioni, ha rispettato una tradizione, prima di proporsi pubblicamente come profeta. Per quelli di noi che non credono, invece, che Gesù fosse l'unico figlio di Dio, questa è stata la prova iniziale che ha dovuto superare, per poter dare il permesso, a se stesso, di cominciare a insegnare ad altri.

Credo che tutti voi ricordiate queste tre tentazioni:

- la trasmutazione delle pietre in pane;
- il diventare padrone, signore, re di tutti i popoli;
- compiere un prodigio molto visibile.

Che cosa sta a significare la prima di queste tre tentazioni, se non la tentazione della ricchezza e dell'opulenza? Si tratta di trasformare ciò che è povero, la pietra, in qualche cosa che è commestibile o commerciabile. Simbolicamente, tutte e due queste cose appartengono alla natura: la pietra socialmente disprezzabile e il pane, invece, molto apprezzato. Si trasforma qualche cosa, che non serve proprio a niente, in quello che invece è

socialmente apprezzato, non solo per far passare la fame, ma anche per essere più ricco. Questo è il significato della prima tentazione: «Basta che mi adori e tutto il mondo sarà tuo!».

La seconda è la tentazione di comandare su altri uomini, di poterne orientare il destino.

A mio parere, la terza tentazione è la più subdola: è legata al prodigio che attira. Gettarsi dal tempio di Gerusalemme ed essere salvato, all'ultimo momento, dagli angeli, avrebbe rappresentato, per Gesù, far vedere, molto chiaramente, che lui era un essere sovrumano. Insisto molto su questo, perché la maggior parte delle persone sono attratte dai prodigi visibili, dai miracoli e dagli eventi straordinari.

Sappiate che queste tre sono citate, nei Vangeli canonici, tra le tentazioni del demonio. A chi prende i voti di *bodhisattva*, figura centrale del Buddhismo del Nord, e orientata alla realizzazione di se stessi (allineamento della personalità, Sé e Mente Buddhica), per poter essere più utili a tutti gli esseri, viene fatto esplicito divieto di manifestare i propri poteri.

Nella tradizione buddhista del Nord (India, Tibet, Nepal, Bhutan, Cina, Giappone, Vietnam), quanto più una persona è dotata di poteri di guarigione, tanto più è invitata a non metterli in mostra. Ciò non vuol dire che la tradizione buddhista del Sud (Sri Lanka, Birmania, Thailandia, Bali) inviti a esibire eventuali poteri. Anche per questa tradizione è importante la discrezione, ma nel Buddhismo del Nord, dato l'incontro con

lo Sciamanesimo tibetano e con la magia del Taoismo cinese, i poteri (*siddhi*) sono molto più “di casa”, soprattutto nella via del diamante (*vasjrayana*) e nello dzo-chen, ambedue tibetani.

Questo costituisce la tentazione di Gesù: Satana invita Gesù a fare bella mostra di un prodigio. Ricordiamocene quando siamo un po' disattenti e ci sentiamo molto attratti dal miracoloso e dallo straordinario!

Il miracoloso e lo straordinario, se resi visibili, sono definiti dalle tradizioni più consolidate, come un attentato all'integrità e alla purezza del nostro agire, in quanto servono solamente a gonfiare la nostra presunzione.

Gesù si è rifiutato di accettare la ricchezza materiale; ha scelto la povertà, ma ha sempre avuto a disposizione l'abbondanza.

Gesù si è proclamato molto di più che Re dei Giudei: si è proclamato Re di tutti coloro che volessero ascoltarlo, anche se proprio da loro è stato denigrato e beffeggiato, nel momento in cui gli è stata posta la corona in testa e il cartello con la scritta: Gesù Nazireo (macché di Nazareth!), Re dei Giudei, col mantello rosso e lo scettro in mano. Perché non di Nazareth? Perché le prime tracce archeologiche di Nazareth risalgono al IV sec. d.C. E perché *nazōraios* in greco non ha lo stesso significato di *nazōraios* come risulta scritto in lingua semitica da una setta giudaico-cristiana, contemporanea di Gesù, di cui ci giunge notizia attraverso Epifanio e Teodoreto, Padri della Chiesa, che criticano

aspramente il Vangelo dei Nazareni (o Nazorei) che non significa certamente vangelo dei cittadini di Nazareth. Tale Vangelo, dichiarato apocrifo, è stato fatto sparire, ma restano altre tracce consistenti di molte contraddizioni rispetto a Nazareth. Nazoraio indica l'uomo che ha fatto il voto di nazireato, che comporta un particolare stile di vita, esattamente come aveva fatto Sansone, consacrato al nazireato ebraico. Sulla questione, che David Donnini definisce “seria, complicata e ancora aperta”, vedi il suo testo già citato: *Gesù e i manoscritti del Mar Morto*, alle pgg. 95, 101, in cui l'autore cita molti studiosi, antichi e moderni, e altre prove indiziarie, di una non provenienza di Gesù da una località chiamata Nazareth.

Gesù non ha mai fatto dei prodigi estremamente visibili. Fondamentalmente, era un grande guaritore e un grande esorcista. In quasi tutte le guarigioni che ha compiuto, ha sempre raccomandato alle persone di non raccontarlo in giro, tranne quella volta in cui ha detto: «Andate e ditelo ai sacerdoti!».

Non ha mai voluto sottolineare l'aspetto miracoloso delle sue capacità, nella relazione con gli altri; lo faceva quasi distrattamente, sminuendone anche l'importanza. Avrebbe potuto fondare tutta la sua predicazione sui miracoli.

Il fatto che i suoi discepoli, a partire dagli apostoli, dessero moltissima importanza ai miracoli, è dovuto semplicemente all'attitudine dell'essere umano a credere alle persone, solo se visibilmente dotate di poteri

straordinari.

Ma Gesù, in più occasioni, ha voluto sottolineare che ciò che contava non erano tanto i miracoli, quanto quello che diceva. E questo è ribadito da tutti i maestri che sono in grado di operare fatti prodigiosi. Lo stesso Satyam Sai Baba è costretto, ogni giorno, a operare dei prodigi e dei miracoli e lui stesso ne ha spiegato la ragione: «Se non lo facessi, nessuno mi starebbe ad ascoltare. Sono costretto a guarirvi, a far uscire le focacce calde dalla sabbia, a darvi i medaglioni con l'immagine di vostro padre o vostra madre. Sono costretto a fare queste cose molto visibili, perché altrimenti voi non stareste attenti a ciò che io dico. Mi considerereste un indiano un po' fanatico che parla solo di amore».

Nella storia molti maestri e persone dotate di potere, nel manipolare le energie sottili - questo fenomeno si chiama trasmutazione di ciò che appartiene ad altri piani di realtà, in qualche cosa di materiale e percepibile dai sensi fisici - sono stati in qualche modo indotti a fare questo, per compassione; sapevano che, solo facendo così, avrebbero potuto essere ascoltati, sugli argomenti che trattavano.

Molte altre persone sanno fare gli stessi prodigi, ma non è detto che, per questo, siano molto elevate spiritualmente. Quindi, tenete ben presente questa terza tentazione di Gesù e non cadete nel tranello di pensare che, chi è capace di compiere fatti prodigiosi, sia un essere spiritualmente molto evoluto. Non è un'equazione matematica.



Molti maghi lo sanno fare e non sto parlando di illusionisti; sto parlando di persone che conoscono la magia e che manipolano le energie sottili. Molti maghi sono in grado di operare cambiamenti, che noi definiamo prodigiosi e miracolosi; non per questo possono essere definiti maestri, né tanto meno puri di cuore, perché, a volte, l'intento è esclusivamente quello di affermare il loro potere.

### *La tentazione di sentirsi speciali*

Le tentazioni, di qualunque tipo siano, di per sé, non rappresentano il male.

Le tentazioni sono occasioni, che ci vengono fornite, per imparare a riconoscere il trabocchetto che è in esse e andare oltre. Qualcuno di noi non le riconosce come occasioni e rimane fregato; cade così nel trabocchetto.

Potrei individuare un altro tipo di tentazione, oltre alle tre che ho già individuato e che ritengo sia molto più frequente e comprensibile dalla maggior parte delle persone, che non sono state tentate, nel mondo, dal potere, dal denaro o dal compiere fatti prodigiosi: è la tentazione di essere, in qualche modo, speciali. Questa è la tentazione che ci interessa tutti, prima o poi, nella vita.

Quello che accomuna le tre tentazioni, di cui ci parla il Vangelo, è l'essere in qualche modo speciali e diversi dagli altri. Questa tentazione tutti la proviamo, in qualche fase della nostra vita. E tutti noi sappiamo che possiamo riuscire a superarla, senza ripiegarci su noi stessi, riconoscendo come questa tentazione, se

assecondata, porterebbe alla perdizione di noi stessi. Ci metterebbe, inevitabilmente, in una spirale in cui si ricerca, costantemente, l'essere sempre di più, l'essere sempre meglio; una spirale in cui il confronto con gli altri è costantemente presente nella nostra mente e, quindi, continua fonte di sofferenza.

Se teniamo conto di questo, capiamo come le tre tentazioni, di cui parla il Vangelo, siano fortemente indicative di una strada, che possiamo quotidianamente percorrere: non cadere nella tentazione di sentirci speciali.

Dal mio punto di vista, non sono possibili trasformazione ed evoluzione, se non c'è tentazione. Se noi tutti fossimo rimasti nello stato di innocenza di quando eravamo bambini, oppure nello stato di innocenza di Adamo ed Eva, prima della caduta, non sarebbero possibili trasformazione ed evoluzione.

Saremmo già in uno stato totalmente beato, privo di contraddizioni. Ed è per questo che ci portiamo dentro la nostalgia del paradiso perduto, la nostalgia di un luogo, di una situazione, in cui tutte le contraddizioni spariscono.

Credo che questa nostalgia sia alla base di molte scelte di vita, anche estreme e non necessariamente improntate alla ricerca spirituale: la nostalgia del paradiso perduto dove tutto è bello, della città futura dove tutto è ordinato, dove tutto è governato dalle leggi dell'amore.

*Le tentazioni sono parti di noi in ombra*

Questa nostalgia ce la portiamo dentro tutti. Se nella nostra vita non fossimo stati tentati, rimanendo, quindi, in uno stato di innocenza infantile, non avremmo avuto la possibilità di verificare quanto, dentro di noi, ci sia anche una parte in ombra.

Invece di attribuirla all'opera di un demonio esterno, possiamo vedere la tentazione come una parte di noi, che abbiamo relegato nell'ombra, perché non ci avrebbe consentito di essere presentabili al mondo.

Se noi accettassimo veramente ciò che siamo, in tutti i nostri aspetti, non avremmo delle zone d'ombra al nostro interno, ma sarebbero tutte in luce.

La realtà è che non accettiamo molte parti di noi stessi. Ci è stato insegnato, sin dai primissimi mesi di vita, e poi confermato durante l'adolescenza, che alcune cose non solo sono disdicevoli e non vanno fatte, ma non vanno nemmeno pensate o dette.

Questo genere di cose, al nostro interno, le vediamo solo in parte, perché nel momento in cui le riconosciamo fino in fondo, proveremmo subito un sentimento di dolore e di colpa. Pertanto le releghiamo in una zona d'ombra della nostra coscienza, dove rimangono sepolte e apparentemente ferme. L'ombra, che ognuno di noi ha dentro di sé, non è ferma. In realtà vive di una vita interiore e si manifesta, qualora non venga affrontata e illuminata, come una fonte continua di sofferenza.

È dall'ombra che nasce tutto ciò che noi chiamiamo male: l'ansia, le insicurezze, la disperazione, il desiderio di farci del male, la tristezza e la cattiveria.

Questo è il primo aspetto per cui, mantenere delle zone d'ombra, non fa bene, perché quello che c'è nell'ombra continua a esserci, anche se noi non lo vediamo e si manifesta, all'esterno, nelle forme più svariate. In generale tende a manifestarsi sotto forma di distruttività e autodistruttività.

Oltre a ciò, non siamo nemmeno consapevoli che stiamo spendendo molte energie, per tenere nascoste delle parti di noi stessi. Qualcuno di noi forse ne è consapevole e sa quanta fatica sta facendo a mascherare alcuni aspetti di sé, ai quali non sta permettendo di manifestarsi.

Questo dispendio di energie provoca quella che è la malattia più diffusa, al giorno d'oggi: l'apatia e la stanchezza vitale, la poca voglia di vivere. Da dove pensate che venga questa malattia? Pensate che sia causata da qualche virus o da qualche colpa della società? Solo molto indirettamente arriva da qualche colpa della società. Per lo più, proviene dallo sforzo tremendo che facciamo, a nostra insaputa, per tenere nascosto a noi stessi chi veramente siamo.

Ma noi non siamo solo una parte in ombra, siamo anche una parte in luce.

La parte in luce, però, la facciamo vedere tranquillamente e fluisce liberamente verso l'esterno, mentre la zona in ombra è tenuta nascosta e, nello sforzo di tenere nascoste quelle parti, perdiamo moltissima energia.

La tentazione è un'occasione, che ci viene proposta dalle nostre parti in ombra, sotto forma di spinte, di

impulsi, di tensioni e comportamenti che rifiutiamo, ma che, in realtà, nascono dentro di noi. La tentazione viene dal nostro interno, non dall'esterno. Qualunque tentazione descritta in letteratura, dal mucchio di monete d'oro sino alla donna nuda, ha presa sulle persone che, dentro di loro, hanno spinto nell'ombra la questione del denaro, dell'avidità o della sessualità.

Ha tanto più potere su una persona un mucchio di monete d'oro, quanto più questa persona sta negando a se stessa il desiderio del denaro oppure è in eterno conflitto su questo argomento.

Non so se vi siete mai resi conto che alcune persone ricche sono meno legate al denaro di tante persone povere. Quindi, non è un attaccamento collegato a ciò che si possiede realmente, ma a ciò che si ha nella testa. Ci sono molte persone povere, che vivono pensando ai soldi, solo per quello che è sufficiente loro, per poter tirare avanti. Ma ci sono, viceversa, persone povere che non fanno altro che pensare ossessivamente ai soldi, per averne sempre un po' di più, esattamente come i ricchi. Non c'è molta differenza tra l'essere poveri o l'essere ricchi, per quanto riguarda la mente. L'attaccamento ai soldi è uguale per tutti ed è lo stesso rispetto al sesso: quanto più una persona sente la mente occupata dal sesso, tanto meno ha risolto dentro di sé il problema della sessualità. Quanto più una persona è libera, dentro di sé, dal problema della sessualità, tanto meno sarà soggetta alla tentazione del sesso, nel senso che lo vivrà tranquillamente, quando c'è da viverlo. Non se lo por-

terà dentro come un'ossessione. Non se ne farà un problema più di tanto, o magari solo qualche volta, ma non diventerà mai un'ossessione.

Quindi, sappiate che le vostre tentazioni sono rappresentate proprio da quei pensieri in cui vi ritrovate ad avere la mente fissata, da quei temi che si ripetono di più, che vi girano continuamente dentro; vi stanno ad indicare che dentro di voi qualche cosa, a quel riguardo, non è stato ancora visto bene del tutto, altrimenti non ci sarebbe una rispondenza così precisa.

Ho già raccontato tante volte la storiella zen dei due monaci, che stavano tornando al loro monastero. In prossimità di un fiume, c'era una donna che cercava di attraversarlo, ma non ce la faceva da sola. Allora uno dei due monaci, senza nemmeno pensarci, se la caricò in spalla e la trasportò oltre il fiume. Questa, ovviamente, era un'infrazione terribile alla regola monastica dell'ordine. L'altro monaco, che aveva assistito alla scena, dopo qualche chilometro di strada e dopo aver rimuginato dentro di sé, disse: «Senti, dovrò proprio raccontare al nostro abate che tu hai infranto la regola e ti sei permesso di toccare una donna». Ed il monaco che aveva trasportato la donna rispose: «Io mi sono limitato a portarmela in spalla per cinquanta metri. Tu te la stai portando dietro anche dopo chilometri».

Capite come sia importante spostare l'attenzione da quello che si fa, a ciò che ci gira continuamente nella mente, se vogliamo individuare quelle che sono, comunemente, considerate tentazioni?

Ma la tentazione per eccellenza è quella di cercare di sfuggire alla tentazione. È una tentazione raffinata, propria delle persone che si ritengono speciali spiritualmente. È la tentazione di essere al di sopra della possibilità di essere tentati ed è qualche cosa che sfugge al disegno benevolo di Dio, che prevede che nel mondo esista anche il male.

Io credo ci sia ancora qualcuno che pensa che, per Dio, il male non dovrebbe proprio esistere. Ma, allora, dovremmo ritenere forse che Dio è stato un po' debole? Se credessimo questo, dovremmo rivedere la parola "onnipotente".

Secondo una certa visione, le persone devono continuamente verificare la loro capacità di accettare le sfide che la vita propone loro. E le sfide che la vita ci propone sono, a volte, rappresentate da avvenimenti che si scontrano con quello che noi crediamo essere l'indicazione dello Spirito e di Dio.

### *Tentazioni di destra e tentazioni di sinistra*

Secondo la descrizione concreta e spendibile nella vita di tutti i giorni, che ne ha dato Martin Lutero, le tentazioni possono provenire da destra o da sinistra, intendendo per destra la parte forte e per sinistra la parte debole.

Le tentazioni che vengono dalla parte forte sono quelle relative al perseguire ed aumentare, sempre di più, quello che già abbiamo. Sono di questo genere le tentazioni per le quali, se riconosciamo di avere una

certa dote, tendiamo ad affermarla sempre di più. Una persona molto bella è posta di fronte a molte responsabilità e, in particolare, alla responsabilità di non cedere a questa tentazione, di voler perpetuare in eterno la sua bellezza. Questo è il dramma di tutti coloro che socialmente sono riconosciuti come molto belli. Anche le persone ritenute molto intelligenti o colte corrono lo stesso rischio, così come le persone che hanno un particolare carisma rischiano di volerlo ingrandire e incentivare sempre di più, cercando verifiche, sempre più a largo raggio, su quanto sia forte la loro personalità. Un ulteriore esempio ci può venire dal potere sociale e dal potere politico. Queste sono le tentazioni che vengono da destra e sono tentazioni che derivano da un'abbondanza. Sono le tentazioni che ci fanno restare in una posizione rigida, aumentandola sempre di più.

Le altre tentazioni, che Martin Lutero definisce di sinistra, sono quelle che ci fanno pensare di non valere nulla, che ci impediscono di essere consapevoli delle nostre qualità e che ci inducono a tirarci indietro. È la tentazione di negare i talenti che abbiamo, essendone noi tutti dotati, anche se in misura diversa, pur di evitare che qualcuno ce li disconosca.

Siamo oscillanti e, al nostro interno, coesistono tentazioni che vengono da destra e tentazioni che vengono da sinistra. C'è qualcuno di noi che ha la propensione per le tentazioni che derivano dall'abbondanza e qualcuno di noi ha più propensione per le tentazioni che



vanno nella direzione dell'annullamento, della falsa umiltà, della negazione di ciò che noi possiamo rappresentare per gli altri, di ciò che siamo, di ciò che possiamo dare, di ciò che possiamo condividere. Da una parte, c'è il tentativo di essere sempre di più e, dall'altra, quello di essere sempre meno. Sono due strade estreme.

Possiamo concludere che le tentazioni a cui è stato sottoposto Gesù nel deserto, così come ogni altra forma di tentazione, consistono in una affermazione del proprio ego, che si può anche travestire da umiltà, ma sempre ego rimane.

### *Scegliere la via di mezzo*

L'unilateralità nell'affermare il proprio ego, per Gesù, avrebbe voluto dire, da un lato, diventare ricco e potente dispensatore di miracoli strepitosi e visibili, oppure, negare tutte le proprie capacità.

Queste erano le due tentazioni a cui poteva cedere Gesù, ma lui ha scelto la via di mezzo: faceva miracoli, senza dare troppo nell'occhio; non nuotava nell'abbondanza, ma al tempo stesso non gli mancava nulla; non esercitava potere su nessuno, ma sapeva di avere un carisma enorme su tutti quelli che lo sapevano guardare e ascoltare.

È la stessa via di mezzo che, cinquecento anni prima, aveva indicato anche Buddha. Buddha Shakyamuni, il Buddha storico, dopo sei anni di vita ascetica rigorosissima, di martirio e privazioni corporee estreme, che fecero seguito ai primi ventinove anni, vissuti nella

spensieratezza e nelle più assolute garanzie, aveva riconosciuto che nessuna di queste due strade portava da qualche parte. La strada dell'edonismo, derivante dalla sua spensieratezza e dall'essere un "garantito" a vita, creava solo sofferenza, perché continuava a perpetuare il desiderio di cose materiali e di sicurezze, che erano destinate a perire. La strada opposta, quella dei sei anni dedicati alla negazione totale di ogni desiderio, non l'avrebbe portato da nessuna parte. Con essa, sarebbe potuto arrivare alla morte fisica, ma certamente non alla liberazione interiore.

Nel dibattito dei ricercatori spirituali di quell'epoca, Buddha era noto come colui che propose la via di mezzo tra l'edonismo e l'ascetismo (sul suo rifiuto dell'edonismo e delle garanzie, nessuno, tranne il padre, ebbe niente da ridire; ma sul suo rifiuto dell'ascetismo estremo, già diffuso nella cultura indiana da almeno duemila anni, molti lo denigrarono come "traditore della tradizione").

È una via di mezzo che non indulge troppo alle seduzioni materiali che la vita ci può offrire, ma nemmeno alla negazione totale di ciò che la vita ci propone.

Gesù si è comportato allo stesso modo.

Per quanto ne so, gli studiosi delle due tradizioni non hanno mai sottolineato questo parallelismo tra Buddha e Gesù, relativamente alla scelta della via di mezzo. Gesù viveva in povertà, ma allo stesso tempo non era tentato dall'essere povero. Non cercava in tutti i modi di essere povero, ma riusciva spontaneamente a essere essenziale. Non cercava in tutti i modi la priva-

zione del cibo, infatti non imponeva nessuna regola in proposito. Dall'altro lato, non indulgeva nemmeno in lussi, che sarebbero stati, tra l'altro, poco comprensibili, per un uomo che aveva deciso di camminare per tutte le strade della Galilea, della Samaria, della Giudea, della Decapoli (il Monte delle Beatitudini è il Monte dove Gesù andava spesso, perché lì era di casa, era confinante con la Decapoli, a oriente del Lago di Tiberiade) e incontrarsi con la povera gente.

Gesù non ha mai accettato l'attribuzione di potere temporale e sapeva benissimo che, per l'epoca storica in cui lui era comparso in Giudea, poteva proporsi, soprattutto alla frangia degli zeloti, come quello che li avrebbe aiutati a liberarsi dall'oppressione romana. Davide Donnini, autore di un libro che si intitola *Nuove ipotesi su Gesù*, propone una lettura del Vangelo in cui mette in evidenza come, molto probabilmente, tutti gli apostoli fossero degli zeloti.

In quell'epoca, soprattutto in Galilea e zone limitrofe c'erano molte persone armate. Gesù, per il suo carattere, per il fatto che diceva le cose in modo molto chiaro e faceva continuo riferimento, nelle sue parabole e nei suoi racconti, alla vita di tutti i giorni, si differenziava da Giovanni Battista, che apparteneva alla tradizione dell'eremitaggio profetico. Gesù, invece, era stato individuato da un gruppo di zeloti, che poi diventarono i suoi più vicini discepoli, come colui che avrebbe potuto diventare il Re dei Giudei, in senso letterale. Da secoli si attendeva l'arrivo del Messia che avrebbe finalmente

liberato lo stato di Israele. Mi risulta strano capire come mai, in un ambiente di matrice cattolica, questo fatto venga smorzato. C'è da dire che san Paolo ha fatto di tutto, così come Luca, che era un suo discepolo, per fare passare il messaggio di Gesù, come un messaggio che potesse essere recepito anche dai Gentili, cioè dai Romani e dai Greci. Ma non può essere trascurato il fatto che, nella terra d'Israele del primo secolo d.C., esisteva una fortissima tensione verso la liberazione del popolo ebraico dall'oppressione romana. Se è vero che c'erano delle frange armate, chiamate zeloti, che vivevano ai margini della società e alle quali i Romani davano la caccia, possiamo fare l'ipotesi che Gesù sia stato crocifisso, anche perché la sua vicinanza agli zeloti era vista come un potenziale pericolo. Gesù era infatti un coagulatore di dissenso.

La mia personale visione è quella di ritenere che Gesù sia stato un grande maestro dell'umanità, che ha fatto un suo percorso e, a un certo punto, si è illuminato, molto probabilmente proprio sulla croce.

Sento di amare molto Gesù, proprio per la sua profonda umanità, per il suo essere uomo, per essere stato tentato veramente. Ma lui è andato oltre, così come Siddharta Gotama, futuro Buddha, era riuscito ad andare oltre il fatto di essere il futuro re di quel piccolo regno, da cui veniva.

Schematizzando al massimo, la tentazione può essere definita come la tentazione di essere o sempre di più o sempre di meno. Ognuno di noi ha, dentro di sé, la ten-

tazione di essere di più in qualche cosa e meno in qualcos'altro. È la tentazione che può essere definita dell'unilateralità.

Gesù è stato tentato di esasperare l'unilateralità, dimostrando di essere speciale nell'abbondanza. Credo che Giovanni Battista fosse caduto, almeno per un po' di tempo, nella tentazione dell'unilateralità da sinistra, per usare la definizione di Lutero. Ritengo che anche molte persone che scelgono la strada monacale possano cadere in questa tentazione, di essere sempre meno, come se l'essere sempre di meno avvicinasse di più al cielo.

È noto come i primi Padri del Deserto, del III-IV secolo d.C., abbiano vissuto pienamente la tentazione di sinistra, cioè la negazione totale delle tentazioni che provengono dal mondo. A cavallo tra il III e il IV sec., anche la tradizione eremitica, fondata da Antonio abate santo (da non confondere con Antonio da Padova), e quella cenobitica o comunitaria di Pacomio avevano in comune questo aspetto della privazione. Nella tradizione eremitica di Antonio, si viveva nell'isolamento e nella separazione e, al massimo, ci si trovava ogni quindici anni, per dirsi buongiorno. Si mangiavano erbe e qualche ravanella e, solo ogni tanto, era permessa una prugna. Tutto quello che era in più dava forza al corpo e il corpo era visto come la fonte di ogni male.

Anche san Paolo, nella Lettera ai Galati, aveva detto, chiaramente, che i desideri dello Spirito sono nettamente contrapposti ai desideri del corpo. Questa frase può prestarsi a tutte le deviazioni e i disastri che

sappiamo esserci stati, nella storia della Chiesa e della catechesi ufficiale. Sono tutte storie che derivano dalla demonizzazione del corpo.

Da tale visione derivano tutti i sensi di colpa, le persecuzioni, le martirizzazioni e le violenze che sono state perpetrate, in tutte le storie somatofobe, nei secoli ancora prima di Cristo.

La fobia del corpo non è nata con i cristiani, c'era anche al tempo degli ebrei e, ancor prima, in altre culture: il corpo come fonte di ogni perdizione; il corpo come qualcosa di contrapposto allo Spirito; il corpo come fonte di ogni male. Era una forma di materialismo volgare spostato sullo Spirito. Si dava una così grande importanza al corpo come fonte di ogni male: esso assumeva le caratteristiche di totalità, assommava in sé il male a tal punto che, in certi periodi, il versetto "liberaci dal male" è stato interpretato come "liberaci dal corpo". Il grande irrequieto Origene, che ha segnato per molti aspetti la storia della Chiesa, si era, per questo, fatto evirare.

Tra i Padri del Deserto citati prima, sia nella tradizione eremitica che nella tradizione cenobitica o comunitaria, era frequentissima la demonizzazione di tutto ciò che riguardava la donna. Ed era evidente, allora, come i sogni di quegli eremiti, di quei monaci, fossero pieni di diavoli tentatori, che assumevano la forma di donne. Chissà perché il demonio si travestiva da donna? I monaci non vedevano il caprone con le corna, ma la donna nuda e dicevano che era il demo-

nio travestito. Si trattava, in realtà, di proiezioni della loro ombra rimossa, che si faceva viva durante i sogni. Si spaventavano molto e, tanto più frequenti erano queste tentazioni, tanto più si ritenevano santi e si deprimevano. Si sentivano santi perché avevano tante tentazioni che, molto spesso, risolvevano con l'omosessualità.

Questa è la storia dei primi monaci del deserto tra i quali, peraltro, è presente una tradizione enorme di spiritualità. Moltissime delle opere prodotte dai primi Padri del Deserto, pur non essendo mai stati dei grandi teologi o dei grandi letterati, sono molto utili sul piano della spiritualità. Tutte le tentazioni, anche quelle di sant'Antonio nel deserto, scaturiscono da qualcosa di rimosso e represso.

### *L'insegnamento che proviene dalla sofferenza*

Che cosa possiamo fare praticamente, di fronte alla tentazione?

Una tentazione è quella di persistere nell'unilateralità, cioè nella parte di noi che riteniamo essere in luce e che riconosciamo come degna e presentabile. Un'altra tentazione è quella che ci presenta in qualche sogno, o in qualche fantasma, una parte di noi non tanto presentabile.

Cosa possiamo fare, se non riconoscere umilmente che c'è qualche cosa di noi che va conosciuto un po' meglio, che va accettato e di cui dobbiamo essere grati a Dio, in quanto ci consente di integrare cose che, solo

apparentemente, sono opposte?

Perché mai avremmo dovuto venire in questo mondo con un corpo fisico, se non, anche, per affrontare la sofferenza, la malattia, la morte e tutto ciò che vi è connesso?

Perché mai Dio avrebbe avuto bisogno di fare un gioco così perverso, di calarci nella sofferenza del nostro corpo, che declina, si ammala e muore, se non ci fosse anche qualcosa di benevolo in tutto questo, se non ci fosse anche la possibilità di resurrezione?

La resurrezione, per i cristiani, è rappresentata nella fede in Dio e nell'abbandonarsi totalmente a Gesù e alla croce. Attraverso questo abbandono, c'è la possibilità di ricevere Dio dentro di noi.

Nella tradizione cristiana più autentica, la sofferenza è vista come una specie di lasciapassare, per poter entrare a far parte della schiera degli eletti, nel momento in cui decidiamo di dedicare questa nostra sofferenza a Gesù, alla Madonna, a Dio o a chi desideriamo.

Dal mio punto di vista, la sofferenza è qualche cosa che ci consente di sperimentarci nella nostra capacità di guardarla.

Sappiamo tutti che la sofferenza ci dà fastidio, ma pochi, fra di noi, riescono a guardarla bene fino in fondo perché, appena sorge, fanno qualsiasi cosa per scappare. Si immergono di più nel lavoro, cercano distrazioni di vario genere, non cogliendo che la sofferenza è lo strumento più potente per il cambiamento.

Se non ci fosse sofferenza, rimarremmo sempre



tutti allo stesso identico punto di quando eravamo piccoli bambini. Quando eravamo piccoli bambini non avevamo gli strumenti per venirci fuori. Se c'era qualcosa che non andava, soffrivamo e basta.

Una volta diventati adulti, e ascoltate le parole dei maestri come parole di vita, capiamo che l'insegnamento, comune a tutte le tradizioni, è quello di guardare la sofferenza fino in fondo.

Per riassumere la questione della tentazione, possiamo anche dire: "Liberaci dal desiderio perverso di non essere mai tentati e dacci la forza per ascoltare la nostra voce interiore, quando siamo posti di fronte a lusinghe di vario tipo".

Tradotta così, sentite come è più pregnante per la nostra vita di tutti i giorni? E non credo di essermi discostato molto, parlandone in questo modo, da ciò che effettivamente intendeva Gesù.

### *Gesù vivente dentro di noi*

Per capire il *Padre Nostro*, non è sufficiente sezionarlo e cogliere il significato delle singole paroline, raffrontando tra di loro i pezzettini di papiri che sono stati trovati o andando a studiare gli autori contemporanei a Gesù.

Per capire e sentire veramente il *Padre Nostro*, c'è bisogno di essere con Gesù; c'è bisogno che Gesù diventi vivente dentro di noi.

Ma perché Gesù diventi vivente, dentro di noi, abbiamo bisogno di immedesimarci in lui e non di imitarlo. A me piace molto di più l'identificazione con

Cristo, in quanto l'imitazione è una cosa da clown.

Quello che compete a noi è di diventare Gesù Cristo, esattamente come, per una persona che intenda seguire gli insegnamenti del Buddha, è essenziale diventare il Buddha e non imitarlo.

Credo che tutti voi abbiate avuto l'esperienza di quanto, il cercare di imitare qualcuno, che vi può insegnare molto e che sentite di amare, sia profondamente diverso dal diventare come quella persona, vivente o meno, grandiosa oppure alla mano.

Se noi imitiamo, facciamo un'operazione grottesca. Certo, sono simpatiche le imitazioni di Prodi, Gheddafi, Ratzinger, Andreotti, Berlusconi, Bin Laden, Bush, Bossi, D'Alema, Pannella, Bertinotti, ma l'imitazione di Cristo...!

È l'identificazione con Cristo che dobbiamo realizzare e, per capire il suo insegnamento globalmente, c'è bisogno di essere con lui. Per essere con lui, è sufficiente prendere il Vangelo, leggere una frasetta, chiudere gli occhi e sentire che si è lì. Aprite per esempio la pagina del discorso delle Beatitudini, di cui il *Padre Nostro* è una continuazione fluida! Nel Vangelo di Matteo, dopo il discorso delle Beatitudini, Gesù fornisce alcune indicazioni e l'insegnamento su come si prega. Sembra fatto nello stesso momento temporale.

Solo se saliamo anche noi su quella montagna ad ascoltare il discorso sulle Beatitudini e sulla nozione di perdono, solo così, entriamo in quell'atmosfera.

Non dobbiamo ritornare ai banchi della dottrina, a

quei luoghi che, nella nostra memoria, possono essere rimasti un po' magici perché eravamo bambini, ma che, per qualcuno di noi, sono fortemente intrisi di sofferenza, di noia o comunque legati a qualche cosa che ci ha più allontanato, che non avvicinato, all'essenza della spiritualità.

Vi invito a rileggere questi passi, entrando dentro i Vangeli, come se fossero una cosa vivente, una rappresentazione viva di ciò che realmente sta accadendo. Entrateci dentro come personaggi! C'è posto per tutti noi.

Nel momento in cui ci entriamo come personaggi, cominciamo a sentir vibrare, dentro di noi, le parole di Gesù. Se invece non entriamo come personaggi e ci limitiamo a ripetere le formule, saranno solo formule stanche.

### *Liberaci dal male*

Che cos'è il male, se non ciò che ci è stato insegnato ritenere tale? Che cos'è il male, se non ciò che noi abbiamo ricacciato nella nostra ombra individuale e collettiva?

L'ombra individuale fa parte della storia personale di ognuno di noi, ma esiste anche un'ombra collettiva, che accomuna le nostre esperienze.

È notevole l'insegnamento che possiamo trarre dall'esplorazione delle nostre ombre individuali e dalla consapevolezza di ciò che accomuna le nostre ombre individuali all'ombra collettiva. Il male è una nozione che varia a seconda delle culture e le varie epoche sto-

riche. Non è mai esistito un comportamento, nemmeno l'uccisione di esseri umani, che sia stato sempre e comunemente ritenuto male. È un concetto che cambia molto con la cultura, con la storia e, soprattutto, con la struttura sociale.

Se noi vediamo il male non come una realtà obiettiva, ma come una nozione che è filtrata e definita, dentro di noi, dalla nostra cultura, ci rendiamo conto come tutto questo sia finito nell'ombra e come il versetto "liberaci dal male" vuol dire "liberaci da tutto ciò che rimane nell'ombra".

E tutto ciò che rimane nell'ombra produce sofferenza a vari livelli, senza che noi possiamo esserne consapevoli.

È da quella parte in ombra che nascono l'avidità, il desiderio di potere, la prevaricazione, la possessività, l'attaccamento, le bramosie di vario tipo, tutti i meccanismi di avversione e di conflitto che ci sono tra noi e gli altri esseri, tra noi e la natura in generale.

Solo se riusciamo ad andare a vedere che cosa c'è dentro, accendendo una bella lanterna e facendo luce in questa stanza buia, solo allora riusciremo a capire che cosa veramente abbiamo rimosso e, a quel punto, non si rivelerà più come nefasto.

Allora "liberaci dal male" diventa: "liberaci dall'ignoranza di ciò che noi stiamo mantenendo in ombra, perché ciò che stiamo mantenendo in ombra è ciò che provoca sofferenza".

Ecco allora che il versetto "liberaci dalla sofferen-

za” non è solo una richiesta che noi facciamo in modo devoto, passivo e deresponsabilizzato.

“Liberaci dalla sofferenza” può essere tradotto in: “dacci la capacità e la forza di guardare talmente bene dentro di noi, da impedire che qualcosa di distruttivo esca e provochi sofferenza. Dacci la forza di guardare dentro di noi in modo che nulla porti divisione, contrapposizione e unilateralità”.

Ecco di nuovo il male collegato alla nozione di unilateralità: la grande tentazione che consiste nell’essere speciali o da destra o da sinistra, dell’essere comunque chiusi allo scambio, del ritenerci in qualche modo isolati rispetto al nostro ambiente e agli altri.

### *Interconnessione*

“Liberaci dall’illusione di credere che siamo separati gli uni dagli altri. Dacci la forza di capire che siamo un tutt’uno, che siamo tutti tuoi figli, che siamo tutti interdipendenti, tutti connessi tra di noi. Dacci la forza di capire che non c’è un Io contrapposto a un Tu. Dacci la forza di capire, se siamo in una relazione di coppia, che il modo di essere dell’altro è collegato al nostro modo di essere. Dacci la forza di capire che non ha proprio senso continuare a sostenere che l’altro è la causa della nostra sofferenza. Dacci la forza di capire quali sono i nostri giochi di relazione. Dacci la forza di capire che l’unica realtà esistente è l’interdipendenza e la relazione e che non siamo soggetti isolati. Dacci la forza di capire che io non esisto separato da voi, ora, in questa stanza, ma che

siamo tutti legati da una particolare relazione. Dacci la forza di capire che, quello che io sto dicendo, non esce da me come soggetto attivo, mentre voi state ascoltando passivamente, ma che la realtà di quello che sta accadendo qui è un'interazione, è qualche cosa che ci connette tutti in una relazione, che ci comprende e ci trascende e che è l'unica realtà descrivibile presente”.

C'è qualcuno di noi che potrebbe forse dire, con una certa serietà, di essere qualcosa di diverso dalle sue relazioni?

Noi siamo tutte le nostre relazioni ed è per questo motivo che abbiamo tante facce.

“Anche se, dentro ciascuno di noi, c'è un profondo Sé, dacci la capacità, la forza e il coraggio di comprendere quali siano i nostri modi di relazionarci agli altri perché, altrimenti, ancora una volta, cadremo nell'unilateralità di pensarci separati e divisi”.

Su questa storia si è consolidata la cultura dell'incomunicabilità degli anni Sessanta. C'erano intellettuali che coglievano soprattutto questo aspetto della società. Possiamo riscontrare, anche oggi, fenomeni di enorme difficoltà a livello comunicazionale, ma non possiamo certamente dire che questa è la realtà degli esseri umani su questo pianeta. Siamo tutti interconnessi e abbiamo il potere di scoprire i modi di questa connessione. Non possiamo fare altro. Non possiamo cambiare l'altro, dal momento che, a volte, facciamo molta difficoltà a cambiare noi stessi; a volte, me compreso, non riusciamo nemmeno a smettere di fumare.

Quello che però possiamo cercare di capire è: «Che cosa sta accadendo tra me e questa persona? Quale tipo di relazione c'è? Io sarei così come sono, se non ci fosse questa persona?».

Se facciamo il gioco delle interconnessioni, possiamo scoprire come abbiamo determinato la vita di tutti quelli che conosciamo e la vita di centinaia di migliaia di persone, che mai abbiamo incontrato, ma che sono entrate in contatto con le persone da noi conosciute, in una catena infinita di rapporti.

Pensate come la nostra presenza, il nostro passaggio su questo pianeta, implichi un'infinità di connessioni, di cui non siamo consapevoli nei dettagli. Possiamo riconoscere, però, come il nostro passaggio su questo pianeta sia produttore di connessioni. Siamo fabbriche di connessioni, in ogni istante.

Ed è ovvio che, quanto più noi impostiamo queste connessioni sull'amorevolezza, sull'apertura e la disponibilità, tanto più acquistano un significato diverso e più positivo, che se avessimo impostato la nostra vita sulla discordia, la contrapposizione, lo scontro, l'autoaffermazione, il sentirci speciali e sull'unilateralità.

L'amorevolezza, l'amicizia, l'amore si pongono da un'altra parte rispetto all'unilateralità. L'unilateralità ha molto a che vedere con l'egocentrismo, che è cugino primo dell'egoismo. Se è bene essere centrati su se stessi, per guardare ai propri meccanismi, è però molto facile slittare in un'ideologia dell'egocentrismo, che io chiamo egoismo, dove l'ego diventa il centro dell'at-

tenzione e non solo un'indagine speculativa. Molte tradizioni meditative indicano l'ego come centro dell'attenzione, soprattutto nei primi tempi. L'ego come centro dell'attenzione comporta il soddisfacimento dei bisogni dell'ego.

“Liberaci dal male” vuol dire fondamentalmente: “liberaci dall'ignoranza da cui siamo afflitti, dall'idea di essere separati gli uni dagli altri. Liberaci, di conseguenza, da tutto ciò che deriva da questa ignoranza”.

E l'ignoranza si sviluppa sotto forma di confronto, nella migliore delle ipotesi, e di scontro, nella peggiore. In fondo, il confronto e lo scontro non sono molto diversi; dipende solo dalle attitudini personologiche dei vari individui. Si tratta, sempre e comunque, di conoscere se stessi in riferimento ad altri.

Se in questo istante io prestassi attenzione, da un lato, a me stesso e, dall'altro, alle vostre facce, a quello che sembrate o a come vi state comportando, rimarremmo in una situazione di distinzione che non ci porta molto lontano; rimarremmo incastrati in una posizione di separazione.

Diverso è se io, invece, sento di essere semplicemente una voce parlante al microfono, che comunica qualcosa che, comunque, ci sta attraversando tutti e ci sta unificando. Gli stessi argomenti di cui sto parlando adesso, li tratterei sicuramente in modo diverso, se fossi con un altro gruppo di persone. Non seguirei dei calcoli mentali, ma i discorsi uscirebbero spontaneamente in modo diverso. Ora io sto parlando a ruota libera.



Ho perso addirittura il filo. Sto andando sull'onda di quella che sento essere l'energia in questo momento.

E quando voi vi allenate a fare questo esercizio, del lasciarvi andare all'energia della relazione, a quello che realmente sta accadendo tra le persone, in un certo momento, vi viene proprio a nausea il desiderio di continuare a contraporvi o a confrontarvi.

E sapete bene che questo desiderio è proprio uno di quelli sempre indicati, anche dalla tradizione cristiana e dal Vangelo in particolare, tra le cose più negative. Ai farisei vengono attribuiti atteggiamenti di contrapposizione, come nel caso del fariseo che predica nel tempio mettendosi in mostra e confrontandosi con l'altro che prega. Quelli che fanno i confronti e si sentono speciali, per Gesù, sono i farisei. Gesù era molto duro con i farisei, anche se non erano poi tra i peggiori, di tutte le varie fazioni esistenti, a quell'epoca, in Israele.

Impostiamo la nostra vita sul confronto, che vede noi da una parte e gli altri da un'altra, oppure impostiamo la nostra vita sulla ricerca dell'unità e sull'attenzione a ciò che ci collega?

Se portiamo l'attenzione a ciò che ci unisce, potremmo anche renderci conto che ciò che ci collega è una relazione particolarmente perversa, intrisa di sofferenza. In tal caso, potremmo rifiutare questo gioco. Non faccio più confronti, ma dichiaro semplicemente di non volerli più stare; decido di non fare più confronti e di non dare giudizi.

Succede un po' a tutti di dare giudizi sugli altri, talvolta. Ma badate bene che, quanti più giudizi emettiamo sugli altri, tanto più siamo portati a dare dei giudizi su noi stessi e questo significa che ci stiamo rovinando la vita da soli.

Portiamo l'attenzione sulle connessioni che ci sono tra noi e gli altri esseri umani, animali, vegetali, minerali.

Non pensate solo agli uomini, pensate anche alla natura. Nel caso della natura, è più facile pensare al rapporto. Mentre stiamo guardando un bosco, riteniamo di essere solo noi gli esseri pensanti, come se il bosco non avesse una sua vita pensante. Nel momento in cui ci rendessimo conto, invece, che è la natura stessa che entra in relazione con noi, e non solo noi a entrare in relazione con la natura, riusciremmo anche a capire che, nel rapporto con la natura, abbiamo la possibilità di sentirci separati, a volte addirittura nemici, quando uccidiamo senza senso degli animali, quando tagliamo con cattiveria delle piante, quando roviniamo dei territori, quando inquiniamo i fiumi.

Lo stesso atteggiamento mentale lo abbiamo con gli esseri umani: noi ci sentiamo da un'altra parte rispetto agli altri.

Portate l'attenzione sulla relazione e sentite come questo ci arricchisce molto di più, perché ci dà la possibilità di non fare molte interpretazioni sull'altro e poi ci consente di regolare qualche cosa che è in nostro potere regolare, mentre non è nella nostra possibilità entrare nella testa di un'altra persona e cambiare il suo modo di

pensare.

C'è la possibilità di cambiare una relazione che sta andando male e che provoca sofferenza a tutte e due le persone. E nel momento in cui ci rendessimo conto che non va meglio, è bene dire: «Basta! Sono stanco di soffrire. Sono stanco di far soffrire. Me ne vado!».

Evito di dare giudizi sull'altro o su di me.

Sto attento alla relazione.

Quindi il peccato, il male, quello da cui chiediamo di essere liberati, quando diciamo le parole “liberaci dal male”, in fondo equivale alla frase: “liberaci dalla tentazione di credere di essere separati”.

Sto cercando di rimanere aderente allo spirito della tradizione cristiana. Una parte di me pensa anche cose che non sto dicendo, rispetto al *Padre Nostro*, ma scelgo di rimanere molto aderente a ciò che veramente può essere accettato dai cristiani.

“Liberaci dal male e da tutto ciò che proviene dal signore del male”. Il termine diavolo deriva dal greco, dal verbo *diaballein* che vuol dire separare. La parola Satana, in ebraico, voleva dire l'avversario, quindi qualche cosa che è contro.

“Liberaci da tutto ciò che tenderebbe a farci sentire contrapposti, separati, divisi.

Liberaci dalla tentazione di pensare che siamo divisi. Aiutaci ad avere la forza di contrastare la nostra distorsione mentale, secondo la quale siamo separati gli uni dagli altri, dalla natura e da tutti gli altri esseri”. Questo è “liberaci dal male”.

Proprio dal sentirci separati ha origine il desiderio di ciò che non si ha e il rifiuto di ciò che si ha e l'ignoranza sulla natura della realtà.

Queste sono state individuate dalla tradizione buddhista come le tre radici della sofferenza.

“Liberaci dal male”, come abbiamo visto, può anche essere tradotto in “liberaci dalla sofferenza”.

Come ben vedete, le diverse tradizioni spirituali, per lo meno quelle principali - io conosco in modo particolare il Cristianesimo e il Buddhismo e sono sempre portato a fare una correlazione tra loro - non sono così in antitesi.

Tant'è vero che, da qualche grande maestro della tradizione buddhista, anche contemporaneo, il *Padre Nostro* è riconosciuto come una preghiera che si può tranquillamente recitare anche nella loro tradizione.

Se ci dà fastidio la parola Dio, se ci dà fastidio la parola Padre, usiamo pure la parola Sé, intendendo con Sé la parte più profonda e più autentica di noi stessi.

Io credo, ben consapevole di essere noioso e martellante, nel dire questo, che il *Padre Nostro* possa diventare anche la preghiera per i laici, nel momento in cui ci lasciamo guidare da queste indicazioni e siamo consapevoli che è nell'ascolto della parte più autentica di noi stessi che possiamo ricevere ispirazioni cruciali e decisive nelle nostre scelte di vita.

Non conosco tante altre preghiere, appartenenti a tradizioni religiose consolidate, che anche i laici potrebbero accettare. Soltanto alcune preghiere, soprattutto non

appartenenti a tradizioni religiose consolidate, sono accettate anche dai laici.

Soprattutto nei tempi recenti, probabilmente per un senso di colpa dell'uomo bianco nei confronti dei popoli sterminati da lui stesso, si sono recuperate le preghiere di alcuni popoli, ad esempio degli indiani d'America.

Si possono ora scoprire, nelle tradizioni africane, delle preghiere bellissime, dopo secoli di colonialismo. E un modo che serve per esorcizzare, dentro di noi, la sensazione di essere stati dei mascalzoni per dei secoli, come uomini bianchi invasori.

Sono preghiere molto belle; sono delle poesie. Alcuni di noi accettano anche le preghiere della tradizione indù, o della tradizione musulmana-sufi.

Il *Padre Nostro*, a mio parere, è l'unica preghiera appartenente a una tradizione spirituale ben precisa che appare come una preghiera completa in se stessa. Nulla è trascurato, nemmeno per una mentalità laica.

Recitare il *Padre Nostro* è un invito, soprattutto per quelli tra di voi che non sono credenti e non si identificano in nessuna tradizione spirituale ben precisa, a verificare quanto il diventare preghiera, e non semplici preganti, possa servirvi ad aprire il cuore e a riconciliarvi con una parte profonda di voi stessi, anche se sono più di trent'anni che non lo fate.

A quelli di voi invece che sono credenti, in modo specifico cristiani, rivolgo l'invito a riscoprire e a riguardare il *Padre Nostro*, come a un formidabile strumento, per andare alla ricerca delle nostre zone d'ombra.

Questo riferimento è una nozione che non appartiene certamente alla tradizione spirituale cristiana, ma propriamente a una tradizione laica di tipo psicologico.

### *Pienezza dell'essere*

Viviamo una vita davvero grama, sempre piena di rimpianti, rimuginazioni, insofferenze.

Allora, qualcuno di noi ha proprio bisogno di passare attraverso una fase in cui riceve dall'esterno un'infinità di sollecitazioni, che consentano di trovare un senso, un significato al vivere. Credo che la maggior parte delle persone qui presenti, in questo momento, sia in questa fase.

Se venissero a mancare, cioè, dei punti di riferimento esterni importanti (nonostante anche i loro punti di forza interni siano ben presenti, ancorché misconosciuti), la loro vita perderebbe di senso.

Credo che per la maggior parte di noi sia così o sia stato così, a tratti anche lunghi, nella loro vita, a cominciare da me. Qualcuno di noi è stato talmente ferito da evenienze esterne, da aver spostato tutta l'attenzione (e questo è esattamente il caso opposto) sull'interno, assumendo, nei confronti di ciò che accade attorno, un atteggiamento di falsa indifferenza o di falsa superiorità.

«Tanto io ho il mio mondo interiore». Questa è un'evenienza frequente, nell'ambiente dei ricercatori spirituali. Io credo che la cosa importante sia godere pienamente di tutto ciò che noi avvertiamo come por-

tatore di senso, nella nostra vita, qualunque cosa sia, che sia interna o esterna non ha importanza. Godiamoci di tutto. Dio è dappertutto.

Potrebbe essere anche la birra. A volte bere una bella birrotta (pur non essendo un alcolista!) sento che mi piace, soprattutto in compagnia.

È una bella cosa, per me, che dà senso a un incontro, anche con estranei. Il senso ce l'ha comunque, di qualunque incontro si tratti, ma per me la birra, una o due birre piccole o una birra media, favorisce nell'incontro tra uomini non ipnotizzati dalla disciplina che si infliggono i "bacchettoni" alimentari, un clima di complicità almeno tra uomini, di sesso maschile. E la sento come complicità buona, quando si ferma a quella quantità di birra, perché può essere preludio a un volersi incontrare ancora e, forse, al diventare davvero amici.

La caratteristica fondamentale di questa mia simpatia per la birra, però, è che potrei anche farne a meno. Se ne facessi a meno, non è che mi dispererei o mi suiciderei o diventerei un criminale, per potermi procurare a tutti i costi la birra. Ne potrei fare a meno come, di fatto, verifico ogni giorno.

E direi che sarebbe bello giungere al punto in cui è lo stesso, anche per quanto riguarda i punti di forza che hanno a che fare con le relazioni, le persone: magnifico quando ci sono. Godiamocela tutta una relazione d'amore e siamo grati che ci sia stata data la possibilità di viverla.

Ma se dovesse mancare la persona che ci consente

una relazione d'amore, ci sembra che saremmo orientati verso l'autodistruzione e l'autoannientamento e la perdita totale di senso, o ci sembra comunque che avremmo qualcos'altro, dentro di noi, a cui fare riferimento, che potrebbe ancora dar senso alla nostra vita, e da cui pian piano ripartire?

A me sembra, allora, che non sia tanto una questione di cose che si fanno. Mi sembra che sia una questione di pienezza dell'essere.

### *Ridurci all'essenziale*

Entrate, per un attimo, in questa situazione: siamo soli e non facciamo un bel niente, semplicemente ci immaginiamo di essere seduti su una sedia, in una stanza, di fronte a una finestra aperta. Questa finestra aperta dà sulla campagna. Facciamo che sono le quattro e mezza del pomeriggio di un'estate benigna, non troppo calda.

Guardiamo fuori dalla finestra. Siamo soli.

Vi sembra che avreste bisogno che, dopo cinque minuti, accadesse qualcosa, per dar senso alla vostra vita? Vi sembra che la vostra vita abbia senso, solo se in un'altra stanza c'è qualcuno che vi vuole bene?

Solo così ha senso? O la vostra vita ha senso, semplicemente, nello stare seduti, guardando fuori dalla finestra?

Io sono convinto che il punto d'arrivo, il momento in cui possiamo misurare il livello della nostra evoluzione e della nostra crescita, si identifichi con lo stato d'animo nel riuscire a stare davvero seduti su quella



sedia, di fronte a quella finestra, senza aver bisogno che dopo ci sia qualcosa, che ci sia qualcuno. Ci sentiamo perfettamente appagati lì, dove siamo.

Da questo stato dell'essere, probabilmente, siamo tutti un pochino lontani. Ma c'è qualcuno di noi che, appena ho prospettato una cosa così, ha sentito un senso di terrore.

Qualcuno di voi, forse, ha pensato agli arresti domiciliari oppure a una malattia terminale!

Mentre, per qualcuno di noi, quest'immagine può essere stata molto liberatoria. Capiamo anche da una semplice visualizzazione come questa a che punto siamo del nostro percorso.

Vogliamo tendere verso questo appagamento? Ridurci all'essenziale?

E ridurci all'essenziale vuol dire: mentre godiamo di tutto ciò che la vita ci dà la possibilità di godere, non ne siamo attaccati al punto da perdere il senso della nostra vita, se quel qualcosa ci viene a mancare.

### *La tentazione del sogno grandioso*

Una delle tentazioni più grandi che ci si possono presentare è quella di elaborare, per esempio, un sogno grandioso.

Un sogno grandioso è un evento, o un insieme di eventi, che dovrebbe accadere nella nostra vita, per riempire, in modo nuovo, tutta la nostra esistenza.

La tentazione del sogno grandioso potrebbe essere quella di pensare che, se non c'è qualche cosa di gran-

de, esplicitato e condiviso con altri, che si configura come una cornice, dentro la quale avvengono tutti i singoli atti quotidiani, la vita stessa perde di senso.

Per qualcuno la tentazione è esattamente l'opposto. È il dare molta più importanza al contenuto del quadro, che non alla cornice. Cioè, la vita ha senso, solo se nel quadro ci sono: il marito bello, sano, robusto, affettuoso che torna a casa ogni sera all'ora giusta, con le confezioni pesanti dell'acqua minerale; la moglie bella, sana, sempre di buon umore, che sa ascoltare senza fare sempre tutte le sue solite prediche ed esternare tutte le sue lamentele al marito; i figli che vanno bene a scuola e non si ammalano mai; due stipendi certi, a fine mese, che si aggirino complessivamente sui cinquemila euro. Non importa per nulla che cornice ci sia, l'importante è che le singole cose vadano bene!

Ma vi rendete conto che questo ha a che vedere con qualcosa, che noi cerchiamo sempre di costruire per riempire dei buchi dentro, che nessuno, da fuori, potrà mai riempire? Così iniziamo a produrre, nelle nostre menti, dei quadri.

Possiamo riempire di senso o con fantasie grandiose rispetto alla cornice che abbiamo scelto, il quadro contenuto nella cornice, cioè il quadro vero e proprio, e nel contenuto fare più attenzione alle figure in primo piano o a quelle, appena accennate, sullo sfondo, oppure con infiniti dettagli di cose che dovremmo avere, per cui, se ci manca qualcosa, siamo infelici. Sono quadri ideali che ci rovinano la vita. Proprio perché sono solo ideali, cioè

appartenenti solo al mondo delle idee. È un modo discreto di delirare.

Cerchiamo di capire, viceversa, cosa dentro di noi sta chiedendo di trasformarsi da vuoti di senso a pieni di senso.

### *La tentazione di fingersi risvegliati*

Dentro di noi c'è qualcosa che ho chiamato spesso buco. Ne abbiamo tanti di buchi. Immaginiamo adesso di averne uno solo.

Il buco interiore si riempie solo creando delle condizioni, dentro di noi, per vivere in modo pacificante la nostra vita. Ciò che rende possibile questo è un cambiamento di convinzioni, rispetto al senso della nostra vita, al senso del nostro passaggio su questo pianeta ed è su questo che dobbiamo lavorare.

Quando abbiamo dei buchi, vuol dire che abbiamo delle convinzioni secondo le quali ciò che ci sta accadendo non va bene per noi.

Allora c'è da lavorare su un cambiamento di convinzioni, rispetto a cosa ci stiamo a fare noi, in questa vita, nel modo in cui siamo: vecchi, giovani, malati, sani, belli, brutti, in coppia, “scoppiati”.

Spesso, nel momento in cui ci sentiamo appagati, per la nostra semplice presenza su questo pianeta, ci sembra di essere straordinariamente presuntuosi e ci sentiamo umani solo quando soffriamo per le carenze, i rimpianti, i bisogni.

Questa tematica è fondamentale. C'è chi vive que-

sto e c'è anche chi, invece, sfugge la sofferenza, raccontandosela sul fatto di essere andato oltre, fingendosi un risvegliato, un illuminato. Questa è sicuramente una tentazione che molti di noi hanno e che trova una delle sue espressioni nella famosa frase new age: “va bene così”.

«Come stai?»

«Ah, sai, nell'ultimo anno mi è successo che è morto mio padre, è morta mia madre, ho avuto un incidente stradale e ho ammazzato quattro persone, mia figlia si è ammalata gravemente, però va bene così». Invece di imprecare un po', che sarebbe tanto più sano!

“Va bene così” si può dire seriamente e funziona davvero, solo dopo aver detto, urlando: «Dio mio, perché mi hai abbandonato?». E l'hai urlato talmente forte che ti hanno sentito a molti chilometri di distanza!

Nel senso che bisogna passare attraverso l'umiltà di esprimere fino in fondo il proprio dolore e la propria disperazione, e quando ci si accorge di essere arrivati alla fine del dolore e della disperazione (perché hanno una fine), si alza bandiera bianca allargando le braccia e dicendo: «Fai di me quello che vuoi».

Altrimenti, “va bene così” è una frase fatta, non corrisponde a uno stato dell'essere.

Credo che questa totale arrendevolezza alla vita non sia una cosa che tutti noi riusciremo a portare veramente a compimento. Resta sempre, comunque, il punto d'arrivo a cui tendere. La domanda che ci dobbiamo fare è:

«Per arrivare a quel punto lì, che cosa bisogna fare? Cosa possiamo fare?»

Il punto cruciale è comprendere di che natura sia il nostro buco interiore. Il nostro buco interiore può essere riempito in due modi soltanto: o attivando le nostre risorse interiori, o prendendo il materiale dall'esterno. Ma, ci accorgiamo con un po' di esperienza, che in realtà può essere riempito solo dal di dentro, perché, riempiendolo dal di fuori, abbiamo dolorosamente tutti sperimentato, con mariti, mogli, amanti, figli, benessere, pensioni, ville, che non serve a nulla. Dopo un po', la sofferenza ci si ripresenta in altro modo, ci stanchiamo di cercare la soluzione nelle condizioni esterne a noi, e si riapre un altro buco. I riempitivi che provengono dall'esterno servono a farci stare un po' meglio, solo in superficie e, quasi sempre, per un tempo molto limitato.

### *Tre modi per riempire i buchi dall'interno*

C'è da trovare qualche cosa, dentro di noi, che riempia i nostri buchi. Così sarà per noi possibile che arrivi un giorno in cui ci sediamo di fronte alla finestra aperta, guardando la campagna, sentendoci in quel momento perfettamente appagati, non avendo bisogno di nessuno che ci ami particolarmente, nella stanza accanto, né che fra tre ore accada qualcosa di particolarmente piacevole, ma essendo semplicemente lì, centrati, in quel posto. E tutto ciò, forse, significherà essere sulla strada dell'illuminazione (in terminologia induista e buddhista) o sulla

strada della redenzione (in terminologia cristiana).

Per andare in questa direzione, credo ci siano tre modi fondamentali:

1. Vivere intensamente e totalmente tutto ciò che la vita ci dà da vivere. Esserci totalmente in tutto. Questo è l'insegnamento che mi viene da Osho ed è quello che propongo anche a voi, poiché, su di me, ho verificato quanto serva. Essere totalmente in quello che si fa, a costo di farsi dire che siamo sballati, impazziti, esagerati. A un certo punto sentiamo che, finalmente, abbiamo lasciato andare tutto ciò che era buono, per noi e per altri, che lasciassimo andare.

2. Darci come regola di comportamento, nel rapporto con gli altri e con noi stessi, di non creare sofferenza inutile, mai. Ce n'è già abbastanza. Non creiamo altra sofferenza nelle relazioni, con le parole, con i gesti, con gli atteggiamenti. Non creiamo sofferenza a noi, per quanto ci è possibile, chiedendoci cose che non siamo capaci di reggere. Allora, tutti quelli di noi che, in questo momento, soffrono di qualche disturbo, potrebbero dirsi: «Ho esagerato con me stesso, mi sono chiesto troppo». Non creiamo sofferenza evitabile, a cominciare da noi.

3. Imparare, cominciando da piccolissime cose, a trasformare il veleno in miele. Trasformare il veleno in miele vuol dire trasformare tutte le occasioni, tutto ciò che di negativo il mondo ci propone, in qualche cosa di positivo. Ciò è esattamente quello che facevano e fanno tuttora, dentro di loro, gli alchimisti, che seguono, come

loro strada spirituale, i rituali all'esterno, cioè la famosa ricerca del trasformare il piombo in oro, in supporto al lavoro vero: trasformare qualcosa di banale e pesante, in qualcosa di prezioso e leggero dentro se stessi.

Trasformare il veleno in miele è cogliere il senso di ogni insegnamento che la vita ci dà, anche attraverso la sofferenza. Ma viverlo veramente, non solo dirlo in modo intellettuale, come faccio anche io troppo spesso. Cominciare da se stessi per finire sugli eventi e sulle persone esterne a noi, intrise di vario veleno. Io, data la mia particolare personalità, ci sto riuscendo meglio sull'esterno, ma so che l'appuntamento è con i miei veleni interiori.

Io lo so e lo dico perché sono un ragazzo intelligente. Ma prima che riesca veramente a riuscirci sempre e comunque, anche solo sull'esterno, senza parlare dell'interno, in cui il mio veleno più resistente è l'autodistruttività, mascherata da generosità (che, peraltro, è anche in parte sana e auspicabile a tutti), sento che passerà ancora un po' di tempo. Quando riuscirò a realizzare anche questo, e ora ho già sessantatré anni e sto lavorando su questo da almeno trent'anni, mi vedrete con l'aureola!

Sento che questo punto, per me, è il più difficile dei tre che ho elencato, e credo che per molti di voi sia lo stesso. So e sento che, per qualcuno di voi, viceversa, questo terzo punto è quasi più facile che non, ad esempio, il primo e il secondo. Qualcuno tra di noi è molto capace, spontaneamente, di non dar forza ai veleni di vario genere che la vita ci propone e, soprat-

tutto, che noi stessi ci proponiamo, in particolare quelli più generosi tra di noi, condizionati tutti, in vario modo, dal mito dell'eroe spirituale o dell'eroe che si batte fino alla morte, in difesa dei deboli veri, o, in buona fede, ritenuti tali.

Quindi, in questa triade, che io vi ho proposto, ognuno di noi può vedere su quale punto è bene lavorare di più. E, per il terzo punto, occorre meditazione e preghiera, perché questo è ciò di cui c'è bisogno, per poter trasformare il veleno in miele, altrimenti le eventuali trasformazioni sono solo un'apparenza. E occorre anche, per il veleno mio personale, che ho condiviso apertamente con voi, cominciare, in certi momenti, a stoppare tutto e farsi una bella vacanza di almeno tre mesi. Avere la forza di poter noi, poveri ragazzi intelligenti e generosi, ma molto poco saggi, andare in Africa, o in India, o in Sudamerica, mascherando le nostre attitudini, i nostri doni, che vanno sempre nella direzione delle prevalenti tragedie che ci sono in quei posti. Fare, cioè, come farebbe un qualsiasi mistico indiano autentico che, se si sentisse stanco, troppo stanco in una certa situazione, continuerebbe a vedere Dio, anche nel non fare assolutamente nulla di attivo, e potrebbe così, finalmente, riposarsi fisicamente. Dico questo perché di mistici ce ne sono di due tipi: il tipo che viaggia sempre in altri mondi e, quando agisce (raramente) in questo mondo, non ne sbaglia mai una, e un secondo tipo di mistico (ed è proprio da questo tipo di misticismo che sia io che alcuni di voi ci sentiamo molto attratti) che vive la sua vita un po' trop-



po pericolosamente, da quanto ama chi si sente di amare, invariabilmente, trasversalmente in tutte le tradizioni spirituali, anzitutto Dio e, in secondo luogo i sofferenti poveri. È a questo secondo tipo di mistici impegnati nel mondo, che mi riferivo, quando ho detto che ci sono delle eccezioni alla mia opinione (ma non sono solo io che lo penso), secondo la quale tutte le malattie sono espressioni di malattie dell'anima e, più in dettaglio, le gravi malattie.

Tornando alla trasformazione del veleno in miele, una volta che si sia veramente riusciti a farlo, credo che potremmo sederci in poltrona, vicino alla finestra, guardare gli alberi e sentirci felici, semplicemente felici nel guardare gli alberi. E se è notte e non vediamo niente, siamo felici lo stesso, perché ce li possiamo immaginare.

Nessuno ci può rubare le immagini interiori. Le immagini esteriori sì.

Nessuno ci può rubare gli amanti interiori. Gli amanti esteriori sì.

Nessuno ci può rubare la ricchezza interiore. La ricchezza esteriore sì.

Ecco perché è così importante la meditazione. Soprattutto la meditazione di consapevolezza, di matrice buddhista.

Ecco perché è così importante la preghiera cristiana, in silenzioso ascolto, non solo impegnati nel recitare parole.

VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

## Il Padre Nostro e i chakra

L'idea di fondo è quella di proporvi il *Padre Nostro*, dopo averlo diffusamente commentato in ogni sua parte, nel corso di tanti incontri, attraverso il collegamento dei singoli versetti con i vari chakra.

Vi faccio due semplicissimi esempi perché, da subito, possiate comprendere il senso di ciò che vi proporrò su tematiche di questo tipo. Quando noi, ad esempio, giungiamo alla frase “non ci indurre in tentazione”, potremmo dirla utilizzando queste parole che ci hanno insegnato da bambini, oppure nei svariati altri modi su cui mi sono già dilungato. Resta il fatto che la nozione centrale è quella di tentazione.

Se noi utilizzassimo questa frase, che potrebbe sembrare riservata solo a chi già crede in un Dio “esterno” che, nel momento in cui ci si affida a lui, ci aiuta a superare la tentazione, per porci l'interrogativo: «La tentazione, per me, qual è?», tutti gli esseri con un minimo di deside-

rio di capire chi sono, si sentono inevitabilmente coinvolti.

Cos'è esattamente la tentazione? Quale può essere la tentazione? Qual è la "mia" tentazione in un processo di crescita e di evoluzione? Che ci sia un processo di crescita e di evoluzione lo mettiamo come presupposto, in quanto ci deve pur essere stata una motivazione, in tal senso, che ci ha fatto venire qui stasera. Inoltre, se non ci fosse questa motivazione, che ci spinge a voler crescere, conoscere meglio noi stessi, essere sempre di più noi stessi, non sarebbe proprio di nessuna utilità porci questa domanda relativa alle nostre tentazioni.

Noi ci possiamo chiedere: «Qual è la tentazione che, pur presentandosi come esterna a me, risuona in modo particolare dentro di me, che sono una persona che sta cercando di andare sempre di più dentro se stessa e di trovare sempre meglio la sua essenza, o che, comunque, sta cercando di pulirsi sempre di più dalle incrostazioni più deleterie della sua personalità?».

E allora si apre una possibilità enorme per interrogarci sulla nostra vita quotidiana e individuare le tentazioni principali che ci possono deviare, o fortemente ostacolare, in un processo di crescita propriamente spirituale (cioè essere sempre più in confidenza con ciò che ci dice la nostra anima) ma anche, semplicemente, in un processo di maturazione psicofisica.

Pensate ai quattro elementi naturali, fisici: l'aria, l'acqua, la terra e il fuoco. E ora, se pensate di essere in una condizione di tentazione, in qualsivoglia senso voi usiate questa parola, qual è, tra i quattro elementi, quello che vi

viene in mente? E qual è il chakra collegato a quell'elemento?

Ecco allora che noi colleghiamo la tentazione al terzo chakra, quello del fuoco. E così possiamo vedere, da un lato, la formulazione classica del *Padre Nostro*, dall'altro lato, tutto ciò che la parola tentazione può evocare.

Farò il possibile per indicare una traccia di collegamento tra la simbologia dei vari chakra e le loro funzioni facilmente verificabili sia sul piano fisico, sia su quello psicologico, non restando imprigionato da un'esigenza di ortodossia di qualsivoglia tradizione, ma nemmeno evitandone la lezione. Il mio proposito è di avvicinarci a questa preghiera, utilizzando un linguaggio che, per molti di noi, è familiare e niente affatto in contraddizione con il linguaggio proposto dalle diverse massime autorità delle varie chiese cristiane e comunque usato da un qualsiasi cristiano praticante.

Così ci appare una preghiera estremamente viva, perché per ogni versetto possiamo fare questa operazione, anche molto personalizzata, dal momento che i chakra sono diversi e funzionanti con una forza molto variabile, per ognuno di noi, e a seconda del particolare momento che stiamo vivendo. Potremmo anche dire che il *Padre Nostro* legge i nostri chakra uno per uno, in perfetta sequenza. E ricordo nuovamente, pur essendo i chakra diversificati come forza per ognuno di noi, è uguale la funzione che essi svolgono, per tutti gli umani, sul piano fisico, emozionale, mentale e spirituale.

E ognuno di noi, allora, può scoprire quale sia il versetto del *Padre Nostro* che, in un certo momento della sua vita, sta funzionando di più come spia luminosa per avvertire: «Guarda che qui, per essere sano, devi lavorare di più», come se fosse una lucetta che si accende, una lucetta dai colori diversi, a seconda dei vari chakra.

Un altro esempio semplicissimo è dato dalla nozione di peccato, che esce dalla frase del *Padre Nostro*: “rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori”. Noi l’abbiamo imparata così, questa frase, ma sempre rimanendo aderenti al greco antico, come ho già avuto modo di dirvi, può anche suonare così: “perdona le nostre offese, come noi perdoniamo a chi ci ha offeso”.

Insomma: “trattaci bene nella misura in cui noi riusciamo a trattare bene gli altri, ivi compresi noi stessi, poiché la parte più consistente di noi stessi, quella di cui siamo generalmente più consapevoli, è “altra” rispetto ai veri “noi stessi”.

Questa lettura, per me molto più pregnante, introduce la nozione di accettazione. Non è più solo una questione di ragioneria spirituale!

“Accettami quanto più io riesco ad accettare me stesso e accettami quanto più io riesco ad accettare tutti gli esseri”.

L’accettazione ci rimanda direttamente al quarto chakra, quello del cuore.

Allora vedete come si può lavorare, per esempio, sulle

tentazioni o sul debito, peccato, offesa? Non è quindi solo un lavoro di teologia (il termine non è esatto, ma lo uso così ci capiamo tutti subito) è un lavoro anche di psicologia e ci rimanda, allo stesso tempo, alla simbologia e alla funzione concreta (e, ripeto, facilmente verificabile esperienzialmente) del terzo e del quarto chakra.

La maggior parte di voi sa tutto, o quasi, dei vari chakra, ma ben pochi fra voi tengono nella debita considerazione il *Padre Nostro*. Proprio per questo intendo proporre a voi, che siete qui, il *Padre Nostro* in questo modo. Se foste tutti dei cristiani praticanti, ve ne parlerei in modo molto diverso, anche se, alla fine, andrei a parare dalla stessa parte.

### *Le somiglianze tra diverse tradizioni spirituali*

Cosa può giustificare un'associazione tra la preghiera di Gesù, il *Padre Nostro* e la fisiologia dell'India antica, ripresa anche dalle tradizioni occidentali, energetiche, cioè la fisiologia dei chakra?

Cosa legittima questa operazione culturale? È la solita trovata, per vendere meglio un prodotto, fare delle associazioni che colpiscono tanto le fantasie dei consumatori spirituali?

Il mio incontro con lo studio e la verifica esperienziale dei chakra è avvenuto trent'anni fa. Ma non avevo mai pensato che i chakra potessero essere collegati al *Padre Nostro*.

Quindici anni fa ho scoperto che possono essere in collegamento anche ad altre forme di preghiera cristia-

na e la cosa mi ha subito affascinato, perché voi sapete bene che una delle cose che da sempre propongo è trovare le somiglianze tra le diverse tradizioni spirituali.

Ho incontrato un libro di che mi ha molto stimolato in questo senso, di un certo Bittlinger, intitolato proprio *Il Padre Nostro*, della Red Edizioni.

Bittlinger è un analista junghiano, pastore evangelico. Per la mia esperienza di lettura di quel periodo, mi sembrava che gli evangelici avessero dato al *Padre Nostro* una chiave di lettura più profonda, rispetto a quella data dall'ortodossia cattolica.

Mi sto riferendo ovviamente al *Padre Nostro*, perché viceversa, sulla preghiera, ho trovato cose bellissime scritte anche da maestri Indù, basti leggere alcune pagine di Yogananda, per esempio. O l'infinità di belle preghiere raccolte nel già citato libro *Padre Nostro che sei nei cieli*, edito da Bompiani.

Ma questo l'ho scoperto dopo. C'è poi la bellissima tradizione della preghiera cristiana delle origini, soprattutto dei Padri del Deserto, che va sotto il nome di filocalia, su cui tornerò, in dettaglio, in un'altra occasione. I Padri del Deserto pregavano fundamentalmente tutto il giorno.

Nell'ispirazione pronunciavano interiormente una formula, e nell'espiazione un'altra formula. Per esempio: "Dio mio, Gesù mio, perdonami i miei peccati".

Ora immaginate queste due frasi pronunciate o pensate ogni giorno, per ventiquattr'ore al giorno, anche mentre si dorme. Per anni e anni, decine di anni.



Cioè, erano arrivati a un punto tale di allenamento che, anche mentre dormivano, continuavano a ripetersi questa cosa. È una tradizione che va sotto il nome di filocalia, e rappresenta il cuore sia della nascita del monachesimo cristiano, sia dell'esicasmò russo. La filocalia si presta a un'elaborazione di preghiere molto personalizzate, nel senso che ognuno di noi può inventarsi le frasi che sente più benefiche, sotto questa forma dell'ispirazione ed espirazione, che è certamente una pratica di derivazione orientale e che, in qualche modo, è arrivata fino ai primi cristiani.

Il collegare le attività devozionali alle funzioni fisiologiche (come il respiro) è una pratica tipicamente indù che ha ispirato sia il Buddhismo, che il Cristianesimo, che l'Islamismo (vedi la tradizione sufi). Quindi sicuramente è arrivata da lì questa pratica, passando attraverso la Persia, dove sicuramente c'era un altro focolaio enorme di tradizioni spirituali, arrivando poi fino all'Asia Minore.

Quindi è molto probabile che anche la filocalia dei Padri del Deserto, come molte altre pratiche spirituali, giungesse dall'India. I Padri Cristiani del Deserto erano proprio quelli che stavano fermi tutto il giorno con la bocca aperta aspettando che arrivasse la lucertola per potersi alimentare. Se arrivava la lucertola la mangiavano ed erano a posto per tre mesi! Non si muovevano, stavano fermi. A questa serie appartenevano i Padri Stiliti che erano quelli che andavano in cima alle colonne e ci rimanevano trenta, quarant'anni.

Ogni due mesi, mandavano giù un cestino con una corda in cui i soliti volontari mettevano dentro qualcosa da mangiare. Loro tiravano su il cestino e mangiavano per altri due mesi. Ed è quello che fanno tuttora certi mistici indù.

Tutti si pongono una domanda: «Ma dove fanno pipì?».

Secondo me di notte, quando nessuno li vede. Oppure se la bevono, secondo la pratica originariamente indù dell'urinoterapia. La cacca rimane un mistero...

Poi si siedono di nuovo e stanno zitti per altri due mesi. Poi annunciano, improvvisamente, che all'indomani faranno un discorso. E allora si sparge la voce e arrivano in quattromila a sentirli.

### *Una preghiera discendente*

Per tornare al collegamento tra il *Padre Nostro* e i chakra, molte delle cose che io dirò sono dovute proprio a quello che Bittlinger suggerisce e che si colloca in una tradizione molto particolare, non molto battuta. Si tratta di recitare il *Padre Nostro* all'inverso.

Il *Padre Nostro* è una preghiera "discendente", per il modo in cui sia Matteo che Luca (o chi per loro) dicono che ce l'ha insegnata Gesù.

Si parte, cioè, dall'invocazione: "Padre Nostro...", proseguendo con tutte le attribuzioni di magnificenza, per poi arrivare fino all'ultima frase che Gesù dice: "liberaci dal male", cioè liberaci dalla sofferenza nostra

e altrui.

È una preghiera, quindi, con un andamento discendente. Si parte da Dio, dal Padre o da qualche cosa che possiamo chiamare Sé, cioè la nostra voce più profonda e radicata, fino ad arrivare alla nostra condizione umana più dolorosa, cioè quella del male, della sofferenza.

Sono stati fatti vari tentativi, negli anni, per provare a vedere che cosa succedeva recitando il *Padre Nostro* al contrario, cioè partendo dal basso e andando verso l'alto.

Il modo che a me sembra funzionare di più è fare su e giù due volte, risalendo dal basso verso l'alto e poi dall'alto verso il basso.

Ma che cosa può giustificare, per tornare alla mia intenzione, associare il *Padre Nostro* a una tradizione così lontana, per lo meno una tradizione in cui non si trovano accenni espliciti a un discorso tipicamente indù, tipicamente yoga, che è quello dei chakra?

Per quelli di noi che sentono di essere molto vicini alla tradizione cristiana è molto bello che si avvalgano di tutte le letture, che vengono fatte del *Padre Nostro*, in una chiave molto cristiana, alla luce di tutto l'insegnamento di Gesù, che è giunto sino a noi, tenendo come "vere" per loro le indicazioni che, al proposito, sostengono le varie chiese cristiane. Parlo qui di varie chiese cristiane perché ora, in questa stanza, ci sono almeno quindici cattolici praticanti, quattro evangelici e una valdese.

È stato detto, ripetutamente, che il *Padre Nostro* può

essere compreso in tutta la sua portata solo se si comprende l'intero insegnamento di Gesù. E al tempo stesso, l'intero messaggio di Gesù è compreso con più facilità se si va a fondo del *Padre Nostro*. È un circolo vizioso. Chiamiamolo vizioso per dire che gira su se stesso. Ma, invece di vizioso, che è una parola che non mi piace, voglio imparare a usare, a questo proposito, il termine "autorinforzantesi".

*Gesù, Shiva e Krishna*

Noi sappiamo che da più autori, tra i quali il più insigne è sicuramente san Tommaso d'Aquino, il *Padre Nostro* è stato definito "l'orazione perfettissima".

Voi sapete che san Tommaso è stato uno dei più importanti Padri della Chiesa. E tutti i grandi mistici, tutti i grandi riformatori, compreso, ad esempio, Martin Lutero, si sono occupati lungamente del *Padre Nostro*.

Non solo dai mistici e dai teologi della tradizione cattolica, quindi, ma in generale da tutto il Cristianesimo, il *Padre Nostro* è assunto come punto di riferimento da cui non si può scappare.

In tempi molto recenti, anche da alcune frange del Buddhismo, il *Padre Nostro* viene preso in esame e studiato e riproposto come una fonte inesauribile di stimolazioni e di riflessioni, nella direzione cui ho più volte accennato, cioè quella della Mente Buddhica.

Ma quello che ci permette di ripercorrere il *Padre Nostro*, attraverso i chakra, senza correre il rischio di fare un'operazione eccessivamente di mercato o intellettualistica, è il parallelismo che è stato evidenziato da

moltissimi autori, tra la figura di Cristo e la figura, da un lato, di Shiva, dall'altro, di Krishna.

Queste cose le sto dicendo per quelli di voi che sono più interessati anche ai punti di contatto tra le varie tradizioni spirituali. Per quelli di voi, invece, che si sentono molto in amore con Gesù, per i quali sarebbe sufficiente sapere che una certa cosa l'ha detta Gesù, ovviamente questo discorso non conta molto.

Ma ci sono persone che desiderano conoscere Gesù, in relazione anche agli altri grandi maestri della spiritualità mondiale.

Per esempio Shiva, che voi sapete essere uno dei componenti della Trimurti indù: Brahma, Shiva e Vishnu.

C'è un parallelismo fra Cristo e Shiva, perché sia nel Vangelo di Giovanni, che nell'Apocalisse, vengono dette di Gesù quelle stesse cose che di Shiva vengono dette nei testi sacri dell'India.

Pochi tra di voi sanno, o almeno così io credo, e quelli che tra di voi lo sanno è perché conoscono proprio bene i Vangeli canonici, che nel Vangelo di Giovanni (3, 14), Gesù viene paragonato a un serpente. In diversi testi sacri dell'India, Shiva viene paragonato a un serpente, almeno mille anni prima che questo stesso paragone fosse proposto da Giovanni.

Ancora: nei testi sacri dell'India, e in Giovanni, sia Shiva che Gesù promettono vita eterna, a coloro che permettono di farli entrare nella loro esistenza.

Da parte dei cristiani è proprio sbagliato pensare che sia stato solo Gesù a dire: "Chi mangia la mia carne e

beve il mio sangue ha vita eterna” (Gv 6, 56).

Questa cosa l’aveva già detta un tale chiamato Shiva, almeno mille anni prima di lui, da quando, cioè, gli indù hanno cominciato a scrivere qualcosa di ciò che i rishi (i veggenti) dicevano oralmente, da almeno duemila anni.

Chi, poi, sia Shiva esattamente, nessuno, forse, lo saprà mai.

È sicuramente un personaggio che incarna diversi profeti dell’era antichissima, e andiamo a finire certamente a duemila anni e più prima di Cristo.

In Giovanni (14, 15-31) la vita eterna produce i suoi effetti trasformando in illimitatezza le limitazioni umane. Shiva viene descritto come il Dio capace di trasformare le imperfezioni umane in perfezioni.

In Giovanni (11, 25), viene detto: “Io sono la resurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà”. Questo è il punto cruciale: viene detto che Gesù permette il superamento della morte. Shiva è il Dio che non fa morire mai quelli che lo assumono come Dio personale.

Shiva è vissuto come il dio dell’energia Kundalini, il dio del serpente (ovviamente un cobra, dato che siamo in India) che si annoda alla base della colonna vertebrale, sale verso l’alto e, una volta eretto in tutta la sua forza, si estende a ombrello sopra la testa della persona.

I parallelismi tra Shiva, Krishna e Joshua (il nome ebraico di Gesù) e tra Krishna e Cristo (che hanno in

comune, oltre al suono “sc”, presente in tutti e tre i nomi, la radice kri) sono molteplici.

Si dice che Krishna sia nato da una madre vergine, che ha avuto la possibilità di rimanere incinta, perché ha udito le parole di Dio. C'è stata una persecuzione appena Krishna è nato, che ha portato alla morte di tutti i bambini della sua età, mentre lui si è salvato miracolosamente.

Le similitudini che ci sono nella vita di questi profeti, forse non sono a caso. E, comunque, questo ci fa capire che un'operazione affascinante, almeno per me, è quella di vedere che cosa, della tradizione religiosa indiana, sia presente in Gesù.

Non sto entrando nel merito se Gesù sia stato o meno in India negli anni oscuri, cioè quelli che precedono il ventinovesimo anno d'età. Non va bene entrare in questo discorso, perché non esistono documenti certi. Esistono, però, indizi molto attendibili e molto consistenti. Ci sono anche indizi, suffragati da prove documentarie molto affascinanti, di un ritorno in India di Gesù, dopo la sua “morte non morta” sulla croce. In ogni caso, io vi segnalo solamente queste assonanze, queste similitudini, che potrebbero far pensare che Gesù sia entrato in contatto con il mondo indiano.

Allora un indiano, per esempio, sentirebbe molto simile la figura di Shiva o quella di Krishna con quella di Cristo.

Un indù non avrebbe difficoltà ad accettare Gesù Cristo sullo stesso piano di Krishna o Shiva e potrebbe

anche dire: «L'energia Kundalini è l'energia di Cristo».

Ed è quello che proveremo a vedere se funziona, almeno per qualcuno di noi.

### *L'importanza del dialogo interreligioso*

Contattare i centri di energia, che si chiamano chakra, nel loro progressivo schiudersi e funzionare, in modo sempre più aperto e vigoroso, dal basso verso l'alto, forse ci permette di sentire una forza interiore, che si muove dal basso verso l'alto, che ha molto a che vedere con l'ascensione. Nel mentre, quando procediamo dall'alto verso il basso, sentiamo il potere dell'incarnazione, procedendo lungo queste stazioni d'energia.

Tutti questi parallelismi, che vado via via proponendovi, hanno lo scopo di favorire, dentro di voi, la consapevolezza di quanto sia importante il cosiddetto dialogo interreligioso. E sento che a me compete limitarmi al dialogo interreligioso interno a tutti quelli che si ritengono religiosi. E se siete qui, vuol dire che, almeno un pochino, vi sentite religiosi ed è, quindi, importante che apriate sempre di più la vostra mente, per capire che non esiste un solo maestro, una sola tradizione, ma esistono tanti maestri, tante tradizioni. E tutti i maestri, tutte le tradizioni, vanno rispettate.

Il nostro amore può andare, in modo preferenziale, in una ben precisa direzione, però bisogna fare attenzione che questo amore non sia accompagnato da uno snobismo, un menefreghismo o, addirittura, una condanna, nei confronti di altre tradizioni e di altri maestri.



Nella nostra storia, abbiamo delle preferenze spirituali che, da parte mia, rispetto tutte allo stesso modo. Ma abbiamo anche delle radici comuni, che molto spesso trascuriamo.

La preghiera può essere un ottimo stimolo per qualsiasi persona un po' intelligente e introspettiva, a guardarsi dentro. E, in questo, ci può aiutare addentrarci un pochino nella simbologia dei chakra, e quelli che tra voi mi conoscono meglio sanno che li tiro sempre fuori, in un modo o nell'altro.

Il motivo per il quale faccio, così spesso, riferimento ai chakra, nelle mie logorroiche proposte, è perché mi pare che simbolizzino, nella loro raffigurazione, nelle loro correlazioni, nella loro sfera di influenza nel corpo e a livello emozionale o mentale, una possibilità molto veloce, per sviluppare la consapevolezza di ciò che noi siamo e di come ci stiamo rapportando agli altri.

In altre parole, la psicologia dei chakra, secondo la tradizione indù, rivisitata dalle più moderne scuole occidentali, mi sembra sia una strada più facile per sapere cose su di noi, che non studiando bene duecento libri di psicologia e andando per vent'anni dallo psicanalista.

### *L'anima di ognuno di noi è contagiosa*

Se non siamo per nostra natura dei mistici (i mistici veri seguono solo il loro cuore e non la sbagliano mai), meglio di tutto, per giungere al risultato che più volte vi ho già esplicitato, sarebbe leggere una decina di libri di psicologia e non di più, di quelli seri, di quelli che hanno

fatto da impalcatura alla storia della psicologia “concreta” moderna e poi approfondire il discorso dei chakra, perché fa riferimento alle energie. Sulle energie si può lavorare direttamente, anche da soli, dopo averlo imparato a fare da un maestro qualificato in questo tipo di lavoro. Ovviamente, come in ogni altro campo. Per “qualificato” intendo: capace anzitutto di permettere ai suoi studenti, seguaci, discepoli o devoti (o come cavolo li vogliamo chiamare), di valutare se ciò che lui propone è stato in grado di modificare qualcosa, in senso positivo, cioè benefico non solo per lui, principale protagonista di tutta la storia (nel caso specifico: un essere che esplicitamente porta, nei modi più diversi, degli insegnamenti dichiaratamente spirituali), ma anche per altre persone, in particolare quelle più vicine a lui. Anzitutto, quindi, a partire dai suoi eventuali figli anagrafici, poi dal partner con cui ha avuto gli eventuali figli e infine ai suoi fratelli anagrafici, ancora in senso concreto e non simbolico, poi ai suoi amici più vicini e in intimità con lui. Per quanto, viceversa, riguarda i genitori, è sufficiente informarsi su quanto l’essere che ci dà insegnamenti spirituali li “onori”, proprio come ci insegna il quarto comandamento della tradizione giudaico-cristiana, sia che siano vivi, sia che siano già morti. E anche qui, preliminarmente, osserviamo bene come noi onoriamo, o facciamo tutto ciò che per noi è possibile, in questa direzione.

Vi ricordo che rendere onore ai propri genitori, lo si fa semplicemente perché sono loro che ci hanno permesso di essere qui, in questo frammento di Uni-

verso, in carne e ossa. Non onorare i genitori significa non onorare la vita, cioè significa non onorare Dio.

E, sapete bene, almeno qualcuno di voi, quanto io tenga a questa distinzione: onorare i propri genitori comunque, a prescindere dal fatto che noi li riteniamo belli, brutti, cattivi, buoni, comprensivi, rozzi, gentili, stupidi, intelligenti, ecc. ecc.; a prescindere dalle loro reazioni al nostro rendere loro onore.

Ma, soprattutto, “onorare il padre e la madre” non significa mai fare le scelte grosse della nostra vita, necessariamente in armonia con i loro desideri.

La nostra anima è quella che per prima va ascoltata in situazioni del genere, perché l'anima individuale è la postina, che ci porta ogni giorno le lettere che Dio incessantemente ci invia.

Concretamente, dunque, prima di passare insegnamenti spirituali, prima di fare le verifiche sul maestro vero o falso che ci si presenta, noi per primi, e questo da soli, sollecitati nell'ispirazione a farlo come passo preliminare, impariamo a distinguere la provenienza di ciò che, dentro di noi, si presenta come senso di colpa, magari travestito da depressione o da angoscia più o meno frequente. Poniamoci, dunque, a tal fine, la seguente domanda: «Sto tradendo le aspettative dei miei genitori - e giù, giù, sino ai propri figli - o sto tradendo la mia anima?». Se non la sappiamo fare da soli, questa distinzione, facciamoci aiutare da qualcuno che abbiamo l'impressione che possa aiutarci in questo. Sappiate però, da subito, che tutte le malattie sono l'esito, a livello

corporeo, di sensi di colpa. Quelle più gravi e più difficili da guarire, sono espressione, nella stragrande maggioranza dei casi, di un'inevitabile conseguenza di un tradimento (viceversa evitabile), operato nei confronti della nostra anima qui, in questa terra, in questa vita, oppure da qualche altra parte e in altri tempi, comunque su altre dimensioni spazio-temporali, alla cui "realtà reale" ben pochi, effettivamente, credono per esperienza vissuta e documentabile e non solo per fede cieca nella storia della reincarnazione, o dei diversi livelli di realtà.

Tutto questo lo dico perché l'anima di ognuno di noi è contagiosa, nei confronti delle anime di chi ci sta attorno, e persino anche delle anime di chi ci è, fisicamente, lontano, persino di chi è fisicamente già morto. Ovviamente il contagio è vicendevole.

Dunque, partendo da chi è più vicino a noi, verifichiamo sempre, ma in questa verifica dobbiamo fare il possibile per essere, oltre che di intelligenza almeno a livello medio, anche molto, molto, molto umili, togliendoci molto semplicemente (il che non avviene affatto facilmente), anzitutto le molte travi presenti ancora nei nostri occhi, prima di pretendere di voler trovare almeno una pagliuzza negli occhi degli altri.

Spero che tutti voi sappiate di chi è questa metafora: non l'ho certamente inventata io, adesso. Molti altri maestri, per dire la stessa cosa, hanno usato metafore diverse o l'hanno detto chiaro e tondo, senza metafore.

*Un maestro di arrendevolezza*

In tutti i discorsi che vengono fatti dalle psicologie c'è il grande limite del rapporto che si viene a creare tra il terapeuta e il paziente e, comunque, c'è il guaio dell'interpretazione, sulla quale potremmo anche soffermarci. Potete immaginarvi bene come l'interpretazione, che a volte può essere molto utile, possa essere anche un qualcosa di estremamente fuorviante e, comunque, di non immediatamente utilizzabile, per aiutare una persona e per aiutare noi stessi. Questo rischio, invece, si evita, utilizzando la fisiologia dei chakra, se noi accettiamo la provvisoria definizione o similitudine che vi ho fatto di Dio, e di Cristo, come ciò che di più profondo ci risuona dentro.

Dio è il nostro Sé, e per quelli di noi che siano credenti anche in un Dio "esterno", possiamo dire che Dio si riflette dentro di noi in ciò che la psicologia analitica ha chiamato Sé.

Cristo lo possiamo chiamare Io, inteso come la funzione che tende a tenere assieme tutte le nostre attività psichiche (non è assimilabile alla nozione di ego, che molti di noi spesso utilizzano in senso dispregiativo) e che ci permette di essere vivi e interi nel mondo della materia.

Se non avessimo un Io, non riusciremmo a stare al mondo, saremmo completamente disgregati.

E un Io che funziona bene, è anzitutto un Io capace di tenere assieme le nostre varie parti interiori.

Soprattutto, però, è un Io (l'Io sublime, l'Io perfettamente allineato) che riesce a recepire le istanze profonde

del Sé e le riesce a trasformare in vita quotidiana.

Gesù Cristo, nella sua vicenda terrena, ha espresso questo. Non entriamo adesso nel merito, se crediamo o meno in questa cosa. Certamente questo era nella cose che lui dichiarava.

Gesù l'ha detto in centomila modi diversi che non stava facendo la sua volontà, ma la volontà di chi l'aveva mandato e che non c'era niente che lui potesse fare, che non fosse il Padre suo a volerlo.

Non so se in certi ambienti cristiani Gesù venga presentato in questo modo, ma è per eccellenza il maestro dell'arrendevolezza.

Nelle mie peregrinazioni sia libresche, che concretamente geografiche, io non ho trovato, in nessun altro grande maestro dell'umanità, un'arrendevolezza così totale come in Gesù. Gesù, che al tempo stesso si propone come grande maestro, a sua volta è totalmente arrendevole nei confronti della volontà di Dio.

Ci sono dei grandi mistici, dei santi indiani che esprimono la stessa cosa.

Ma Gesù l'ha espressa con un linguaggio che, a qualcuno di noi, arriva con forza più pregnante e diretta.

*Amen: Muladhara Chakra (centro delle radici)*

Tornando ai versetti del *Padre Nostro* collegati ai chakra, la prima parola chiave, partendo dal basso verso l'alto, corrisponde alla parola Amen. Il motivo di partire dal basso verso l'alto è perché, in questo modo, seguiamo la

salita dell'energia Kundalini, che può essere intesa come l'energia di Cristo, al Muladhara chakra, che è il chakra della radice, situato alla base della colonna vertebrale.

Il colore del primo chakra, nella tradizione indù, è il rosso.

La parola Amen significa fundamentalmente, in ebraico, “degno di affidabilità”, perché è composta da tre lettere: a, m, n. Nell'alfabeto ebraico si scrive solo con le consonanti, per cui Amen si dice amn, con la “a” e la “e” appena accennate. Le vocali, che originariamente non c'erano, sono state aggiunte più tardi, per aiutare quelli che non erano in grado di capire sufficientemente l'ebraico.

Nelle lettere ebraiche a ogni consonante corrisponde un simbolo. Quindi, leggendo la consonante, si pensa al simbolo. E i simboli di A, M, N sono toro, acqua, pesci, da alef, mem, nun, che sono le tre parole che stanno a indicare toro, acqua, pesci.

Messe assieme queste tre parole, il significato che se ne ricava è, per l'appunto, degno di affidabilità. Non so come si sia arrivati a racchiudere questi tre simboli in “degno di affidabilità”, ma mi fido di chi conosce bene l'ebraico e lo spiega a chiare lettere.

Tenete comunque presente che la parola Amen non c'è stata insegnata da Gesù, non appartiene alla tradizione del *Padre Nostro* insegnato da Gesù.

Compare nell'Apocalisse, quando Giovanni, suo autore, chiama Gesù Cristo Amen. Lui è l'Amen. Ed è stata introdotta nei codici cristiani, in tempi successivi, per poi diventare parte della nostra tradizione.

L'Amen, nel suo significato di “degno di affidabi-

lità”, è qualcosa che, comunque, ha delle fondamenta precise e viene pertanto associato, come simbologia, al primo chakra.

Il primo chakra della simbologia indù, che è rappresentato da una corona con diversi petali, ha al centro un animale: l’elefante. Più radicati al suolo dell’elefante, non ce ne possono essere, di esseri umani o animali.

La simbologia del Muladhara chakra ci riporta all’essere ben piantati per terra, all’essere incarnati. Ci riporta, inoltre, all’idea di affrontare la vita di tutti i giorni, quale ci viene proposta dalla nostra condizione reale di vita, senza fughe da altre parti.

Essere centrati e accettare il Muladhara chakra e dire l’Amen, significa accettare la famiglia, il lavoro, le rotture di scatole di ogni giorno, parcheggiare la macchina, andare a pagare le tasse. Essere piantati con i piedi per terra, non sognare un mondo in cui queste cose non esistono, anche se, per qualcuno di noi (me compreso), credo che questa sia la tentazione continua.

### *Liberaci dal male: Svadhisthana chakra (dimora del Sé)*

Il secondo livello è quello dello Svadhishtana chakra. La frasetta associata al *Padre Nostro* è: “liberaci dal male”.

Così come abbiamo approfondito nell’incontro in cui abbiamo preso in esame questo versetto del *Padre Nostro*, il male è inteso come dualità, contrapposizione. Come qualcosa che, da un inizio indifferenziato che è il Muladhara chakra, dove ha origine il tutto, energeti-



camente indifferenziato, comincia a salire e a differenziarsi in polarità: maschile e femminile, più e meno, giorno e notte, luce e buio.

La richiesta che noi facciamo con la preghiera è, quindi, “liberaci dalla dualità”. E mentre noi accettiamo la dualità come occasione per andare oltre, nel terzo livello, quello che ci potrebbe fregare è rimanerne prigionieri. Rimanere incastrati nella dualità è tipico di tutte le persone che vivono una situazione di continua contrapposizione.

L'invidia, la gelosia, il rancore, l'aggressività, l'angoscia, il confronto continuo con gli altri, il senso d'inferiorità, tutte cose in cui noi siamo maestri, hanno a che fare con il male, connesso simbolicamente al secondo chakra.

“Liberaci dal male” vuol dire: liberaci da questa ossessione della dualità.

Non metterci nella situazione della dualità. Permettici di vivere la dualità come un momento evolutivo, eventualmente, ma non come qualcosa in cui ci impanchiamo. Per quanto riguarda la sessualità, significa riscoprire, sia da parte dell'uomo che della donna, la loro polarità interiore, diversa dalla loro appartenenza sessuale anatomica e fisiologica. E in questo può essere d'aiuto la cosiddetta sessualità sacra.

*Non ci indurre in tentazione: Manipura chakra (città delle gemme)*

E qui si arriva al terzo livello, dove questa cosa si spiega un po' meglio. Si chiama Manipura chakra, terzo chakra, ed è associato alla frase “Non indurci in tentazione”.

Qual è la tentazione da cui noi vogliamo essere liberati?

La tentazione è quella di una regressione a uno stato primitivo di indifferenziazione, come è quello del primo chakra, dove non ci sono problemi. È il noto che ci rassicura.

Ogni volta che ci troviamo nella nostra vita di fronte alla possibilità di un cambiamento, siamo fortemente attratti verso la regressione e la simbiosi.

Possiamo anche dire che la nostra vita, da adulti, è un continuo tentativo di ricreare situazioni di simbiosi con la madre.

Come ha detto un certo Barry Simmonds, un bravo insegnante e terapeuta della Gestalt, per tutta la vita noi non facciamo altro che creare uteri sostitutivi, dal momento che ci portiamo dentro di noi la nostalgia dell'utero.

In questo senso la tentazione è di ritornare in situazioni costantemente protette, dove siamo sicuri, dove non c'è rischio.

È la tentazione del non-cambiamento, o meglio, del rifiuto al cambiare. Questa è la tentazione principale. È la tentazione del rifluire in posizioni note, pur di non affrontare l'incertezza del nuovo.

Bisogna inoltre considerare il rischio dell'unilateralità. È noto che molto spesso noi usciamo da una situazione ristagnante imboccando una strada di fanatismo. È successo a molti di noi, in alcune fasi di passaggio.

Passiamo da una fase che ci sta rompendo le scatole

perché la sentiamo ristagnante, non evolutiva, e andiamo a finire in una situazione nettamente unilaterale, fanatica.

Queste sono le tentazioni che quando noi chiediamo: “Non indurci in tentazione” vogliamo evitare.

*Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori: Anabata chakra (non colpito)*

Salendo dal basso verso l'alto, arrivati all'altezza del cuore, noi chiediamo a Dio che ci vengano perdonati i nostri peccati.

La nozione di peccato è centrale, per poterci mettere in una relazione precisa con quello che noi ci immaginiamo essere Dio, o quello che noi immaginiamo essere il nostro vero Sé, cioè la nostra essenza più autentica.

La parola “peccato” è così tradotta dal vocabolo greco *ofeilémata*, che significa propriamente “debito”. Nel testo greco di Luca (11, 4) che, pure, usa il termine *ofeilémata*, c'è anche una parola che significa “mancare il bersaglio” (*amartía*).

E questa frase tradotta vuol dire: «Perdonaci per tutte le volte che abbiamo mancato il bersaglio».

Io, piuttosto che “perdonaci”, tenderei a suggerire: «Accettaci, noi che continuamente manchiamo il bersaglio, perché così noi impareremo da te ad accettare tutti quelli che mancano il bersaglio con noi».

Oppure: «Accettaci nella misura in cui noi siamo in grado di accettare. Nella stessa identica misura tu accetta

noi. Per il fatto che stiamo mancando dei bersagli».

*Dacci oggi il nostro pane quotidiano: Vishudda Chakra (puro)*

A me viene spontaneo pensare al pane materiale, ma al tempo stesso al pane celeste. E pensate che bella, questa cosa: “Dacci oggi il nostro pane quotidiano”.

Chissà come mai è venuta quest’idea di dire “Dacci oggi” nella versione di Matteo. Nella versione di Luca è: “Dacci ogni giorno il nostro pane quotidiano”.

Che cosa ci fa venire in mente questa frase in riferimento alle cose che ci diciamo sempre nella nostra cultura di ricercatori spirituali di fine ventesimo secolo? Il qui e ora.

Quindi il quinto chakra è un qualche cosa che si riferisce al “Qui e ora dammi il nutrimento di cui ho bisogno”, che può essere una bistecca se non siamo vegetariani, una carota se lo siamo, o una parola buona se ci riferiamo al pane celeste.

Qualunque cosa vi vogliate immaginare.

E allora che gesto potremmo fare per indicare il qui e ora riferito a un nutrimento che potrebbe essere sia relativo al pane celeste che a quello terreno, perché questo è il significato di “Dacci qui e ora il nutrimento di cui abbiamo bisogno oggi”?

Pensate che bello, non è stato detto “Dacci d’ora in avanti, facci un’assicurazione sul fatto che avremo sempre da mangiare”. Non viene detto questo nel *Padre Nostro*.

Viene detto: “Dacci oggi il pane di cui abbiamo

bisogno”.

“Dacci quello che ci spetta per oggi”. Quindi c’è una nozione di qui e ora e poi c’è un nozione di pane materiale, per il nostro corpo e quella di pane celeste, per il nostro Spirito. Qual è il simbolismo che vi verrebbe da fare con le mani? Vi ricordate che vi avevo detto che, nel primo chakra, nel Muladhara chakra, l’animale è l’elefante?

Chissà come nel chakra della gola torna l’elefante.

E sapete perché? Per ribadire il concetto che, pur trattandosi a questo punto di qualche cosa di molto alto, oltre il cuore, stiamo già andando nel mondo dell’individualità. Non siamo più nella personalità, stiamo andando verso l’individualità.

Ovviamente viene data la preferenza, da parte di tutti gli interpretatori di questo versetto del Vangelo, di pane celeste.

In realtà io credo che Gesù, dato l’ambiente in cui viveva e la sua estrema concretezza, si riferisse anche al pane terreno.

“Dacci la possibilità di vivere con il nostro corpo”.

Credo che l’aver sottolineato da parte degli esegeti ufficiali del *Padre Nostro*, l’aspetto del pane solo come nutrimento celeste, possa aver contribuito ancora una volta a mortificare l’idea del corpo. Invece mi sembrerebbe bello recuperare l’idea anche del nutrimento di cui ha bisogno il nostro corpo fisico. Perché c’è un elefantino un po’ più piccolo.

Abbiamo visto che l’elefante rimanda all’idea del radi-

camento. Di nuovo questo tema torna qui, nel chakra della gola, che tra l'altro è il chakra che simbolicamente esprime il passaggio tra l'interno e l'esterno. È il chakra della comunicazione. È il chakra dell'ingerire gli insegnamenti e dell'emettere insegnamenti. È il chakra dell'aria che ci è necessaria per vivere. Tutto quello che sta a simboleggiare il passaggio tra l'interno e l'esterno.

“Dacci oggi tutto quello di cui noi abbiamo bisogno che passi dall'esterno all'interno e dall'interno all'esterno per poter poi, salendo ancora di livello energetico, fare la tua volontà”.

Allora trovatevi il vostro movimento, il vostro simbolo. Ognuno di voi trovi il suo.

*Sia fatta la tua Volontà come in cielo così in terra. Venga il tuo Regno: Ajna Chakra (autorità, comando, potere illimitato)*

Noi possiamo realizzare il Regno solo nel momento in cui riusciamo ad andare oltre le apparenze sensibili. Perché se rimanessimo nelle apparenze sensibili, rimarremmo ancoratissimi ai primi tre chakra.

Diciamo che il sesto chakra è la grande invocazione. È la cosiddetta grande invocazione.

“Venga il tuo Regno”. Tutta la predicazione di Gesù in tutti i quattro Vangeli canonici, ruota attorno all'annuncio della venuta del Regno. Se dovessimo sintetizzare in una frase che cosa Gesù ci ha detto, Gesù ci ha detto che il Regno era vicino.

È questa l'essenza. Tant'è vero che questa parte del *Padre Nostro* viene chiamata anche la grande invocazio-

ne: “Venga il tuo Regno”.

E come può venire il tuo regno?

Facendo la tua volontà. Fare la tua volontà è il modo concreto per far sì che venga il tuo Regno. La tua volontà così com'è nei cieli, sia anche in terra.

Come in alto così in basso. Come nel macrocosmo, così nel microcosmo. Che ci sia una perfetta rispondenza tra la tua volontà e la mia piccola volontà, che può essere magari contraria alla tua.

Riferito al Sé: “Sia fatta la volontà del mio Sé e non la volontà del mio Io”.

O meglio: “La volontà del mio Io si allinei con la volontà del mio Sé. Solo così realizzerò il mio Regno”.

Si riferisce al terzo occhio, l'Ajna chakra, perché per poter fare tutto questo, ovviamente, bisogna saper andare oltre tutto ciò che è sensibile dai normali sensi fisici.

Se noi rimaniamo ancorati ai sensi fisici rimaniamo ancorati a tutto ciò che cade sotto la legge di causa-effetto e di conseguenza a tutto ciò che è impermanente. Andando a finire a questo livello, per riprendere adesso una nozione di tipo buddista, cominciamo a realizzare l'idea della vacuità, dell'impermanenza, e dell'interdipendenza.

Pensate a un simbolismo che vi piace.

*Sia santificato il tuo nome, Padre Nostro che sei nei cieli: Sahasrara Chakra (dai mille petali)*

Il settimo chakra è “sia santificato il tuo nome, Padre nostro che sei nei cieli”.

Il segno è quello dell'apertura verso l'alto al fine di ricevere l'energia dall'alto.

Quello che non c'è scritto su questi fogli, è ciò che è stato aggiunto da alcuni codici antichissimi, cristiani, ripresi dalla tradizione protestante.

Cioè il *Padre Nostro* non finisce qui per i protestanti.

Dicendo il *Padre Nostro* in senso discendente fino all'Amen, per i protestanti poi si dice:

“Tuo è il regno e la potenza e la gloria. In eterno Amen”.

Regno si riferisce al settimo e sesto chakra.

Potenza si riferisce al quinto e quarto chakra.

Gloria si riferisce al terzo e secondo chakra.

In eterno Amen si riferisce al primo chakra.

Quindi si può dire in senso ascendente e poi discendente. Si può tornare giù ripetendo le stesse parole che abbiamo detto andando su, oppure dicendo quest'altra cosa:

“Tuo è il Regno”, Sahasrara e Ajna chakra

“e la potenza”, Vishuddha e Anahata chakra

“e la gloria”, Manipura e Svadhithana chakra

“in eterno amen”, Muladhara chakra.

Queste meditazioni che traducono i vari versetti del *Padre Nostro*, sono, in definitiva, l'ultima cosa relativa alla preghiera che a me piacerebbe molto che vi restasse nel cuore.

Cercate di dirvela, a casa, associandola ai movimenti delle mani che vi ho suggerito. Ma quello che importa è che tra simbolismi con le mani voi troviate il vostro per-



sonale.

Volutamente ho tralasciato la descrizione della simbologia dei vari chakra e degli eventuali *mudra* (gesti rituali) da compiere con le mani in corrispondenza dei vari chakra e della orazione di un certo versetto del *Padre Nostro*, dato che tutto ciò ci porterebbe su di un terreno devozionale, liturgico, già confezionato. Lasciatevi guidare da ciò che il Grande Spirito vi suggerisce, e così la preghiera diventerà la vostra orazione. Non sarà una recitazione di formule e di gesti predefiniti.

E ora la versione integrale di Padre Bittlinger:

*Amen (Muladhara)*

Viviamo in questo mondo.

Viviamo ora, in questo momento.

Viviamo su questa terra. Essa è nostra madre.

Sentiamo che la terra ci sostiene.

Al nostro posto,

siamo saldamente radicati nella terra.

Apriamo il chakra della radice.

Lasciamo scorrere il colore rosso

e ascoltiamo dentro di noi la parola:

“Amen”.

*Liberaci dal male (Svadhishthana)*

Viviamo in un mondo diviso.

Facciamo differenza tra Oriente e Occidente,

tra nord e sud, tra nero e bianco,

tra uomo e donna, tra bene e male.

Sappiamo che queste differenziazioni  
sono male  
e aneliamo alla liberazione  
da questa continua dualità.  
Aneliamo all'interezza.  
Apriamo il chakra della polarità.  
Lasciamo scorrervi dentro il colore rosso arancio  
e preghiamo Dio:  
“Liberaci dal male”.

*Non ci indurre in tentazione (Manipura)*  
Aprirsi allo Spirito di Dio significa:  
dire sì al cambiamento.  
Ci troviamo continuamente nella tentazione  
di trattenerci nell'unilateralità  
piuttosto che trovare la giusta via di mezzo;  
oppure di fermarci nel vecchio,  
amato, ma superato  
invece di darlo alla morte  
affinché si crei qualcosa di nuovo.  
Apriamo il chakra del plesso solare.  
Facciamo entrare il giallo colore del sole  
e preghiamo Dio:  
“Non ci indurre in tentazione”.

*Rimetti a noi i nostri debiti  
come noi li rimettiamo ai nostri debitori (Anahata)*  
Pensiamo ora a qualche situazione in cui  
abbiamo mancato il traguardo

della nostra vita,  
 abbiamo ceduto alle tentazioni,  
 non siamo rimasti fedeli a noi stessi,  
 abbiamo detto no agli impulsi  
 del nostro vero Sé.  
 Portiamo questi bersagli mancati  
 alla croce di Cristo.  
 La croce è simbolo di interezza.  
 Nella croce, il sì e il no sono diventati Uno.  
 Perciò, tutti i bersagli mancati  
 qui sono cancellati,  
 i nostri e quelli del nostro prossimo.  
 Apriamo il chakra del cuore.  
 lasciamo scorrere dentro di noi il colore verde  
 e preghiamo Dio:  
 “Rimetti a noi i nostri debiti  
 come noi li rimettiamo ai nostri debitori”.

*Dacci oggi il nostro pane quotidiano (Vishuddha)*  
 Tutti noi viviamo del pane terreno.  
 Siamo perciò uniti con la nostra Madre Terra  
 e con tutti i suoi figli.  
 Ogni pane terreno  
 è un’immagine del pane celeste,  
 che nutre il nostro essere interiore,  
 che è il nostro vero Sé.  
 Apriamo il chakra della gola.  
 Facciamovi scorrere dentro il colore azzurro  
 e preghiamo Dio:

“Dacci oggi il nostro pane quotidiano”.

*Sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra.*

*Venga Il tuo Regno (Ajna)*

Il nostro sguardo

è continuamente catturato dalla realtà visibile.

Ma noi sappiamo che la realtà vera

è invisibile per l'occhio esterno.

Apriamo perciò il nostro occhio interiore,

per riconoscere la volontà di Dio

e per vedere il suo Regno.

Apriamo il terzo occhio.

Vi facciamo scorrere il colore blu-indaco

e preghiamo Dio:

“Sia fatta la tua volontà

come in cielo così in terra.

Venga il tuo Regno”.

*Sia Santificato il tuo nome.*

*Padre Nostro che sei nei cieli (Sabasrara)*

In te, Dio, è contenuta ogni cosa:

la terra e il cielo. La madre e il padre.

Il femminile e il maschile. Il male e il bene.

Mentre siamo uniti con te, Signore,

partecipiamo alla tua totalità.

Così viene santificato il tuo nome.

Apriamo il chakra della corona.

Lasciamo scorrere dentro il colore viola

e adoriamo Dio dicendo:

“Sia santificato il tuo nome

Padre Nostro che sei nei cieli”

Volete forse andarvene anche voi?

*Il Gesù che parla al nostro cuore di bambini*

Il Gesù di cui desidero parlare non è il Gesù che ho riscoperto da adulto, in virtù di un altro maestro, che è stato, per molti anni, il mio maestro vivente.

Osho ha detto cose su Gesù che mi hanno permesso di incontrarlo di nuovo, dopo un lungo periodo di allontanamento, che credevo definitivo.

Il Gesù di cui voglio parlare è il Gesù di quando ero bambino, è il Gesù che parlava al mio cuore di bambino, che ancora adesso è sempre lo stesso. Pur essendosi ingrandito un po' di volume, pur avendo qualche piccolissima anomalia elettrocardiografica, è sempre lo stesso cuore.

Di Gesù si può parlare in due modi e bisogna subito chiarire, per onestà culturale, intellettuale, storica, spirituale... per onestà semplicemente "di base", in che modo se ne vuole parlare: o si parla del Gesù della

fede o si parla del Gesù storico. E ci sono migliaia e migliaia di volumi e di articoli dedicati sia all'una, sia all'altra dimensione di Gesù, sia ad ambedue.

E quando ci si comincia a chiedere: ma chi era veramente quest'uomo? È mai esistito, veramente, quest'uomo? Era forse qualcun altro il vero Gesù? È stata tutta una manipolazione, operata successivamente, quella che è giunta a noi attraverso le scritture sacre della religione cristiana? Quando queste domande iniziano ad affacciarsi nella nostra mente, se siamo per qualche motivo attratti particolarmente da Gesù, non ci abbandoneranno più e iniziamo una ricerca storica che, almeno per quanto mi riguarda, più approfondisco, più mi sembra senza fine, da quante sono state, finora, le ipotesi sul Gesù storico. Volutamente, dunque, farò il possibile per non entrare nel merito di questi argomenti, anche se temo, conoscendomi un po', di non riuscire a restare dentro i binari delle mie intenzioni iniziali.

Quelli di voi che mi conoscono sanno già di alcune mie parole dette duramente, e forse con impietosa incomprendimento, dell'epoca in cui gli amanuensi dovevano seguire le direttive degli abati dei loro monasteri, nel trascrivere i frammenti di papiro che giungevano fino a loro dalle terre più lontane. Forse sono stato più volte impietoso, nel dire che è tutto un imbroglio quello che è arrivato fino a noi, in milioni di copie stampate, su carta ben leggibile. Ho detto queste cose pensando al Gesù storico, sapendo bene che ciò che viene

detto di Gesù nei Vangeli canonici, nella storia è accaduto solo in parte. E che altre cose, verosimilmente accadute, o dette da Gesù, nei Vangeli canonici non sono ricordate.

Ma, soprattutto, che molte parole e comportamenti attribuiti a Gesù dai Vangeli canonici non vanno intese né in senso letterale (come viceversa troppo spesso viene propugnato dalla catechesi ufficiale) né in senso agnostico-materialistico. La lettura dei Vangeli canonici richiede dunque, per una comprensione né fideistica né razionalistica, una lettura simbolica che tenga nel debito conto la storia e la cultura sia del popolo che della letteratura semitica ed ellenistica dell'epoca. Un solo esempio: quando Gesù, con un'azione francamente incomprensibile, secca il fico che non produce frutti fuori stagione si possono avere tre diversi atteggiamenti: o ci si crede letteralmente e non ci si pongono tanti problemi (atteggiamento fideistico-cieco), o si assume questo episodio come una tipica riprova della stupidità di ciò che sta scritto nei Vangeli (atteggiamento razionalista ipercritico-cieco), oppure si studia un po' di simbologia e di antropologia e si scopre che il fico era il simbolo dell'autorità ecclesiastica costituita dell'epoca. E in questo modo il tutto diventa un po' più comprensibile.

Ma non è di quel Gesù comprensibile solo attraverso i simbolismi, che io voglio parlare. Ho fatto questa premessa per essere onesto verso di voi, e per dire da quale angolazione sto parlando.

Parlerò di un Gesù archetipico che è dentro ognuno



di noi, portatore di salvezza, di speranza e di una nuova parola che poco si sentiva in quell'epoca, in quell'angolo del pianeta: la parola amore. E allora vedete che, nel momento in cui ci si ricollega a questo, si contatta intimamente il Gesù che parla al nostro cuore di bambini, che non è poi tanto diverso dal nostro cuore di adulti. Anche se le parole di Gesù che sono arrivate fino a noi sono frutto di accurate censure e di una vergognosa collisione tra la religione nuova che andava nascendo e la ragione-religione di stato dei potenti dell'epoca, se noi facciamo riferimento a quel Gesù che a tutti noi piace pensare sia esistito veramente, ecco che allora si dischiudono diversi orizzonti.

Il Gesù che ha parlato al mio cuore di bambino, e che porto ancora dentro di me, è un Gesù completamente ripulito dall'esigenza, molto presente in me da adulto, di capire veramente chi fosse; se sia veramente esistito un solo Gesù, o se a un solo personaggio chiamato Gesù siano state attribuite, nei secoli, parole e azioni di più persone, tutte verosimilmente esistite; quali siano state le manipolazioni dei testi che ci parlano di lui; quali siano stati gli orrendi crimini commessi nel suo nome, da quelli che sono venuti dopo di lui, e che a lui sostenevano di ispirarsi.

A me piace il Gesù che dice le cose riportate nel Vangelo di Giovanni, che commenterò questa sera. Non mi interessa affatto sapere se, a dire quelle cose, a fare quelle cose, sia stato Gesù, il figlio di Giuseppe, il falegname; oppure Gesù di Gamala, nipote di Giuda il

galileo, capo zelota ucciso in una rivolta anti-romana a ridosso dell'anno in cui Gesù nacque; oppure il figlio di un mercenario romano di passaggio (c'è chi sostiene fosse il futuro imperatore Tiberio); o sia stato, invece, Bar Abba che significa "figlio del padre", capo di una banda di messianisti radicali impegnato per restaurare il Regno di Davide in alternativa agli occupanti romani del loro territorio; oppure sia stato un grande iniziato esseno formatosi nella comunità di Qumran; o sia stato, infine, quasi tutti i personaggi che ho citato, il che storicamente è accettabile. Non mi interessa sapere, esattamente, in questo momento, chi fosse veramente Gesù.

*Quel verbo all'imperfetto...*

A me interessa collegarmi alle parole di un maestro, chiunque egli sia stato veramente da un punto di vista storico. C'è qualcuno di noi forse che può dire chi veramente sia stato, storicamente, Siddharta Gotama Shakyamuni, il maestro a cui fa riferimento tutto il Buddismo contemporaneo? Si è incominciato a scrivere di lui duecento o trecento anni dopo la sua morte. C'è qualcuno che può dire, viceversa, come apparisse, cosa dicesse, sia in pubblico che in privato, qualche maestro contemporaneo, ad esempio Osho.

Ma è proprio così? Chi può dire chi era veramente Osho? Chi può dire chi è veramente un maestro, se non proiettando su questo schermo, rappresentato dal maestro, tutto ciò che vuole proiettare?

A me piace proiettare il mio film sullo schermo di un maestro. E così come l'ho proiettato per tanti anni

sullo schermo assolutamente bianco di Osho, posso proiettare altri film sullo schermo bianco di Gesù, senza le musiche di Osho, il suo sorriso o il suo silenzio, il suo essere assolutamente fermo, totalmente presente e non presente al tempo stesso.

Gesù era un uomo di fatti, di eventi e di parole, ed è proprio attorno alla parole di questo maestro, che si sviluppa questa vicenda, che vi voglio leggere per come la racconta Giovanni. Non chiediamoci nemmeno chi sia esattamente questo Giovanni, prendiamolo per come ci viene presentato dalla catechesi ufficiale della Chiesa cattolica e sentiamo cosa suscita dentro di noi.

Leggo solo l'ultima parte del discorso di Gesù, quella che precede il momento cruciale, su cui mi voglio poi soffermare perché incomincia a mettere in risalto la figura di Pietro.

Sì, Pietro, questo salmastro pescatore rocciuto che accoglieva le parole del maestro come pietre scagliate dal cielo, e non era attento ai prodigi così tanto come Paolo, che, nel nome di Gesù, ha fondato poi una Chiesa che continua tuttora.

Pietro non era interessato ai prodigi, ma solo agli insegnamenti concretamente verificati nella sua esperienza come insegnamenti di salvezza.

Gli insegnamenti che Gesù aveva appena dato nella Sinagoga di Cafarnao, prima di giungere alla domanda che rivolge ai suoi discepoli, su cui mi soffermerò, si concludevano in questo modo: "...Come mi ha mandato il Padre, che è il vivente, così io vivo grazie al Padre e

colui che si ciba di me, anche lui vivrà grazie a me. Questo è il pane disceso dal cielo non come quello che mangiarono i padri (si riferiva alla manna del deserto), e sono morti. Chi si ciba di questo pane vivrà per sempre. Questi insegnamenti impartì nella sinagoga, a Cafarnao” (Gv 6, 56-59). E continua Giovanni: “Dopo aver udito, molti dei suoi discepoli dissero: Questo discorso è duro. Chi lo può ascoltare? Gesù sapendo in se stesso che i suoi discepoli mormoravano a proposito di questo disse loro: Questo vi scandalizza? E quando vedrete il figlio dell’uomo ascendere là dov’era prima? Lo spirito è quello che vivifica, la carne non giova a nulla. Le parole che vi ho detto sono spirito e sono vita, ma ci sono alcuni di voi che non credono. Sapeva infatti Gesù, dall’inizio, chi erano coloro che non credevano e chi era colui che l’avrebbe tradito” (Gv 6, 60-65).

Rispettiamo Giovanni, ma desidero comunque aggiungere che quest’ultima precisazione, molto probabilmente, è stato un aggiustamento operato dai primi Padri della Chiesa, perché non è, come dicono alcuni esperti in Sacre Scritture cristiane, nello stile giovanneo. Giovanni continua così: “E diceva Gesù: Per questo vi ho detto, nessuno può venire a me, se non gli è dato dal Padre. Da quel momento molti dei suoi discepoli si tirarono indietro e non camminavano più con lui” (Gv 6, 65-66).

Si ha qui l’impressione che Giovanni stia sovrappo-  
nendo altri momenti, altre rappresentazioni rispetto a

quella iniziale, infatti dice: “non camminavano più con lui”, anziché: “non camminarono più con lui”. Utilizza il verbo all'imperfetto, e l'imperfetto indica un procedere più lungo che non il passato remoto, come se ci fosse un'immagine che si continua a trascinare. Probabilmente, Giovanni sta raccontando quello che è successo da lì in poi e cioè che molti di quelli che erano stati discepoli di Gesù, da quel momento non hanno più “camminato” con lui. Forse in quel momento, forse in un'altra occasione, Gesù, visto che i suoi discepoli non camminavano più con lui, disse ai dodici (nella versione in greco attribuita a Giovanni): *Mé cáí iméis zélete ipághein?* che tradotto diventa “Volete forse andarvene anche voi?” (Gv 6, 67). E li ha guardati uno per uno.

Non si sa dove questa cosa sia accaduta. L'ultima località che viene citata è Cafarnaò. Ma c'è quel verbo all'imperfetto che a me fa pensare che la cosa possa essere accaduta da qualunque altra parte. E so, per aver letto più volte i Vangeli, che Gesù amava fare questi discorsi sulla montagna, quella montagna a est del lago di Tiberiade, il cui paese più grosso era in cima, e si chiamava Gamala...

### *Parole di vita eterna*

Me lo immagino quindi lì, con il venticello che spira dalla montagna, al di là del mare di Galilea (o lago di Tiberiade o di Genezareth), verso quella che si chiamava la Decapoli, una terra non giudea, fortemente

influenzata da culti di ogni genere. Qualche storico afferma con molte buone ragioni che è proprio lì che Gesù era nato e abitava, non a Nazareth.

Io lo immagino che, dopo essersi arrancato faticosamente in cima a quel monte, molto più su di quando aveva parlato, poco prima, a centinaia di persone che se n'erano andate, si mette a guardare, a uno a uno, i dodici rimasti al suo seguito. Forse, e a dire il vero io ne sono certo, ma lo dico a titolo molto personale, c'era anche qualcun altro, qualcun altro di sesso femminile, che qui non è citato perché guai se fosse stato menzionato qualcuno di sesso femminile: sarebbe crollato tutto il palco di lì in avanti. Eppure, qualcuno di sesso femminile doveva esserci, perché gli uomini da soli, a quell'epoca, non ce la facevano a badare a loro stessi; inoltre la maggior parte dei dodici aveva ancora famiglia, mogli, figli. C'era, soprattutto, una donna che amava molto Gesù, e che Gesù amava in modo "particolare". C'erano altre donne che amavano e seguivano Gesù, ma questa donna era molto, molto più vicina a Gesù di tutte le altre. Sto parlando di Maria di Magdala, la Maddalena.

Ma restiamo, comunque, fedeli al Vangelo di Giovanni. "Disse ai dodici: Mé cái iméis zélete ipághein? ("Volete forse andarvene anche voi?"). E chi ha preso la parola a quel punto? Pietro, il rozzo Pietro, ritagliato nella roccia. Pietro che sa di legno di barca e di pesce, con la sua semplicità, con la puzza del sudore, ricoperto di polvere. "Gli rispose Simon Pietro: Signore, da

chi ce ne andremo? Tu hai parole di vita eterna” (Gv 6, 68). E in questo momento, per la prima volta in tutti i Vangeli, viene messa in primo piano, nettamente, la figura del discepolo. “Da chi andiamo? Tu hai l’insegnamento giusto per noi”.

Gesù, fino a quel momento, aveva fatto tanti miracoli, ma a Pietro non interessavano i miracoli. La Giudea, la Samaria, la Galilea di quell’epoca erano attraversate da decine di migliaia di persone che facevano miracoli a tutto spiano; se poi ci si spingeva un po’ al di là dei confini di quel mondo, fino ad arrivare al subcontinente indiano (ma sarebbe bastato arrivare fino alla regione mesopotamica-iraniana), si sarebbero trovati dei maghi capaci di fare esattamente le stesse cose che faceva Gesù, che sono poi passate alla storia come i miracoli che solo Gesù poteva fare. Nell’antico Egitto, che era lì vicino, erano diffusi dei culti e delle tecniche in grado di riportare in vita persino i morti. Ma a Pietro queste cose non interessavano. Non ha risposto: «Tu fai miracoli, tu sai guarire i ciechi, tu sai guarire i lebbrosi, sai far risorgere i morti». Pietro nella sua rozza, essenziale, limpida, amabile semplicità gli risponde: “Tu hai Parole di vita eterna”.

*Parole come pietre che cadono dal cielo*

E guardando la vicenda di Gesù attraverso il rapporto che lui aveva con la gente che gli si avvicinava, mentre camminava per le strade e i sentieri della Palestina, si nota un continuo susseguirsi di parole, di

silenzi, di avvenimenti per lo più prodigiosi, che sono chiamati miracoli, ma che spero nessuno di voi continui a pensare che fosse solo Gesù a compierli.

Le stesse cose sulle quali poi Paolo, invece, ha voluto fondare la Chiesa Cristiana (e sarebbe ora che qualcuno più autorevole di me al proposito, semplicemente per verità storica, cominciasse a chiamare il Cristianesimo Paolinesimo) venivano fatte in India da almeno duemila anni e in Egitto da oltre tremila anni.

Ma sto scivolando di nuovo nella tentazione di parlare del Gesù storico... desidero, viceversa, rimanere ben ancorato all'innocenza del mio cuore di bambino che rimaneva imbambolato di fronte a queste frasi, e sentiva l'odore acre, pungente di quest'uomo, di questo Pietro, probabilmente villosa, rozzo, squadrato con l'accetta, con la stessa ascia con cui si tagliano le assi per fare le barche dei pescatori, che sapeva di pesce. Pietro, questo essere così trascurato da noi, ricordato soltanto per aver tradito Gesù tre volte, prima del canto del gallo, proprio lui ha risposto a Gesù: "Da chi possiamo andare? Tu hai Parole di vita eterna".

E il mio cuore di bambino, che io non so ricostruire esattamente (sarei un imbroglione se dicessi che vi sto parlando con il cuore del bambino che era affascinato, che aveva gli occhi spalancati quando leggeva di queste cose, quando sentiva questi passi del Vangelo), sta guardando il suo film. Il mio cuore di bambino ama allo stesso modo il Gesù che chiede: "Volete forse andarvene anche voi?" e il Pietro nerboruto, che ha



avuto il coraggio di rispondergli: “Tu hai l’insegnamento giusto per me e anche per loro”. Quale celebrazione dell’essere discepoli più grande di questa!

Se ora, anziano, guardo bene questa scena, posso sentire anche gli odori del sudore, posso sentire il fastidio della polvere, posso sentire il dolore ai piedi, piagati dal lungo camminare con sandali consumati, quasi inesistenti.

Allora mi ricollego alle parole di tutti i maestri, che sono come pietre che cadono dal cielo. A volte è proprio così: le parole dei maestri sono come pietre che cadono dal cielo, e chi si becca in testa una di queste pietre non si dimentica quell’insegnamento. Certo, poi, può anche raccontare che non ha mai ricevuto nessuna pietra in testa, ma nel suo cuore lo sa bene che le ha viste e le ha sentite.

Sappiate che tutti i maestri sono stati traditi in vario modo. Tutti, nessuno escluso. Non sono stati traditi solo i maestri che non rispondevano esattamente alle aspettative del buon senso comune, ma anche quelli che non rispondevano esattamente alle aspettative dei loro discepoli, e soprattutto alle aspettative dei tutori dell’ordine pubblico, e quasi certamente Gesù apparteneva a quest’ultima categoria di maestri traditi, tant’è vero che ha fatto la fine che ha fatto, “alla romana” nell’indifferenza quasi generale. Sul traditore vero di Gesù, peraltro, non credo sia da dare tanto per scontato che si trattasse di Giuda Iscariota.

Depoliticizzare il movimento che Gesù era stato in

grado di orientare, spostare la responsabilità della crocifissione di Gesù dai romani agli ebrei è stato compito di Shaul-Paolo di Tarso che esplicitamente puntava alla conquista dell'ambiente ellenistico e al centro del potere mondiale di allora, cioè Roma. Come si può negare la politicità sovversiva anti-romana di ciò che Gesù andava facendo quando, secondo gli stessi Vangeli canonici, un'intera coorte romana (seicento uomini) si è recata sul Monte degli Ulivi per arrestarlo? Quanti partigiani combattenti si aspettavano di trovarsi di fronte i romani? Come mai Pietro, proprio lui, ha saputo tagliare, con impareggiabile precisione, l'orecchio di un servo del Sommo Sacerdote? Certamente tutto questo non è facilmente conciliabile con la figura di un Gesù solo mite e non deciso a tutto.

*Pietro consente di avvicinarsi a Gesù*

Il mio sguardo si sposta, mentre proietto il mio film, nella mia mente, e sento quegli odori e il sole che scotta, perché scotta da quelle parti, ma c'è anche un leggero venticello... Mi immagino questa scena in montagna, e vedo in basso i paesi, al di là del muro di Galilea, della rigogliosa Galilea, terra di ribelli, ma terra, anche, di frutteti e di vigne, di cui si nutriva tutto l'Israele d'allora. Poi il mio sguardo si sofferma su Gesù, in cui vedo condensato l'archetipo del maestro, la figura del maestro. In Pietro, invece, vedo racchiusa la mia condizione umana, poiché anch'io ho tradito i maestri, anch'io sono stato incredulo di fronte a uno che camminava sulle acque, anch'io ho gridato di paura, temendo di affogare, mentre il mae-

stro mi incoraggiava a fidarmi di lui. E anch'io, nella mia storia d'adulto, ho detto a un maestro: «Ti scelgo per i tuoi insegnamenti, non per le cose strabilianti che accadono attorno a te».

Quello è il Gesù che il mio cuore di anziano ama ricordare, perché è quel Gesù che risveglia in me il sentimento del discepolo e mi fa sentire Pietro mio fratello, o meglio, fa sì che io diventi Pietro. È Pietro che mi consente di avvicinarmi a Gesù, non i suoi prodigi. E Pietro mi fa contattare, da un lato, il mio essere discepolo e, dall'altro, il mio essere uomo.

Ritornando con lo sguardo su Gesù, sento che quel “Volete forse andarvene anche voi?” mi rimanda il tema della solitudine. Molto spesso, nei Vangeli, Gesù è solo. Non mi sono mai preso la briga di contare quante volte sia scritto esplicitamente: “Gesù si appartò”, “Gesù se ne andò da solo”, ma so che sono davvero tante le rappresentazioni dei Vangeli in cui abbiamo di fronte scenari in cui Gesù è solo. E come vi dicevo all'inizio, esattamente come sapeva stare solo, sapeva stare anche con gli altri. Sapeva stare con i dannati della Terra, come con i potenti, nella sua regale fermezza, tutta interiore, che non si piegava a nessun compromesso. Certo, ci sono anche aspetti molto umani del suo carattere: Gesù era un irascibile; non era certamente un pio monaco francescano disposto a farsi trattare male, chinando il capo, dalle autorità della religione cui apparteneva; né era certamente un lama tibetano. Gesù era un ebreo e quando c'era da arrab-

biarsi si arrabbiava! Per questo, spesso, nel Vangelo, ci sono parole dure di Gesù, e per questo vi ho ricordato che, a volte, le parole dei maestri sono come sassi, pietre che piovono dal cielo.

Le parole dei maestri possono essere una pioggia leggera, che ci lava in superficie le nostre incrostazioni, oppure come un fulmine, che scocca e ci incendia dentro: questo dipende molto dal momento in cui noi le ascoltiamo.

Nel caso di Gesù, tuttavia, sento che sono molto più presenti le pietre, la terra, rispetto agli altri elementi. Gesù non è un tornado di vento che avvolge le folle a cui parlava o i pochi a cui parlava. Gesù non è una pioggia leggera, se non con quelli che potevano sopportare solo la pioggia leggera. Le sue parole, soprattutto per quelli più vicini a lui, erano sempre come pietre, come meteoriti che piovevano dal cielo, e nessuno, tranne, molto probabilmente, lui stesso sapeva mai dove sarebbero finiti né quanto grande sarebbe stato il cratere prodotto nelle menti di coloro che ascoltavano. Lui sapeva già da prima che cosa avrebbero prodotto le sue parole, le sue azioni, le sue intenzioni.

### *La fame di pane divino*

Pensate all'esemplare capacità di Gesù di essere solo. Quando un maestro chiede ai suoi discepoli più vicini: "Volete andarvene anche voi?", non lo chiede per sfidarli. Ciò che vuol dire, e i discepoli lo sanno, è che avranno sempre la sua benedizione, nel caso se ne

volessero andare, purché non vendano l'anima, mai. Pietro però risponde: "Da chi possiamo andare?". Pietro l'aveva già capito che da soli non ce la potevano fare: sentite l'importanza di questa cosa? Pietro aveva compreso bene che avevano bisogno di qualcuno, e chi poteva essere questo qualcuno, se non Gesù, che aveva parole di vita eterna? Dalle parole di Pietro si deduce, in modo inequivocabile, che da qualcuno si deve andare, ma nella nostra società, esaltatrice dell'individualismo, del percorrere la propria strada, sempre e solo con i miseri neurotrasmettitori e i nostri altalenanti equilibri di membrana, guidati soltanto dai nostri influssi ormonali, non sentiamo la fame di questo pane divino che ci viene offerto dai maestri.

I maestri dicono sempre: «Mangiatemi!». Certo Gesù doveva rifarsi a una terminologia ebraica: stava parlando a degli ebrei e lui stesso era ebreo. Ma questa storia del mangiare il maestro, che può essere presa in modo letterale o in modo metaforico, vi potete ben immaginare come può essere stata trasformata nei secoli, trasformata anche letteralmente, per la semplice, umana, ben comprensibile stanchezza di certi umili amanuensi, ma soprattutto per l'interesse di altri ben più potenti del semplice, stanco, amanuense, che davano le direttive di censurare, aggiungere, mitigare, enfatizzare, a partire da un periodo ben definito: tra il 150 e il 200 d.C. Ma riprendiamo la questione del mangiare il maestro, invece, così: «Questo è un invito che vi faccio: approfittate di me finché sono ancora qui, poiché quando non sarò qui

(questo lo aggiungo io), di me potrete fare un mito, perché so che così è stato per tutti i maestri e così sarà per tutti i maestri a venire. E quando nasce un mito, necessariamente nasce un'ideologia, e quando nasce un'ideologia, necessariamente nasce un fondamentalismo, e quando nasce un fondamentalismo, necessariamente si perpetua il gioco del mondo».

Ogni maestro ha sempre detto: «Allontanatevi dai giochi del mondo. Non dal mondo, ma dai giochi del mondo», intendendo con “giochi del mondo”, fondamentalmente, il gioco dell'autoaffermazione. Ce lo dice persino la psicologia più elementare che ci sono tre livelli evolutivi possibili, per ogni essere umano: l'autoaffermazione, l'autorealizzazione e l'autotrascendimento. Potessimo tutti noi, davvero, raggiungere almeno il livello dell'autorealizzazione e smetterla col volerci affermare in questo mondo. Ma per questo è necessario fare i passi giusti: non è possibile andare oltre l'autoaffermazione se prima non riusciamo ad affermarci nel mondo, e transitoriamente anche attraverso i giochi del mondo, quel tanto che basta. Quel tanto che basta è soggettivo, molto individualizzato, e solitamente coincide con un “basta!” interiore che richiede un cambiamento di registro. Se sentiamo che davvero ci stiamo bene nel turbinio dell'autoaffermazione, ciò significa che, per noi, non è ancora giunto il momento per un'attenzione maggiore alle nostre istanze più profonde.

*La solitudine di un maestro*

La solitudine di Gesù è, sì, la solitudine di un maestro, ma sappiate che un maestro non è mai veramente solo. Come può essere solo un maestro? Come può permettersi di dichiararsi maestro, di proporsi come maestro, un essere che provi un sentimento di solitudine? Non può essere solo perché sempre, in ogni istante, sente di essere collegato a qualcos'altro, di ben più vasto di ciò che lo spazio e la vista e il tatto possono fargli percepire.

Un maestro sente bene i legami energetici con gli altri cuori e sente bene che siamo un tutt'uno, espressione, tutti, di una stessa sostanza, di una stessa energia che è di luce, e che poi nelle varie culture ha preso nomi diversi. Nella cultura ebraico-cristiana prende il nome di JVH-Dio, mentre in quella buddhista prende il nome di *Mente Buddhica*, tanto per citare i due estremi.

I buddhisti negano addirittura l'esistenza di un Dio creatore, poiché sostengono di non aver mai incontrato nessun Dio nella loro ricerca, ma solo meccanismi della mente, proiezioni della mente. Introducono però un'altra nozione, importante da sottolineare, e che va sottolineata, per non far scadere questa antica, bellissima tradizione vivificatrice per tutto il mondo antico e contemporaneo in una semplice filosofia, in qualcosa di esotico, da rispettare solo quando si va in Oriente.

Il Buddhismo afferma che siamo tutti accomunati da una natura profonda che è la natura del Buddha che è dentro ognuno di noi.

Per quanto mi riguarda, non faccio alcuna difficoltà a sentire che questa *Mente Buddhica* è lo stesso Dio di

cui parlava Gesù: perché contrapporre? Se c'è qualcosa che ci unifica in queste due grandi tradizioni spirituali, perché contrapporre? Certo, c'è chi, sia da una parte che dall'altra, vuole continuare a contrapporre.

Vi invito a non contrapporre, e a chinare la testa di fronte a ogni maestro, e soprattutto di fronte a voi stessi, guardandovi allo specchio e riconoscendovi come potenziali maestri, nel momento in cui sentite davvero (e non per averlo imparato a “scuola”, per averlo letto in qualche libro), che c'è qualcosa di profondissimo che ci unisce tutti e che ci differenzia solo nelle forme, per loro natura transitorie, deperibili, impermanenti. Ciò che ci unisce tutti è la stessa natura di luce, sia che noi la vogliamo chiamare Cristo vivente dentro di noi, sia che la vogliamo chiamare Buddha vivente dentro di noi, o illuminazione ricoperta da un mucchio di merda (come diceva, a volte, Osho) che impedisce di vedere la lampadina accesa.

Se una lampadina accesa è ricoperta di fango, non possiamo vederne la luce; il nostro lavoro, dunque, consiste nel tirar via il fango, le croste di fango.

Gli illuminati hanno semplicemente constatato, e continuano a constatare, che la lampadina è sempre stata accesa e che c'è una lampadina accesa dentro ogni essere.

La solitudine di un maestro non è, e non può essere, quella che noi intendiamo comunemente. Il maestro può stare solo perché ha superato, da un lato, la bisognosità che deriva dalla bramosia possessiva nella relazione con l'altro e, al tempo stesso, la tentazione mortifera dell'iso-



lamento dagli altri. Solo così può essere solo e sereno.

E solo quando si riesce a essere soli e sereni, solo da quel momento in poi, ogni nostro rapporto, ogni nostra relazione, in primo luogo la relazione di coppia, possono essere veramente sereni.

La condizione è che entrambi, nella coppia, sappiano stare serenamente soli.

Chi sa stare serenamente solo, badate bene, è già un maestro, perché ha tante cose da insegnare a tante persone.

Per essere maestri non occorre fare prodigi; è sufficiente sentirsi in grado di dire agli altri delle cose importanti, cose che possano guarire e non consolare, rispetto alla vita e rispetto alla morte.

Certo i semi di chi semina possono cadere su diversi terreni e la responsabilità, ancora una volta, ricade su chi sta ad ascoltare. Ricordate la parabola del buon seminatore, che molto opportunamente è stata ribattezzata con l'espressione "parabola dei diversi terreni"? È una storia che ha molto a che vedere con il rapporto tra maestro e discepolo.

Possiamo noi tutti essere terreni fertili rispetto alle parole dei maestri: ce ne sono stati talmente tanti nella storia dell'umanità, che ognuno di noi può trovare il seme più adatto da accogliere dentro di sé, per farlo crescere fino a diventare veramente, tutti noi, maestri di noi stessi. Ma se un seme particolarmente buono per noi e per altri non arriva dall'esterno, da un maestro, ditemi voi quale seme potremo mai innaffiare, nel

nostro giardino interiore, affinché sbocci un bel fiore, se non ciò che ci è stato trasmesso dalla nostra cultura arruffata e dal perbenismo o dalla sfrontatezza dei nostri insegnanti più o meno occulti.

### *Solitudine e isolamento*

La solitudine di un maestro si differenzia dalla solitudine dell'uomo e della donna, quali noi siamo, perché un maestro non sa cos'è l'isolamento. E vi pregherei di portare l'attenzione sulla differenza fondamentale tra solitudine e isolamento.

Quando si sperimenta una sensazione di solitudine, le prime domande da porsi sono: «Sto vivendo questa mia solitudine con un senso di angoscia, o la sto vivendo serenamente, sentendola come parte integrante di ciò che la vita mi sta proponendo?»; «Sento che questa solitudine è qualcosa di cui ho bisogno, essendo troppo frastornato da tutti i rumori che ci sono intorno, per rinfrescare il mio corpo e il mio cuore, in modo da tornare nella piazza del mercato ed essere contento di stare assieme agli altri, di farmi quattro risate in loro compagnia, davanti a un bel boccalone di birra o a un cappuccino o dandomi da fare per portare un aiuto di qualsiasi tipo?». «È così, o sentiamo la nostra solitudine con terrore, con angoscia, e contattiamo la stessa paura che abbiamo provato, quella prima volta in cui la mamma, o chi per lei, non è accorsa mentre piangevamo nella nostra culla?».

L'isolamento, a differenza della solitudine, nasce dall'ego: non ci può essere sensazione di isolamento

senza ego. Uno non può sentirsi isolato, essendo veramente solo, per un semplice motivo: per essere isolati c'è bisogno che ci siano gli altri, altrimenti l'isolamento non sarebbe tale. E cosa ci fa sentire isolati dagli altri, se non che il mondo gira in modo diverso da come noi vorremmo, se non che gli altri hanno una loro storia, che non è esattamente coincidente con quella che noi vorremmo che fosse? Cosa ci fa sentire isolati dagli altri, se non la nostra inesauribile, insaziabile bramosia di voler essere diversi da come siamo, nel non partecipare alla festa della vita, preferendo cadere nel pozzo della disperazione? È proprio dall'isolamento che nasce il suicidio, la follia e tutte le forme orrende di crimine che conosciamo.

Il senso di isolamento rispetto agli altri, infatti, produce divisione. Nella solitudine, non ci può essere divisione.

La solitudine è una festa che si celebra nel silenzio della nostra anima, negli abissi insondabili del nostro cuore e non importa se, attorno a noi, ci sono tante o poche persone, non importa se siamo in cima a una montagna, nel deserto o nella piazza del mercato.

Per qualcuno di noi è più facile realizzare la sensazione vivificante e rasserenante di solitudine nel deserto, o in cima a una montagna poiché abbiamo bisogno di supporti meditativi, come li chiama la tradizione buddhista. Ne abbiamo bisogno e ognuno di noi ha i suoi: c'è chi ha bisogno, a volte, di andare da solo in un bosco, per sperimentare la solitudine, e c'è chi si sdraia su un diva-

no, in salotto, e anche se la televisione è accesa, è solo lo stesso, perché non presta la minima attenzione ai rumori della televisione e, soprattutto, alle sue immagini seducenti, siano esse benefiche, ma spesso anche malefiche.

Ed è una solitudine serena, che non richiede di allontanarsi dagli altri, a differenza dell'isolamento che ha bisogno di confermare anzitutto a se stessi, e poi di farla notare agli altri, la propria diversità.

L'isolamento nasce da un ego mostruoso, che ci può portare negli abissi più disperati che ci possiamo immaginare. E solo raramente noi non siamo responsabili interamente del nostro isolamento: molti casi di follia, quella vera, tenebrosa, sono dovuti a cause che risiedono prevalentemente nei nostri geni, nel nostro sistema di appartenenza di origine, attuale, e nelle vicende della nostra vita. E quando parlo di geni, mi riferisco, in questo contesto, alla capacità individuale, cellulare, extracellulare, neurofisiologica, immunitaria e ormonale di far fronte allo stress e alle modalità che ognuno di noi ha di farvi fronte.

Ma noi, quando mai abbiamo sperimentato la solitudine vera? Certo, il senso di isolamento rispetto agli altri esseri umani, eccome se lo conosciamo, ed è proprio dalla consapevolezza di essere isolati dagli altri che sgorgano le nostre lacrime notturne... e diurne. Soprattutto in prossimità delle feste di Natale, quando, cioè, ci si immagina che tutti gli altri siano felici, si fa più acuto il nostro senso d'isolamento, il nostro sentirci poverini e infelici.

Ingozziamoci di capponi fino a scoppiare, fino a che ci venga nausea, durante il pranzo di Natale! Solo una volta nauseati, non avremo più nessun tipo di bisogno di sentirci isolati rispetto agli altri e potremo accettare, con serenità, la nostra solitudine.

Il senso di isolamento l'abbiamo sperimentato da bambini per la prima volta. Poi, da adolescenti, si è intriso di rabbia, di ribellione, e abbiamo cercato il modo di fare fronte a questa sensazione di diversità rispetto all'ambiente che ci circondava, a questa sensazione di disprezzo nei confronti di chi ci circondava o, comunque, alla sensazione precisa che non ci avrebbero capiti, se noi avessimo aperto del tutto il nostro cuore. Certo il nostro cuore lo potevamo aprire a qualche amichetto, a qualche amichetta, ma non certamente a quelle figure (i nostri genitori o chi per loro), che per noi erano più importanti e che sempre lo sarebbero rimaste, sia nella nostra accettazione, che nel nostro rifiuto.

Da quel momento in poi, abbiamo fatto solo miseri e fallimentari tentativi per rimpiazzare quelle figure, ripetendo cento volte gli stessi errori, continuando a noleggiare la stessa videocassetta per cento volte, proiettando sempre lo stesso film. Ma cambiamo film! Prendiamo un'altra videocassetta! E invece no, continuiamo a rivedere lo stesso film, per poterci continuare a lamentare del nostro isolamento. Isolamento, non solitudine: non confondiamo mai le due cose. Desidero ripeterlo fino alla nausea.

La solitudine è una benedizione in sé, perché è la

premessa necessaria per poter stare assieme, per poter veramente condividere, ma è benefica solo se è vissuta in serenità.

Nel momento in cui non è vissuta in serenità, diventa isolamento e, se c'è isolamento, c'è di mezzo qualche cosa di profondamente egoico, che vuole difendere i propri confini rispetto a quelli degli altri e che non può sentire il cuore degli altri, avvertiti come diversi proprio nella sostanza.

Diversi lo siamo tutti, infatti, nella nostra storia, nei nostri cromosomi. Siamo tutti diversi nel nostro modo di presentarci sulla scena di questo mondo, ma nella sostanza, dentro di noi, siamo la stessa identica cosa. Se avessimo questa consapevolezza, almeno per qualche minuto al giorno, dove ci sarebbe lo spazio per il rancore, per l'invidia, per la gelosia, per la disperazione, per il desiderio di guerreggiare, per il voler sopraffare gli altri? Non ci potrebbe più essere.

I maestri vengono a questo mondo per invitarci, in modo diverso, con parole diverse, con esempi diversi, con stratagemmi diversi, a essere unificatori e non divisori. Tutte le azioni che noi compiamo in una direzione divisiva, anche quelle che, alle volte, ci sembrano giuste, ricordiamoci sempre che ci dividono all'interno.

Tutto ciò che facciamo all'esterno, torna dentro di noi, per una legge dell'universo chiamata in vario modo da tutte le culture. Ciò che si dà, ci sarà ritornato; magari non dalla stessa persona, magari non dallo stesso ambiente, ma prima o poi ci sarà ritornato. Non

so perché ci sia questa legge, ma c'è. O la si conosce e la si rispetta, o si fa finta che non ci sia e ci si comporta andandole contro. Sappiate che se siamo ancora qui, in forma umana, è perché questa legge non l'abbiamo rispettata fino in fondo, altrimenti non avevamo bisogno di tornare qui. C'è stata data un'altra occasione, approfittiamone.

La solitudine, che noi siamo abituati a chiamare così, è anche la solitudine di chiunque abbia una responsabilità su altre persone, su altri esseri. Auguro a queste persone di non sentirsi mai isolate. L'essere leader, capi, portatori di nuove idee, implica necessariamente l'essere soli, poiché non si può condividere, sullo stesso piano, la guida di qualcosa.

Spero che coloro che hanno la responsabilità su altri esseri, possano sentirsi soli in serenità, ma ciò è possibile solo se riescono a sentire il loro cuore collegato a quello di tutti gli altri, nella consapevolezza, quindi, che la loro solitudine non è un isolamento, ma è semplicemente ciò che la vita sta loro proponendo, in virtù dei loro doni, delle loro capacità.

### *La solitudine dei figli, la solitudine dei genitori*

Per quanto riguarda la solitudine dei figli rispetto ai genitori, che abbiamo tutti sperimentato, soprattutto nell'adolescenza, sarebbe proprio auspicabile che non prendesse la strada dell'autodistruzione.

Sarebbe bello che i figli si sentissero soli serenamente, senza più bisogno di nessuno che garantisca loro l'Eden

eterno e senza mai scadere nell'isolamento, perché quando un adolescente vive il senso dell'isolamento è da tenere d'occhio, come, del resto, una persona adulta. Per questo è importante saper distinguere bene la solitudine dall'isolamento e spero di essere stato abbastanza chiaro nel descrivervi la due differenti situazioni esistenziali.

Rispetto alla solitudine dell'essere genitori, non ho ancora trovato nessuno che ne abbia parlato sufficientemente, eppure è indiscutibile che anche i genitori attraversino, necessariamente, una fase di solitudine rispetto ai figli. Auguro a tutti i genitori che non diventi mai un isolamento, ma che diventi una solitudine accettante della propria responsabilità nel lasciar andare. I figli, esattamente come dice Khalil Gibran, sono una freccia scoccata dall'arco dei genitori, e quando la freccia se ne va, l'arco non rincorre la freccia, la lascia andare. Il genitore, a quel punto, si sente solo, ma la cosa importante è che non si senta mai isolato.

A questo proposito, il Vangelo, quel Vangelo di cui vi parlavo all'inizio, che ancora mi tocca il cuore, ci parla della "parabola del figliol prodigo", recentemente ribattezzata "parabola del padre misericordioso". In relazione a questa parabola vi volevo proporre una domanda, a cui ognuno di voi può rispondere come vuole: «Dei tre personaggi che compaiono in quella parabola: il figlio che se n'è andato chissà dove e poi ritorna, il padre che deve subire, rassegnato, il fatto che questo figlio se ne sia andato senza sapere se tornerà o non tornerà, il fra-



tello arrabbiato perché rimane solo a coltivare i campi e allevare le mucche, chi è più felice quando “il figliol prodigo” ritorna?».

Io non ho esitazioni: è il padre che vede tornare il figlio. Non è il figlio che si aspettava di prendere delle mazzate potenti dal padre e che, invece, viene accolto a braccia aperte e si sente nuovamente accettato: è il padre che vede tornare il figlio, il più felice.

E noi, nella nostra condizione di padri, di madri, quelli di noi che lo sono, sappiamo bene che ciò che più desidereremmo è di veder avvicinarsi a noi, un giorno, nostro figlio, nostra figlia, spariti dalla nostra vista, per anni, senza averne notizie, che ci dicono: «Papà, mamma, sono di nuovo qui con voi. Ho fatto un giro per il mondo, ho buttato via tutti i soldi che mi avevate dato, ma sono di nuovo qui». Chi sarebbe più felice di noi, a quel punto?

Certo, è contento anche il figlio di non prendersi una sberla. Sicuramente non è contento il fratello invidioso, che, a ben vedere, sapendo benissimo che sarebbe rimasto comunque lui il padrone della fattoria, può essere invidioso solo della felicità del padre e delle esperienze, in mondi lontani, fatte dal fratello. Invidioso del perdono che, se lui stesso fosse padre, non chiamerebbe più perdono, ma direbbe semplicemente: «Mio padre, prima di morire, ha avuto il destino favorevole di poter riabbracciare una parte di sé che aveva perso».

Proviamo a pensare a quanto queste tre figure

(padre, figlio che se ne va, fratello invidioso) siano continuamente presenti nella nostra vita. Pensiamo ai luoghi dove ognuno di noi ha lavorato o lavora, dove si sprecano le osservazioni su quanto siano o non siano rimproverati e puniti coloro che hanno combinato qualche guaio.

Pensiamo come negli uffici, nelle scuole, nelle fabbriche, dovunque ognuno di noi ha lavorato, ci sia sempre il confronto su come vengono trattate alcune persone, rispetto ad altre, dal padrone. Ognuno di noi, sapete, un padrone ce l'ha, anche se forse se lo è dimenticato.

Magari il padrone non è una persona fisica, ma è l'opinione pubblica, o la cosiddetta "mission" dell'istituzione in cui si lavora, e si è schiavi di quello che possono pensare di noi altre persone con cui entriamo in contatto necessariamente, proprio per eseguire bene il nostro lavoro. Concretamente il padrone è il capo dell'azienda in cui si lavora, ed è un padrone che, a sua volta, ha altri padroni e su, su, su, su, fino ad arrivare a Hu Jin Tao o a Bush e più su ancora.

Chi, tra di voi, si intende di più di finanza, di economia, di politica, potrebbe dilungarsi su chi veramente comanda, dietro le quinte. Quelli che a noi sembrano i potenti, sono semplicemente ex portaborse di qualcuno, improvvisamente promossi a un grado dirigenziale, ma che fanno ancora solo portare la borsa a chi detiene il potere, generalmente un cittadino insospettabile.

Quanti ne ho visti nella mia vita! Quanti ne ho visti,

capaci solo di fare i portaborse, che si improvvisano capi. Certo non sapranno mai cos'è la solitudine serena. Avranno sempre bisogno di qualcuno su cui esercitare il loro comando. Come ci ha insegnato Wilhelm Reich (che desidero ricordare non fosse altro perché è morto, solo come un cane, in un penitenziario-manicomio, date le sue idee "strane"), la personalità sadomasochista, imperante nella nostra società, comporta la sottomissione incondizionata al più forte e la violenza sul più debole. È la personalità che ci portiamo dentro un po' tutti e che si manifesta non appena ci viene data una briciola di potere. Chi di noi non ne è vittima, almeno in parte, è un'anima eletta.

*Come automobili in garage*

Quindi attenzione a non confondere solitudine con isolamento. L'isolamento è sempre produttore di sofferenza ed è sempre anticipazione di gravi scompensi nell'ordine della vita. La solitudine è una grazia, è qualcosa che fa parte della vita.

Semplicemente, non siamo stati addestrati a cogliere che, nella solitudine, c'è la stessa situazione che sta provando un'automobile che ha girato per tutto il giorno in città e viene, finalmente, fermata e messa in garage. Quell'automobile ha bisogno di stare sola per una notte: non possiamo farla continuamente correre. Allo stesso modo, anche noi, ogni tanto, abbiamo bisogno di fermarci in qualche garage.

Scegliamolo bene il garage dove vogliamo fermarci, ma non pensiamo di non avere bisogno di un garage.

C'è bisogno di fermarci. E quando siamo nel garage, finalmente soli, pensiamo: «Oh, finalmente, mi hanno messo nel garage! Per un po' posso stare ferma e smetterla di muovere tutti questi strani marchingegni interni che mi ritrovo... la frizione... i freni... il cambio». Siamo come delle automobili e abbiamo bisogno, ogni tanto, del nostro garage e di starcene al buio, con la saracinesca chiusa.

L'automobile in garage è una metafora della meditazione. Se dovessi rappresentare un meditatore, raffigurerei un'automobile parcheggiata nel garage di notte, al buio, con la saracinesca chiusa. L'automobile medita, ed è solo così che, il giorno dopo, può riprendere a marciare. Se non lasciate che le vostre automobili meditino, un giorno o l'altro vi lasceranno a piedi.

Lo stesso vale per la nostra mente, per il nostro corpo: non c'è poi tanta differenza. Concediamoci ogni tanto qualche momento di riposo, nella consapevolezza che, come l'automobile nel garage, dopo uno o più giorni di riposo, torneremo contenti a strombazzare per le vie della città.

La solitudine è ciò che ci consente di tornare nella piazza del mercato e godere del vociare proveniente dai banchetti che vendono verdure di tutti i tipi, e fare festa con i tamburelli, con canti di gioia, con i bambini che fanno le ghirlande e i girotondi, attorno a noi. Questo è possibile farlo senza forzature, senza fare del male a nessuno, nemmeno a se stessi, se si è stati almeno un pochino soli.

*La solitudine dei maestri ci indica la strada*

Ecco, allora, che è proprio la solitudine dei maestri a indicarci qual è la strada verso la nostra solitudine. Quando Gesù rivolse la domanda “Volete forse andarvene anche voi?” era pronto a essere solo, di lì in avanti, per sempre.

Nei Vangeli, lo ripeto, ricorre più volte la figura di Gesù solo. Certamente, quando ritornava dopo quaranta giorni di digiuno nel deserto, avrà avuto bisogno di Pietro che lo sorreggesse per un po', per i primi chilometri di quei sentieri polverosi... ma dopo aver mangiato qualche frutto, si rimetteva in sesto e continuava tranquillamente il suo cammino. Immaginatelo attorniato da cinquemila persone che avevano bisogno di essere guarite: lui toccava di qua, toccava di là, guariva tutti, li rimpinzava di pani e pesci, finché tutti contenti se ne tornavano a casa, con il panzone pieno, e lui continuava per la sua strada.

Gesù era solo anche quando portò, in cima al monte, Pietro, Giacomo e Giovanni. Non voglio ora discutere su chi fossero Giacomo e Giovanni, da un punto di vista della ricerca storiografica, perché di nuovo tornerei fuori pista.

I Vangeli dicono che abbia portato loro tre sul monte, quando si è trasfigurato, e la sua luce abbagliante si irraggiava attorno. Accanto a lui apparvero Mosè e il profeta Elia e una voce dall'alto disse: “Questo è il mio figlio prediletto. Ascoltatelo!”. “E Pietro timidamente

disse: «Signore, vuoi che ci fermiamo qui? Montiamo tre tende: una tenda per te, una per Elia e un'altra per Mosè...» (Mt 17, 1-13); (Mc 9, 2-13; Lc 9, 28-36).

Elia... ed ecco il tema della reincarnazione.

Non voglio soffermarmi sul tema della reincarnazione e sulle menzogne poi raccontateci a questo proposito da parte dei Padri della Chiesa, che avrebbero perso tutto il loro potere se avessero accettato quello che si cela dietro alla domanda posta a Gesù, nei Vangeli: “Perché questi bambini sono così? (chi pone la domanda fa riferimento a bambini con handicap). Per colpa loro o dei loro padri?”. Cosa poteva esserci dietro questa domanda, se non una credenza diffusa nella reincarnazione, rintracciabile anche in molti altri documenti? Come avrebbero potuto, infatti, se non si ipotizza la reincarnazione, dei bambini essere loro stessi i responsabili delle loro menomazioni? La psicologia sistemica transgenerazionale e le osservazioni di Bert Hellinger al proposito, non erano ancora molto conosciute nella Palestina del I secolo! Ma su questo, ripeto, non voglio entrare. Ma basterebbe anche l'opinione diffusa, più volte ricorrente nei Vangeli canonici, che Gesù fosse il profeta Elia, ritornato in carne e ossa, o che il profeta Elia fosse tornato sotto le sembianze di Giovanni Battista, cosa sostenuta da Gesù stesso (Mt 11, 14; Mt 17, 11-13; Mc 9, 13).

### *Manifestazioni di una stessa energia*

Il Gesù di cui voglio parlare è il Gesù che può par-

lare a tutti noi, ed è il Gesù che, pur avendo realizzato di essere figlio di Dio, mai ha detto : «Voi non siete figli di Dio». Sappiate che Gesù non ha mai detto questo, ha sempre semplicemente detto: «Io so di essere figlio di Dio».

Questo è quello che dicono tutti i maestri illuminati senza, da parte mia, concedere nulla al mito dell'illuminazione. Su questo mito, tra le pieghe di questo mito, si annidano molti imbrogli. In nome degli illuminati si sono commessi molti crimini e tuttora si stanno commettendo.

Chiunque sia minimamente intelligente, chiunque sia un po' introspettivo, ma soprattutto chiunque sappia ascoltare il suo cuore, sa benissimo che è figlio del Grande Spirito, come lo chiamavano gli indiani d'America. Vi fa paura la parola Dio? Chiamiamolo Grande Spirito, chiamiamolo Mente Buddhica, chiamiamolo Energia Universale, per usare una parola che accontenta tutti, persino i new ager. Gli stessi fisici moderni dimostrano che tutti i fenomeni sono differenziate manifestazioni esteriori di una stessa energia, che è Dio.

Quando noi sentiamo profondamente che è proprio da quell'energia che prendiamo la nostra forma, i nostri comportamenti, il nostro modo di relazionarci agli altri, le nostre scelte, il nostro modo di vivere la vita e il nostro modo di vivere la morte, siamo già illuminati. Basta con il mito dell'illuminazione! Cosa pensate che sia l'illuminazione? Leggere nelle menti delle persone? Basta rivolgersi al mago Otelma, lo sa fare

anche lui. O pensate che l'illuminazione sia vedere l'aura delle persone? Ci sono svariati corsi in cui si addestrano le persone a vederla.

L'illuminazione è sapere che tutti noi siamo Cristi viventi e Buddha viventi, sentirlo con precisione e dirlo senza nessun pudore. Scegliere se dire Cristo o Buddha dipende dalle nostre propensioni. Per quanto mi riguarda, è la stessa identica cosa, poiché so che è la stessa energia.

Se non lo sentite, però, è meglio che non lo diciate. I maestri servono anche a insegnarci come si può contattare quella consapevolezza. Osho e alcuni discepoli a lui più vicini di quanto non lo fossi io, me lo hanno insegnato; io mi sono limitato a centrarmi molto sul mio cuore, ho compreso perché ho sentito, e per questo ve ne posso parlare. Mai mi sentirete dire che io sono Buddha perché son ben consapevole che lo siamo tutti. Se io dicessi che sono un Buddha, avrei già creato l'isolamento e io sono un partigiano della solitudine.

Sono un partigiano della solitudine persino nel rapporto di coppia e credo che, qui dentro, qualcuno lo potrebbe testimoniare, con un po' di dolore.

Nel rapporto di coppia, così come nel rapporto di amicizia, solo sapendo essere soli con serenità si può essere veramente amici, e per essere soli con serenità ci sono solo due strade: la psicoterapia, ovvero qualcuno che ci fa un massaggio alle meningi, per qualche anno, oppure semplicemente l'arrendersi, aiutati in questo dalle parole dei maestri, a ciò che l'esistenza ci propo-



ne ogni giorno.

### *Metafore*

Per poter accogliere tutto ciò che evoca in noi la figura di Gesù, declinata in modo diverso a seconda delle varie epoche storiche, raffigurato in modo diverso a seconda del “regista interiore” che voi scegliete per il vostro film, ritorna, come centrale, la figura di Pietro, come archetipo del discepolo. La sua figura è ancora più archetipica di quella di Ananda, il discepolo che è stato più vicino a Buddha per decine di anni di insegnamenti.

Pietro è presente, nella sua solida e vigorosa semplicità, rozza, puzzolente, maschile. Un discepolo maschio, non in lotta con il sesso, come i discepoli buddhisti che avevano rinunciato all'espressione della sessualità diventando monaci. Pietro continuava a essere sposato, non aveva fatto voto di celibato, ed era un marinaio. Il lago di Tiberiade era grande come un mare, e i marinai, si sa, non si risparmiano. Eppure proprio lui è il prototipo del discepolo.

A questo punto, non è possibile non chiederci come possiamo ricevere, davvero, le parole dei maestri, dentro di noi. E ci viene in aiuto, ancora una volta, il Nuovo Testamento, con un'immagine metaforica. Voi sapete che Gesù, sostanzialmente, insegnava attraverso la metafora, che è un potente mezzo espressivo per parlare direttamente all'inconscio. Gesù, per l'efficacia terapeutica delle sue parole, era un precursore di Erickson, uno dei più grandi terapeuti vissuti nel ventesimo secolo, che aveva capito che bisognava parlare per

metafore perché l'inconscio comprendesse le cose e poi le potesse elaborare. Gesù, nel Vangelo di Marco, dice, a un certo punto: "Nessuno mette una pezza di panno nuovo su un vestito vecchio. Ciò, infatti, porta via il rattoppo del vestito e lo strappo diventa peggiore, neppure si mette vino nuovo in otri vecchi, altrimenti gli otri scoppiano, e così si versa il vino e si perdono gli otri" (Mt 9, 16-17; Mc 2, 21-22; Lc 5, 36-39). Gli otri di cui ci parla erano fatti di pelle cucita e, quando il vino fermentava, li gonfiava al punto tale che, se erano vecchi, scoppiavano e il vino andava perso. Esattamente come se, su un vestito vecchio che si lacera, mettiamo una pezza nuova: si riaprirà di nuovo una lacerazione dove abbiamo cucito la pezza.

Cosa vuol dire questa metafora? Vuol dire semplicemente che se vogliamo accogliere cose nuove dobbiamo rinnovarci, perché se rimarremo vecchi, se non cambiamo il nostro contenitore, il nostro vestito, ciò che può essere recettivo dentro di noi, mai niente di nuovo potrà contenere e conservare. È un invito al rinnovamento di noi stessi, e ogni maestro spirituale ha insegnato, a chi lo stava ad ascoltare, dei modi per rinnovare, trasformare e accogliere il nuovo che trasudava dalle sue parole.

Nel caso di Gesù, almeno per me, le parole sono pietre che piovono dal cielo e per poterle accogliere ho bisogno di un contenitore d'acciaio che le possa ricevere perché, pur essendo pietre, vengono dal cielo, e quindi sono pietre sacre, che voglio raccogliere.

Il Gesù dell'oleografia degli innocenti di ogni epoca, che l'hanno voluto biondo e con gli occhi azzurri, tanto buono e sempre con parole melliflue, sono vittime, essi stessi, di una colossale menzogna. Gesù era come qualunque ragazzo che si possa incontrare adesso, in una qualsiasi città della Palestina. Certamente non aveva gli occhi azzurri né i capelli biondi ed era un po' pelosino, un po' maleodorante, dal momento che non c'erano le condizioni per potersi lavare molto. E quel Gesù lancia pietre dal cielo.

Certo, a qualcuno di noi piace più la pioggia, addirittura la pioggia monsonica, che è pur sempre una pioggia calda, da cui è bello farsi bagnare completamente. Le parole di Gesù non sono certamente simili a una pioggia calda, e non sono nemmeno come i fulmini di Gurdjieff che ti colpiscono all'istante, né tanto meno come i frammenti di iceberg di Krishnamurti, lame taglienti che incidono in profondità.

Io ho molto amato e amo tuttora Osho, perché giocava magicamente con questi quattro elementi che possono piovere dal cielo: l'acqua, la terra, il fuoco e l'aria. A volte era un ciclone, a volte era una pioggerellina leggera, a volte era un monzone scatenato, a volte era un fulmine, e a volte anche lui scagliava pietre. Gesù scaglia prevalentemente pietre sotto forma di metafore. Gesù ha insegnato per metafore, per fiabe, tanto che i suoi discepoli erano incantati e gli apostoli, questi uomini pescati in ceti sociali così diversi, ma tutti accomunati dall'essere uomini, tutti accomunati

da una cultura che era impregnata dal linguaggio dell'Antico Testamento, ammuffito e vecchio, pieno di orgoglio nazionalista, giocavano con queste immagini di Gesù.

Un po' come quando ci si mette in riva al mare, o a un fiume, o a un lago, si scaglia una pietra levigata e la si vede rimbalzare sull'acqua. Allo stesso modo, le parabole di Gesù rimbalzano sull'acqua delle emozioni, a volte vanno sotto, a volte tornano sopra, ma pur sempre pietre sono.

C'è un passo del Vangelo di Giovanni, ambientato nello scenario dell'ultima cena, in cui Gesù annuncia la sua morte e termina il suo discorso così: "Ora lascio il mondo e vado al Padre". I suoi discepoli commentano: "Ecco, adesso parli con chiarezza e non ti servi più di esempi" (Gv 16, 28-30). Cosa ci fa capire questa frase? Che fino a quel punto Gesù aveva usato molti esempi, ciò che noi oggi, in un linguaggio tecnico, chiamiamo metafore. E i discepoli, uomini semplici che, fino a quel momento, avevano potuto godere delle storie, ogni giorno diverse, che Gesù raccontava, avvertono ora che Gesù parla schiettamente, senza nessuna metafora. Si sentono liberati da questo gioco della pietra che rimbalza sull'acqua, non sono più costretti a fare i conti con le loro emozioni, ma devono solo ascoltare qualcosa che appartiene al loro linguaggio ebraico, che parla in modo concreto, senza tanti giri di parole. Gesù è stato un rivoluzionario anche nel linguaggio.

Possiamo noi tutti saperci trasformare, giorno dopo giorno, da otri vecchi in otri nuovi, perché il vino nuovo può arrivare in qualsiasi momento.

## Il Discorso della Montagna

### *Lungo le rive del lago di Galilea*

La traduzione delle Beatitudini richiede, nella versione di Matteo, una brevissima ambientazione, che consenta a quelli più sensoriali tra di voi di poter vedere il film, di sentire gli odori e di ascoltare meglio le parole.

La Palestina di quel tempo era, per i fatti salienti riguardanti Gesù e il suo insegnamento, che ci sono

pervenuti, non solo attraverso i Vangeli canonici, ma anche attraverso i Vangeli definiti apocrifi e, soprattutto, gli scritti di Giuseppe Flavio (ebreo rinnegato, anticristiano, soldato romano) distinguibile in tre zone: una Palestina del sud (la Giudea), una Palestina centrale (la Samaria) e una Palestina del nord (la Galilea).

Il termine galileo, dai giudei, palestinesi del sud, era l'equivalente di sovversivo, brigante, sempre pronto a scatenare rivolte contro il potere romano, i tiepidi farisei e i corrotti sadducei in combutta con i Romani. Insomma, gli abitanti della Galilea non erano certamente ben visti dagli abitanti di Gerusalemme.

La Galilea faceva parte a sé, e rimanendo alle scritture, almeno quelle canoniche, Gesù ha passato là la maggior parte dei suoi anni. Rispetto a quest'ultima cosa, vi posso subito dire che io non sono affatto sicuro che sia così, anzi, penso qualcos'altro: penso alla sua formazione presso gli esseni della comunità di Qumran e a qualche suo viaggio ben oltre la Palestina.

Comunque, rimanendo fedele ai Vangeli canonici, sembra che Gesù abbia iniziato lì la sua storia, ed è interessante come, nel Vangelo di Matteo, il "Discorso delle Beatitudini", poi ripreso nella vulgata latina come "Sermo Montanus", sia a ridosso della prima chiamata, da parte di Gesù, dei suoi primi discepoli e del manifestarsi al mondo come un grande guaritore e come un uomo saggio e amorevole.

Gesù camminava lungo la riva del lago di Galilea. Il lago di Galilea, in realtà, all'epoca si chiamava mare di

Genezereth o di Enneret ed è anche quello più conosciuto come lago di Tiberiade. Non confondiamolo con il Mar Morto che è situato a sud e la cui punta settentrionale è in linea orizzontale rispetto a Gerusalemme. Il lago di Galilea e il Mar Morto sono collegati tra di loro dal fiume Giordano, famoso nei Vangeli canonici, per essere il luogo dove Gesù ha ricevuto la sua prima iniziazione spirituale, o almeno quella più ufficiale, socialmente ben accetta e visibile da molti.

Gesù percorreva tutta la Galilea, insegnando nelle sinagoghe, annunciando il Vangelo del Regno e liberando la gente da ogni male e da ogni debolezza. La sua fama si sparse per tutta la Siria, che era a ridosso della Galilea. Gli portavano ammalati afflitti da varie debolezze e tormenti, indemoniati, lunatici e paralitici ed egli si prendeva cura di loro. Grandi folle lo seguivano dalla Galilea, dalla Decapoli (una regione situata ad est rispetto alla Galilea), da Gerusalemme, dalla Giudea e dall'oltre Giordano e continua così: "Gesù alla vista della folla salì sul monte, si sedette, e i suoi discepoli gli si avvicinarono" (Mt 5, 1).

Allora immaginate questo lago. Questo lago circondato da colline, verdi nella buona stagione, rigogliose nella buona stagione, ma molto fredde d'inverno. È molto ben immaginabile che tutto ciò avvenisse in una stagione sufficientemente mite, e qual è la montagna di cui si sta parlando? Si sta parlando di una montagna che è proprio a ridosso del lago di Tiberiade, dalla parte della regione chiamata Decapoli, cioè verso est (quindi Gesù si era

spostato dalla Galilea, girando attorno al lago di Tiberiade e portandosi sul versante a est).

Perché ha dovuto andare in montagna? Perché non c'era abbastanza posto in una pianura tranquilla per poter parlare a tutta la gente che gli si stava rivolgendo. In montagna c'era la possibilità di un maggior silenzio e, soprattutto, di essere visto, lui, Gesù, da tutti quelli che lo stavano ad ascoltare.

E ora immaginiamocelo seduto su un sasso, con attorno, lungo le pendici, centinaia e centinaia di persone.

Allora svelando la sua parola così li istruiva:

“Beati i poveri in spirito perché proprio di questi è il Regno dei Cieli.

Beati i miti perché proprio questi riceveranno in eredità la Terra.

Beati coloro che accettano la sofferenza, perché proprio questi saranno consolati.

Beati coloro che hanno fame e sete di giustizia, perché proprio questi ne riceveranno a sazietà.

Beati coloro che usano misericordia, perché proprio questi otterranno misericordia.

Beati coloro che hanno purificato il cuore, perché proprio questi vedranno Dio.

Beati coloro che possiedono lo spirito di pace, perché saranno chiamati Figli di Dio.

Beati coloro che per fedeltà alla giustizia sono perseguitati, perché proprio di essi è il Regno dei Cieli.

Beati sarete voi, (in quel momento indicava i suoi apostoli e i discepoli che lo stavano ascoltando) quan-



do, per causa mia, vi malediranno e vi perseguiteranno, e, mentendo, diranno ogni male contro di voi.

Rallegratevi ed esultate perché la vostra ricompensa sarà copiosa nei Cieli. Nello stesso modo furono perseguitati i profeti che vennero prima di voi.” (Mt 5, 3-12)

### *Beati i poveri in Spirito...*

È molto probabile che la montagna su cui Gesù ha fatto questo discorso sia la montagna sulla quale è situato un paese che si chiama Gàmla, i cui resti sono tuttora ben visibili. Pare che Gesù fosse abitante di Gàmla, anziché di Nazareth, perché, molto spesso, si recava lì e non solo per digiunare o per pregare, ma perché era accolto bene e si sentiva in famiglia. Questo è testimoniato da alcuni brani dei Vangeli, per cui c'è chi ha avanzato questa ipotesi, avvalorata dal fatto che, come ho già avuto modo di dire, nell'attuale Nazareth non è stato trovato nessun reperto (nemmeno una pietra squadrata) che faccia pensare che, ai tempi di Gesù, fosse un luogo abitato. Certamente si potrebbe pensare che gli eventuali reperti potrebbero essere rintracciati sotto i palazzi costruiti successivamente nella località che oggi si chiama Nazareth e che è una cittadina di sessantamila abitanti, oppure si potrebbe pensare che la Nazareth di allora fosse un piccolo borgo, fatto di quattro casupole, con una bottega di falegname e poco altro. Ma i resti della sinagoga di Nazareth, di cui si parla nei Vangeli canonici, non possono essere spariti. E i precipizi di cui parla Gesù, quando nei Vangeli canonici viene riferito che si

trovava a Nazareth, da quelle parti non esistono proprio, dal momento che si tratta di una terra senza alcun precipizio. Ben diversa, invece, è la situazione se pensiamo al lato orientale del mare di Galilea.

Quindi, immaginatevi questo lago circondato da colline e poi da colline un po' più alte che potrebbero anche sembrare delle montagne, ma in realtà di altezza non superiore ai nostri Colli Euganei. Certamente quando Gesù si incamminava, con duecento o trecento persone al seguito che lo volevano ascoltare, non andava a tremila metri di altezza; sarà arrivato, al massimo, a cinquecento metri.

La parola che più mi ha preso di tutto il discorso sulle Beatitudini è stata l'espressione greca: *ptocói to pnéumati*, che vuol dire, "poveri in Spirito", "Beati i poveri in Spirito".

Attraverso la consultazione di due vocabolari greci di cui un residuo bellico, e uno più recente, ho scoperto che la parola *ptocói*, che significa povero, ha assunto, con il passare degli anni, rispetto alla letteratura greca classica risalente ai secoli precedenti la nascita di Cristo, il significato di mendicante. Quindi "Beati i mendicanti nello Spirito, poiché di essi sarà il Regno dei Cieli". A questo punto, non ha potuto che apparirmi, in tutta la sua brillantezza, la parola arrendevolezza, nella consapevolezza di essere bisognosi nello Spirito. Arrendevolezza a cosa? A Dio.

Ma Dio che cos'è? Dio è esistenza. E questo, badate bene, viene detto nei Vangeli canonici, non è solo

l'interpretazione che viene data da Osho, o da Miten, oppure che uso strumentalmente per fare in modo che anche i buddhisti presenti siano contenti.

Arrendevolezza a Dio, alla vita, all'esistenza e a tutto ciò che l'esistenza ci propone.

### *Beati: liberi da sofferenza*

*Macàrioi*, che significa beati, felici, secondo una traduzione letterale dal greco. Io l'ho tradotto come liberi da sofferenza, sapendo bene che stavo usando un'espressione tipicamente buddhista. Liberi da sofferenza sono tutti quelli che sono consapevoli di aver bisogno di qualcosa per il loro Spirito affamato e assetato perché, se sono consapevoli di questo, non possono non inchinarsi e non arrendersi di fronte a Dio, alla vita e all'esistenza.

Ho tradotto beati, quindi, come liberi da sofferenza, diversamente da tutte le traduzioni di cui sono venuto a conoscenza.

Beati è la prima parola su cui io vi invito a riflettere, poiché è la più frequente nel discorso delle Beatitudini. Poteva essere tradotta nel modo in cui l'hanno tradotta tutti i Padri della Chiesa, nel modo in cui ci è stata presentata a noi bambini, a quelli di noi che sono andati a dottrina, oppure a quelli di noi che sentono parlare, ogni tanto, in Chiesa, un sacerdote che commenta le Beatitudini. Io l'ho voluta tradurre come liberi da sofferenza, essendo ben consapevole che, in questo modo, per quello che era nelle mie possibilità, sottoli-

neavo la non contraddittorietà tra i messaggi di due grandissimi maestri: Buddha Shakyamuni e Gesù.

Liberi da sofferenza sono quelli che sono consapevoli del loro bisogno di avere il loro Spirito riempito, perché in questa consapevolezza risiede il loro poter entrare nel Regno dei Cieli. E come è possibile, allora, non pensare a un atto di arrendevolezza, da parte di chi è consapevole di avere bisogno, nello Spirito, di ricevere qualcosa, di ricevere delle parole buone dai maestri, delle indicazioni, una spinta... Di ricevere qualcosa che dia sollievo al loro Spirito affamato e assetato.

Sarebbe più consono al mio linguaggio usare la parola anima al posto di Spirito, però ho voluto mantenere, in questo caso, la traduzione esatta della parola *pnéuma*, che significa, per l'appunto, Spirito. Questa scelta è stata dettata anche dal fatto che, in greco, la parola *pnéuma* si contrappone abbastanza nettamente alla parola greca che vuole dire anima (*psichè*). Per non ingenerare confusione, quindi, ho voluto mantenere la parola Spirito.

### *Arrendevolezza alla vita, cioè a Dio*

Alla luce di questa prima comprensione che ho avuto, ho sentito come tutte le altre sette Beatitudini non fossero che la diretta conseguenza della prima. Nella prima Beatitudine, di fatto, è già contenuto tutto quello che c'è da capire rispetto a tutte le altre sette elencate. Rispetto a quelli che soffrono, rispetto a tutti quelli che hanno fame e sete di giustizia, rispetto, insomma, a tutti quelli che vengono elencati come beati,

(o felici, dalla parola greca *macáριοι*) che stanno patendo per qualcosa e saranno o sono ricompensati (questo a seconda delle traduzioni), proprio su quell'aspetto da cui si sentono fortemente feriti, la cosa importante è capire, anzitutto, il significato della parola arrendevolezza.

Arrendevolezza intesa come arrendevolezza alla vita che, per come io la sento, è sinonimo di Dio. Arrendevolezza all'esistenza, che è il modo attraverso cui la vita, cioè Dio, si manifestano su questo pianeta.

Quelli tra di voi che hanno più conoscenze filosofiche capiscono all'istante quello che sto per dire, perché questa storia dell'*existere*, dell'esistenza, ha a che fare con qualcosa di terreno, qualcosa che avviene su questa terra.

Da questa riflessione sull'arrendevolezza è uscito un problema, o meglio, una questione. Non ci sono problemi, infatti, ci sono solo questioni che sono già risolte; non c'è nessun problema da risolvere, c'è solo da capire, da farsi entrare le cose dentro il cuore, da macinarle. Leggendo le parole dei maestri non c'è nessun problema, c'è solo da lasciare che lavorino dentro e poi esce un flusso ininterrotto di cose filtrate dal nostro cuore: quelle sono le cose che contano, comunque esse siano, purché escano dal nostro cuore. La sollecitazione, certo, ci viene dall'esterno.

La questione a cui vi accennavo è riferita al desiderio, da parte mia, di sottolineare, ancora una volta, che il Regno di Dio non è là fuori, o lassù, ma il Regno di

Dio è dentro di noi.

Questa storia del Regno dei Cieli è ripresa dall'antica tradizione egizia, di cui, certamente, Gesù era molto a conoscenza, non fosse altro che per la sua permanenza in Egitto, ricordata anche dai Vangeli canonici. Nella Galilea di allora erano fortissime le influenze dei culti egiziani. Nell'antico Egitto il cielo e la terra sono lo specchio l'uno dell'altra, ciò che è in alto è come in basso. Allora il Regno dei Cieli non può essere altro che il regno in questa terra.

Un regno inteso in senso spirituale, in cui tutti noi diventiamo regali, sovrani di noi stessi, nel momento stesso in cui sapremo chinare la testa, arrenderci di fronte a Dio, cioè alla vita e all'esistenza che, vi ricordo, è il modo che ha la vita di manifestarsi su questo piano di realtà tridimensionale, spazio-temporale.

Chissà quante altre dimensioni esistono, ma su questo piano di realtà, la vita e Dio si manifestano così, attraverso i nostri corpi, le nostre relazioni, le nostre sgangheratezze, i nostri turbamenti, le nostre gioie.

Nel momento in cui noi ci arrendiamo, cioè non lottiamo più contro tutto questo, ma diciamo semplicemente un sì, pieno e totale, a tutto quello che la vita ci sta proponendo, in quel momento ci stiamo allineando con la volontà di qualcosa di ben più grande di noi. Allineandoci a questa volontà, sentiamo la grandiosità e la benevolenza di questo qualcosa che è più grande di noi, che tutti ci comprende e fa sì che siamo tutti uniti, interconnessi, pur nella nostra forma transi-

toria. Scopriamo di essere dentro un tutto che ci unisce, di passaggio, ma anche assolutamente unici così come siamo.

### *Onorare la nostra storia*

Una volta scoperto ciò che, dentro di noi, è veramente unico e ciò che, fuori di noi, nella nostra forma, è veramente unico, rendiamogli onore. Non vi sto assolutamente facendo, infatti, un discorso di tipo ascetico: vi sto invitando a onorare anche il vostro corpo, anche la vostra sessualità, ma soprattutto la vostra storia, a cominciare dalla vostra famiglia d'origine.

Onoriamo e prostriamoci di fronte all'immagine di noi stessi che possiamo creare nella nostra mente; prostriamoci di fronte all'immagine dei nostri genitori, dietro di noi; rendiamo loro onore, perché è attraverso di loro che noi siamo qui, chiunque siano stati i nostri genitori e qualunque sia stata, poi, la nostra storia. Prostriamoci fisicamente, e sottolineo fisicamente, di fronte a tutto questo, a costo di farlo, inizialmente, nel buio nella nostra stanza, arrivando solo successivamente a realizzarlo in modo visibile e documentabile anche da altri. Senza nessun atto di fede, ma semplicemente perché sentiamo che questo gesto ci rappacifica con noi stessi, con la nostra storia.

Non c'è da fare nulla per atto di fede, nulla. Facciamo solo ciò che noi sentiamo essere benefico per noi, dato il nostro livello di consapevolezza e per come ci troviamo, in ogni momento della nostra vita.

C'è qualcuno di noi che è lontanissimo da cerimoniali del tipo che ho appena descritto, ma c'è qualcuno di noi, invece, che lo sta già facendo con estrema facilità.

Io vi posso affermare, con un'autorevolezza che non viene solo dalle mie cellule cerebrali, né solo dal mio cuore, che l'atto dell'arrendersi alla vita è il vero punto di svolta. E come ci si arrende? Così: addestrandoci a riconoscere che, qualsiasi cosa ci accada, è ciò che è. Il resto non è ciò che è, ma ciò che vorremmo o non vorremmo che fosse, cioè una realtà alternativa a ciò che è. Una non realtà.

### *L'esistenza: la vera maestra*

Beati i poveri in spirito... e i poveri in spirito sono mendicanti. I mendicanti cosa possono fare, se non un gesto di richiesta? E a chi possono rivolgere questa loro richiesta: «Dammi qualcosa, per quanto riguarda il mio Spirito»? Si possono rivolgere, ovviamente, alla vita, a Dio, ma sarà ancor meglio se si rivolgeranno alla loro stessa esistenza, e riconosceranno, nella loro esistenza, la loro vera maestra.

Per molti di noi, non per tutti, c'è bisogno di qualche maestro, di qualche maestra, uomo o donna, in carne e ossa, vivente, poiché, se non è vivente, è molto, molto facile, che il nostro ego lo tramuti in un mito. Un maestro vivente, che favorisca in noi il saperci arrendere. Perché un essere vivente, col quale ci sentiamo sintonizzati sulla stessa lunghezza d'onda, che sentiamo animato da



buone intenzioni, che sentiamo di poter accettare come maestro, saprà indicarci l'esistenza come maestra. L'esistenza, che non è altro che la trasposizione della vita, cioè di Dio, su questo piano di realtà. Il maestro esteriore fa solo questo.

Io ne ho avuto bisogno per moltissimo tempo e ancora oggi ho bisogno di ricorrere alle parole dei grandi maestri, pur essendomi io, dodici anni fa, proposto come maestro dietro esplicita richiesta di un gruppo di persone che me lo chiedevano e poi, lungo gli anni di tutti quelli che si volevano avvicinare a me in questo modo. La vita mi ha messo di fronte a ciò che è, e io mi sono semplicemente arreso a ciò che è, sia pure con una parte di me che avrebbe preferito un altro tipo di richiesta. Quella parte di me mi proponeva una non realtà.

Sento di avere il bisogno di rivolgermi ancora ai grandi maestri, ma vedete, i grandi maestri, e questo l'ho sperimentato su di me, come su centinaia di altre persone, diventano, ben presto, dei miti. Un essere vivente, se diventa un mito nella mente di qualcuno, ben presto gli verrà eretta una statua che crollerà miseramente al primo scossone che riceverà, dentro di sé, chi l'ha costruita. Lo scossone può essere anche semplicemente rappresentato dal fatto che, quella statua, in un certo giorno, si è dimenticata di salutarlo.

### *Parole universali*

Il Regno dei Cieli, lo dicono tutti i maestri, tutte le tradizioni, lo dice Gesù nel discorso delle Beatitudini, è

già dentro di noi.

Certo, non dimentichiamoci mai che Gesù stava parlando a dei galilei che erano odiati persino dagli stessi giudei del sud della Palestina e tutti insieme erano sfruttati, oppressi e globalizzati dai romani. Gesù stava parlando a persone molto stanche di essere sfruttate e ha usato tutti gli stratagemmi che aveva a sua disposizione. Aveva imparato le arti magiche e sapeva guarire le persone solo con un tocco del dito, ma non pensiamo che fosse solo lui, a fare cose di quel genere, sulle strade della Palestina di quel tempo; c'erano anche altri, da quelle parti, come in ogni parte del mondo, che sapevano guarire semplicemente guardando una persona o toccandola in un punto. Ce ne sono anche oggi.

Gesù era un uomo buono, che aveva imparato, attraverso delle dure prove per lui, dei misteri iniziatici. Gesù era, soprattutto, mosso da un'enorme compassione e sentiva come le persone attorno a lui stessero soffrendo. Per questo ha centrato tutto il discorso delle Beatitudini su ciò che affliggeva l'umanità che aveva di fronte a sé e ha dato delle indicazioni comprensibili a quel tipo di umanità, ai giudei di quell'epoca, in particolare ai galilei.

Ciò nonostante, è facile rendersi conto di come quelle parole di Gesù siano universali e valgano anche per noi, esseri umani del terzo millennio.

Valgono anche per noi perché anche noi ci sentiamo desiderosi di giustizia. Sentiamo anche noi che

vogliamo, in qualche modo, purificarci il cuore, perché, nel momento in cui purificheremo il nostro cuore, potremo, finalmente, vedere Dio. Sentiamo che se siamo portatori di pace, possiamo, a pieno diritto, chiamarci ed essere chiamati figli di Dio.

Vale anche per noi, duemila anni dopo.

Vi invito a riflettere sul fatto che ogni maestro, in ogni epoca storica, ha parlato, a chi lo stava ad ascoltare, con le parole giuste per quel certo tipo di pubblico. Altri insegnamenti, altri discorsi, che non potevano essere compresi da molte persone, ogni maestro, ogni grande maestro, li ha riservati solo alle poche persone pronte a riceverli. Questo ricorre nei Vangeli canonici ed è esplicitamente affermato nel Vangelo di Tommaso. Tommaso viene chiamato da Gesù *Dídimos*, che vuol dire gemello ed è inteso come gemello in Spirito da parte di chi considera questo Vangelo “falso” (apocrifo), nel mentre viene inteso come gemello anche carnale dalla tradizione gnostica e da parte degli esegeti (non cristiani) che sottolineano quanto, anche nei Vangeli canonici, Gesù insistesse sulla conoscenza di Dio dopo aver conosciuto per bene se stessi. Il che equivale ad attribuire a Gesù la qualifica di gnostico, opinione sulla quale io sono, anche se non totalmente, sostanzialmente d'accordo.

*Un sì totale e fiducioso*

La parola arrendevolezza, la parola resa, vorrei tanto che nessuno di voi la scambiasse con la parola obbedienza. Obbedienza è ciò che ci è stato trasmesso, nella

storia dell'umanità, dalle Chiese ufficiali, religiose o laiche che fossero, poiché sempre di religioni si tratta.

L'arrendevolezza nasce dentro una cornice d'amore e di fiducia. Quando si sente amore e fiducia non è possibile non arrendersi; ci si lascia andare, perché si diventa come i bambini, che non oppongono resistenza ai loro genitori.

Mi viene in mente adesso una metafora che ho usato in un commento alle Beatitudini che mi è uscito di getto ed è riportato alla fine di questo volume.

I bambini, nel loro lettino, che piangono perché sono affamati o assetati, quando vedono avvicinarsi il papà o la mamma, o tutti e due assieme, con un biberon in mano, che contenga magari il latte con i biscottini che a loro piacciono tanto, si fanno prendere in braccio con fiducia, in una cornice di amorevolezza, perché il papà e la mamma sono sorridenti. Se il papà e la mamma non fossero sorridenti, se i bambini non sentissero la loro amorevolezza, non si farebbero prendere in braccio con totale fiducia. A qualcuno di noi è accaduto, almeno qualche volta, di essere stato avvicinato così, con amorevolezza, dai propri genitori. Ebbene, il sì dell'arrendevolezza alla vita, all'esistenza, è lo stesso sì di quel bambino, di quella bambina nella sua culla o nel suo lettino. È lo stesso sì fiducioso.

Le strade dell'arrendevolezza a un maestro vivente, a un maestro non più vivente, all'Esistenza, alla Vita, a Dio, sono infinite e, molto spesso, seguono percorsi misteriosi. Quello che però vi posso assicurare è che

prima che accada questo, da adulti, è necessario che noi accettiamo di essere ciò che siamo. Ecco l'importanza di un'altra parola chiave: accettazione.

L'accettare di essere ciò che siamo significa lasciar cadere ogni maschera, ogni recita, ogni voler apparire diversi da come siamo. È solo così che potremo, davvero, arrenderci, perché è solo così che ci potrà giungere il richiamo del maestro, dell'Esistenza, della Vita. Altrimenti, dovendo passare attraverso mille maschere, che non sono nient'altro che la sostanza del nostro ego, del nostro attaccamento al voler essere qualcosa di diverso da ciò che noi sentiamo profondamente di voler essere o di voler diventare, questo richiamo ci giungerà deformato.

*Beati coloro che accettano la sofferenza...*

Una volta acquisite bene le cose che ho detto finora, sostanzialmente a commento della prima Beatitudine, tutte le altre Beatitudini elencate da Gesù sono molto facilmente comprensibili.

Beati coloro che accettano la sofferenza perché proprio questi saranno consolati: vi lascio immaginare come l'interpretazione dei Padri della Chiesa relativamente al "saranno consolati" sia sempre stata: "saranno consolati nell'aldilà".

La mia interpretazione, che sicuramente sarebbe bollata di eresia (c'è stato un tempo in cui le persone venivano messe al rogo per molto meno), vede quel "saranno consolati" come la consolazione derivante, non tanto

da un ipotetico aldilà, ma dall'aver compreso la lezione dalla loro sofferenza. Ogni sofferenza, se guardata con attenzione, è sempre maestra per tutti noi.

Certo, per poterla guardare con attenzione c'è bisogno di addestramento all'introspezione, alla meditazione, aiutati in questo, almeno in una prima fase, da qualcuno che ci sappia già fare.

Diffidate sempre dell'ideologia, così in voga oggi, del pensiero positivo, e sottolineo la parola "ideologia". Non diffidate del pensiero positivo, anzi; quello che vi sto dicendo è: «Diffidate di tutti quelli che pensano di risolvere le questioni della sofferenza, attraverso l'affermazione di qualcosa di positivo, perché si rimane in superficie». Come diceva Krishnamurti, come più volte ha ripetuto Osho, come è stato detto da tutti i maestri buddhisti di cui ho avuto l'occasione di ascoltare direttamente o di leggere qualcosa, e vi assicuro che sono davvero tanti, a partire dal Dalai Lama, la sofferenza va guardata bene, fino in fondo, e solo quando si scioglierà, ci si può presentare nella propria luce al mondo, altrimenti sarà una luce falsa, sarà una maschera a cui aggrapparsi per non mostrarsi nelle proprie debolezze, nelle proprie sofferenze.

Ripeto, per poter fare questo, c'è bisogno di apprendere alcune pratiche meditative, che nella mia proposta vanno sempre strettamente collegate alle pratiche di condivisione con altre persone. Per qualcuno, forse, c'è bisogno anche di qualche terapeuta, cioè di qualcuno che faccia di mestiere quello che cerca il

pelo nell'uovo e che riesca a tirare fuori tutti i peli dalle uova dei suoi pazienti. Ma uno psicoterapeuta che sia uno psicoterapeuta non può spingersi oltre, a meno che non sia un maestro. Allorché uno psicoterapeuta, pur continuando a volersi chiamare psicoterapeuta, perché si vergogna a definirsi maestro, si spinge oltre il semplice identificare i problemi e il rimandarli alle persone che ha in cura, e comincia a dare indicazioni rispetto a scelte di vita, di fatto è un maestro anche spirituale. Che sia un maestro buono, oppure incapace, questo poi si vedrà dai risultati. Tenetelo sempre presente che l'albero si riconosce dai frutti.

Qualcuno di noi ha bisogno anche di un lavoro psicoterapico individuale, di una persona che si interessi specificatamente a lui, ma, in generale, a tutti fa sicuramente bene meditare. E c'è bisogno di imparare a meditare, soprattutto nelle meditazioni di consapevolezza, così come c'è bisogno di imparare a condividere. Condividendo, ci accorgiamo che non siamo solo noi gli unici portatori delle tremende disgrazie di cui pensiamo di essere vittime; non siamo solo noi i portatori di quei doni di cui pensavamo di essere gli unici depositari, ma ci sono tanti altri esseri, attorno a noi, che hanno le stesse cose.

La loro stessa presenza ci può incoraggiare a tirare fuori i nostri doni, a portarli nel mondo e a condividerli con altri. La condivisione del nostro dolore può aiutare qualcun altro a riconoscere il suo dolore e il riconoscimento del proprio dolore è il primo passo per renderci

conto di una verità basilare: siamo tutti intrisi di sofferenza. Se siamo qui, su questo pianeta, se siamo tornati per l'ennesima volta, significa che siamo intrisi di sofferenza, altrimenti non tornavamo.

Ecco allora che lo scopo di questa nostra esistenza è di fare il possibile per liberarci da questa sofferenza, attraverso un lavoro spirituale che si basi, quantomeno, su queste due pratiche che vi ho proposto.

In tutte le strade spirituali c'è qualcosa di tipicamente meditativo che si può declinare anche nelle forme della preghiera, negli ambienti in cui la meditazione e l'orientamento vicino e lontano non hanno esercitato una forte influenza. La condivisione, poi, quantomeno tra coloro che hanno fatto una scelta radicale, per esempio, all'interno di certi monasteri cristiani, è praticata. I monaci buddhisti, per eccellenza silenziosi, possono stare zitti dodici anni senza scomporsi, ma ogni tanto condividono. Nelle tradizioni buddhiste più consolidate e negli ordini monastici cristiani, accade che tutto il monastero si riunisca e ognuno manifesti agli altri ciò che, dentro di sé, sente essere un impedimento nell'avanzare sul sentiero spirituale. Praticamente è come una confessione pubblica in cui vengono espresse non solo le difficoltà incontrate durante la meditazione, o nella convivenza con gli altri monaci, ma viene anche dichiarato, di fronte a tutta la comunità, se è stato infranto qualche voto e in che modo, lasciando che sia poi l'abate a suggerire cosa fare per potersi purificare.



*Beati coloro che si purificheranno il cuore...*

Beati coloro che si purificheranno il cuore, beati quelli che saranno, soprattutto, animati da buone intenzioni. L'intenzione è alla base di ogni nostro pensiero e quindi di ogni nostro comportamento, parole incluse. Dietro a ogni comportamento, più o meno complesso, più o meno semplice, dietro a ogni nostra parola, c'è un'intenzione. Ecco cosa dobbiamo imparare a osservare, a guardare per bene. Che intenzione vera c'è, dietro queste mie parole? Che intenzione vera c'è dietro questo mio comportamento? Che intenzione vera c'è dietro questo mio stare con quest'uomo o questa donna?

I puri di cuore sono quelli che hanno compreso la distinzione tra ciò che può essere benefico, come intenzione, per sé stessi e per gli altri e ciò che, invece, non è per nulla benefico né per sé stessi, né per gli altri.

L'intenzione, che è sempre rivolta a un settore molto preciso, messa insieme a tante altre intenzioni riguardanti altri settori, va a costituire la visione, la cosiddetta visione del mondo, la *Weltanschauung* dei filosofi tedeschi, per quelli di voi che hanno studiato filosofia. Buddha ne aveva parlato diffusamente duemilacinquecento anni fa, ben prima di Dilthey. La nostra cultura tende ad attribuire a certi autori tedeschi, soprattutto agli appartenenti all'area della fenomenologia, questo tipo di riflessioni, oppure agli esistenzialisti che, perdonatemi, ne sono una derivazione autocentrata, solipsistica.

I grandi recenti rappresentanti di questa scuola hanno fatto più danni che altro, poiché è prevalsa in loro l'astuzia delle serpi, pur avendo, qualcuno di loro, l'anima di colombe. Non ne parliamo poi dei rappresentanti e degli esaltatori del cosiddetto "pensiero debole", che hanno fatto la grande scoperta che era ora di finirla con i pensieri forti e che c'era bisogno di pensiero debole perché l'umanità si potesse rinnovare. Ebbene, tutti costoro, ancora titolari di cattedre, e in ascesa numerica continua, farebbero bene a riscoprire qualcosa del pensiero forte, benefico, buttando via solo quello che nel pensiero forte c'era di malefico, che era sicuramente molto. Certo, c'è stata un'ubriacatura di pensiero forte: le grandi certezze dei decenni passati, le grandi certezze delle grandi religioni, le grandi certezze delle grandi ideologie. È una fortuna che tutto questo sia stato messo in crisi da quello che è stato chiamato pensiero debole, ma a sua volta, questo pensiero debole è stato esaltato da qualche intellettuale attuale, ed essendo esaltato è diventato pensiero forte. Quello che passa per pensiero debole, cioè non più contaminato dalle ideologie forti, è diventato il pensiero forte dell'approssimazione, il pensiero forte del "va bene sia così che colà", il pensiero forte del "non possiamo essere certi di nulla".

Quando noi sapremo rinunciare a tutte le forme di appoggio, sia che ci vengano dal pensiero forte, sia che ci vengano dal pensiero debole, e semplicemente diremo un sì all'esistenza, a tutto quello che l'esistenza ci propo-

ne, come potremo non accettare la sofferenza? La sofferenza sarà un insegnamento per noi. Sapremo che ogni cosa della vita è un insegnamento, e lo scopriremo per esperienza, non per atto di fede, non perché ve lo dice Miten, non perché lo sta dicendo l'interpretazione particolare che Miten dà delle parole di Gesù, non perché l'ha detto Osho e quando l'ha detto Osho, a Miten è entrato dentro il cuore.

L'esistenza ci dà solo insegnamenti sia in ciò che ci appare come gioioso, sia in ciò che ci appare come doloroso. E sono tutti insegnamenti giusti per noi, in quel momento, dato il nostro livello di consapevolezza e considerato ciò che noi siamo chiamati a essere dal nostro destino. Anche se questo può suonare scandaloso alle orecchie di qualcuno che sta leggendo queste parole (soprattutto di quelli che seguono le strade di quei terapeuti americani, recenti, che sostengono che ci si può costruire il proprio destino giorno dopo giorno), ognuno di noi ha il suo destino. Noi possiamo scegliere dei minimi particolari, ma ognuno di noi ha il suo destino.

Ognuno di noi viene su questa terra carico di esperienze precedenti, innumerevoli e diversissime tra loro; non tutti noi siamo allo stesso livello di consapevolezza, e quindi non tutti noi abbiamo lo stesso livello di responsabilità. Quanto più siamo responsabili, tanto più siamo consapevoli; tanto più siamo consapevoli, tanto più siamo responsabili.

*Inchinarsi a un maestro provoca scandalo*

Nelle scelte della nostra vita di tutti i giorni, la nostra anima, a volte, piange, perché si sente costretta in una gabbia che ci siamo costruiti da soli, nel momento in cui abbiamo accettato il principio secondo il quale è bene assecondare quello che dicono i nostri genitori, i nostri figli, il nostro partner, i nostri zii o i nostri nonni, tutti esseri umani che, in gran parte, sono mossi dalle richieste insaziabili del loro ego. E poi, ancora, assecondare ciò che dice il buon senso comune, ciò che dice il prete, ciò che dicono gli amici, ciò che dice il capo della sezione di partito, ciò che dice il professore molto colto, assecondare questo, assecondare quell'altro...No! Queste sono prigioni che ci costruiamo da soli. Umanissime prigioni, ben comprensibili, ma siamo consapevoli che è proprio lì che si svolgerà il nostro lavoro interiore, perché solo se riusciremo ad andare oltre quell'assecondamento, potremo trovare i veri noi stessi. E solo quando ci troveremo, potremo riavvicinarci a quella gabbia in cui eravamo rinchiusi, ritornare da quelle stesse persone con un volto più radioso e con parole più buone. Per qualcuno di noi andrà bene; per qualcuno di noi, ancora una volta, gli verrà sbattuta la porta in faccia e gli verrà intimato di tornare come prima, se vuole di nuovo varcare la porta di casa. Dipenderà da noi, a quel punto, rimanere fuori casa o tornare come si era prima.

Ma viene il momento in cui, nella vita di ognuno di noi, c'è una svolta, che può avvenire anche solo per aver capito cose tipo quelle affrontate in questa sede,

prendendo spunto dalle parole di Gesù.

L'esistenza ci ripaga della sofferenza, proprio attraverso l'insegnamento che la stessa sofferenza ci dà incessantemente. Ma per comprendere l'insegnamento, a volte è necessario che ci sia qualcuno che ci insegni a decodificare i segni. E questo qualcuno può essere solo un maestro: io non ho altre parole per definirlo. C'è chi lo definisce psicoterapeuta: è una questione di fraintendimento semantico. Dal mio punto di vista, uno psicoterapeuta che entra nel merito di cose di questo genere non è più solo uno psicoterapeuta, cioè un tecnico; volente o nolente, sta facendo il maestro, ma non lo potrà mai dire, perché perderebbe i clienti, i quali hanno paura della parola maestro. Ovviamente, è molto figo dire che si va dallo psicoanalista, ma inchinarsi di fronte a un maestro, in questa cultura, provoca scandalo.

### *Beati i miti...*

I miti, i buoni, i gentili avranno in eredità la Terra. Pensate...Quelli che sono miti con gli altri esseri, con gli esseri di tutti i tipi, a cominciare dagli esseri umani, ma anche con la Terra, la riceveranno in eredità, proprio perché sono buoni, perché non sono distruttivi.

I Padri della Chiesa si sono persi su questa frase, non potevano capirla. Ma perché riceveranno in eredità la Terra e non il Regno dei Cieli? E infatti ci sono dei dibattiti tra i vari Padri della Chiesa su questa storia.

Terra non è intesa nel senso della presenza spiritua-

le, perché è scritto proprio Terra, *tén ghén* nel testo greco, e per quelli di voi che conoscono il greco non c'è da girarci tanto attorno.

Riceveranno in eredità la Terra, semplicemente perché il pianeta, come voi sapete, sta morendo, e con esso moriranno quasi tutti gli esseri che lo abitano. Non credo vi sarà un olocausto globale. Quello di cui però sono certo è che i soli che potranno far ripartire il pianeta saranno le persone buone con il pianeta. Io sento profondamente che ripartirà e, nell'usare questo termine, non mi riferisco tanto al fatto che il pianeta va sempre più rallentando la sua corsa attorno al sole, come forse qualcuno di voi sa, ma piuttosto all'evidenza che si sta fermando come vita, è sempre più desertificato, sempre più privo di risorse, sta diventando sempre più disumanizzato. Solo le persone miti potranno, un domani, far rinascere il pianeta: ecco perché loro riceveranno in eredità *tén ghén*, la Terra, intesa come pianeta Terra.

Alcuni furbacchioni tra i Padri della Chiesa, a volte, quando andava bene a loro, si attenevano strettamente al testo greco, mentre altre volte sostenevano fosse meglio interpretare in un altro modo. Non voglio questa sera dilungarmi su questioni filologiche, però mi scappano, perché credo che sia proprio attorno a questa storia delle interpretazioni filologiche di alcuni termini che si giocano molte cose, ben oltre la smania ossessiva dei traduttori dei Vangeli. Cose che hanno a che fare con una visione, non solo dell'insegnamento

di Gesù, ma più in generale con noi stessi, con la nostra vita e con ciò che ci si prospetta davanti.

La visione cambia di molto, a seconda di come prendiamo le varie parole, a seconda di come riusciamo ad addentrarci nei meandri delle ricerche che sono state fatte attorno a queste parole, scoprendo tutti i trucchi, i misfatti, gli orrendi occultamenti che sono stati fatti di alcuni pezzi del Vangelo e le sparizioni e gli assassini e i roghi di chi, invece, voleva divulgarli. Quando ci rendiamo conto di questo, se amiamo i maestri, non possiamo restare indifferenti.

Tutti i maestri, compreso Buddha Shakyamuni, molto spesso sono stati fraintesi. Certo, violenti come i cristiani ci sono stati solo gli islamici. Cristianesimo e Islamismo sono le due grandi tradizioni religiose più violente perché sono le sole due religioni che sono nate, fin dall'inizio, nel proposito di conquistare il mondo.

Ma vi vorrei ricordare, sottolineandolo ancora una volta, che Gesù non ha inventato il Cristianesimo. Gesù era un uomo buono, era un ebreo buono, era un galileo (quindi un ribelle, ma anche i ribelli possono essere buoni), mago, guaritore, compassionevole. Chi ha inventato il Cristianesimo, che ha vinto sulle altre (moltissime) comunità cristiane primitive, è stato Paolo di Tarso, ex mercante di pelli per le tende dell'esercito romano ed ex amico del Sommo Sacerdote.

Va bene saperle alcune cose, anche per quelli che tra voi sono ancora cristiani e praticano questa religio-

ne. Invito le persone tra di voi che sentono profondamente Gesù come il loro maestro, a fare riferimento a Gesù e non a tutti quelli che lo hanno usato semplicemente come “logo”, per poterla fare in barba a tutti quelli che ostacolavano i loro progetti.

E lo stesso invito lo rivolgo a tutti i buddhisti che sono riusciti a giungere fino a questo punto del libro, e ai simpatizzanti buddhisti, perché anche tra i buddhisti c'è chi usa il logo Buddha per poter far passare quello che gli pare; associazioni intere di cui non faccio il nome, ma coloro tra voi che sono più addentro alla questione lo sanno, si sono fondate su questo. Ma, soprattutto, mi rivolgo a quelli che tra voi sono stati o sono discepoli di Osho: attenzione, usare il nome Osho come un logo per il proprio tornaconto personale, è molto pericoloso per la propria anima.

*Beati coloro che hanno fame e sete di giustizia...*

Perché coloro che hanno fame e sete di giustizia ne riceveranno a sazietà? Proprio perché si accorgeranno della limitatezza della fame e della sete di giustizia. Gesù stava parlando a galilei oppressi e stava facendo loro un discorso finalizzato, non tanto alla rivoluzione esteriore (quella era presente, limitandoci ai soli Vangeli canonici, già dentro i loro cromosomi, compresi quelli di Gesù stesso), quanto a far loro prendere coscienza che, solo attraverso la consapevolezza della limitazione arrecata dal dolore provocato da questa fame e questa sete di giustizia, se ne potevano liberare, diventando



così sazi di giustizia.

*Beati coloro che usano misericordia...*

Perché proprio coloro che usano misericordia, otterranno misericordia? È un aspetto della legge universale: ciò che si dà, prima o poi, ritorna.

Vorrei ricordarvi che, nella Galilea di quell'epoca, circolavano parecchie dottrine che avevano come asse portante la nozione di reincarnazione, di ritorno periodico, e vorrei ricordarvi che i primi cristiani credevano nella reincarnazione, che è stata abolita dalla Chiesa solo trecentocinquant'anni dopo Cristo, attraverso un Concilio. Se c'è stato bisogno di fare un Concilio in cui venisse presa in esame la questione della reincarnazione, si deduce che era proprio ben diffusa tra i cristiani dell'epoca. Nelle parole stesse di Gesù, soprattutto nei Vangeli apocrifi (vedi il testo copto del Vangelo di Tommaso), spesso si fa riferimento alle molte vite e alle molte morti, ovviamente tradotte al singolare dagli autori che tenevano alla loro collaborazione con il Vaticano. E anche su questa storia, che è ben documentata, se ne sono viste di tutti i colori tra quelli che erano stati nominati, come esperti in lingua copta, per tradurre questi manoscritti...

*Beati coloro che hanno purificato il cuore...*

Chi purifica il cuore potrà vedere Dio poiché, purificando il cuore, si riesce a diventare un tutt'uno con la divinità. Purificare il cuore significa purificare la nostra intenzione, depurando le singole cose che noi facciamo

di tutte le bramosie, di tutti gli attaccamenti e di tutte quelle cose che nella lezione buddhista vengono racchiuse sotto il termine di emozioni repulsive: rabbia, odio, invidia, rancore, gelosia, paura, ansia... Questa è la purificazione del cuore. Ma non aspettiamoci di purificarcelo una volta per tutte, dalla sera alla mattina: è una cosa graduale. Non costruitevi il mito che si va a dormire scemi e ci si risveglia, alla mattina, intelligenti, come quelli che coltivano il mito dell'illuminazione improvvisa.

Non è che siamo tutti così fino a un certo punto, poi avviene qualcosa per cui si cambia improvvisamente, come ci viene passato dal movimento del new age, anche in riferimento ai morti. Sembra che anche persone "orribili" durante la loro vita, nel momento in cui muoiono, diventano improvvisamente buone: non è affatto così! Uno si porta dietro quello che era ed è per questo che continuiamo a tornare su questo piano di realtà, proprio per avere l'occasione di purificarci sempre di più.

Ciò che ci consente di purificare il cuore è, sostanzialmente, la consapevolezza di avere qualche lato oscuro e il fare qualche cosa perché questo lato oscuro sia sempre più rischiarato dalla luce della consapevolezza. Quando la luce della consapevolezza arriva in quell'angolino buio, ci accorgiamo che non c'è più niente, perché la luce della consapevolezza, di per sé, fa sparire tutto il buio possibile, dovunque esso si trovi, ed è solo dal buio che escono i mostri dentro di noi. Fino a questo punto è un discorso

che vale anche per la psicoterapia; quello che la psicoterapia non aggiunge è di donare agli altri quel luogo luminoso che si è trovato al posto del luogo oscuro, poiché, come dice san Francesco d'Assisi, è solo donando che si riceve. D'altronde, quanti sono gli psicoterapeuti capaci di donare la loro luce?

*Beati coloro che possiedono lo spirito di pace...*

Chi possiede lo spirito di pace sarà chiamato figlio di Dio: è inevitabile. Dio è Vita, e la Vita, per poter rimanere tale, dev'essere governata dalla pace, nel profondo rispetto dell'ordine, nel profondo rispetto di una legge, che prevede che tutto sia al suo posto, così come è stato progettato, fin dall'inizio. Tutti i guai dell'umanità, tutti i guai degli animali, tutti i guai dei vegetali, tutti i guai dei minerali, tutti i guai del pianeta Terra, inteso come essere vivente nel suo complesso, sono sempre stati dovuti a qualcosa che ha rotto l'ordine.

E questo qualcosa che ha rotto l'ordine, non è accaduto per caso. Diffidate sempre quando c'è qualcuno che vi instilla il dubbio che vi sia qualcosa che è accaduto per caso.

In realtà, ciò che ha rotto l'ordine, rientrava in un ordine che prevedeva un'evoluzione a un passaggio superiore di consapevolezza degli esseri che abitavano quel certo posto, dove, per esempio, è accaduto quel certo cataclisma.

L'ordine è benevolo. L'esistenza è benevola con ognuno di noi e a ognuno di noi dona l'insegnamento

giusto. Si tratta solo, per noi, di saperlo comprendere, e di saper comprendere quali siano le parti di noi che ci impediscono di capire che è un ordine benevolo.

C'è da capire che innanzi tutto che c'è un ordine, che quest'ordine è benevolo e poi c'è da capire quali sono le parti di noi che ci impediscono di capire che l'ordine è benevolo. Tutto questo può avvenire, fondamentalmente, attraverso la meditazione, la terapia. Per qualcuno, attraverso la condivisione amichevole con altri esseri umani. Noi siamo umani e il nostro compito, in questa vita, è di condividere con altri esseri umani, non solo con gli animali, o gli alberi.

Certo, abbracciare un albero, entrare in sintonia e diventare un tutt'uno con l'albero, facendosi permeare dalla sua energia, è una cosa che fa bene a tutti, ma non siamo nati alberi. Quindi andiamo pure ad abbracciare la quercia, ma non dimentichiamoci poi di scambiare qualcosa con qualche essere umano.

*Beati coloro che per fedeltà alla giustizia sono perseguitati...*

Beati coloro che per fedeltà alla giustizia sono perseguitati perché proprio di essi è il Regno dei Cieli. Ognuno usi tutte le forze che ha a disposizione per essere fedele alla giustizia, a ciò che, per la sua consapevolezza, sente come giustizia. Certo, il passaggio decisivo sarà quando tutti noi riusciremo a essere fedeli alla giustizia di una legge che avremo compreso, una legge che rende il tutto armonioso. E sentiremo tutto ciò che andrà al di fuori di questa legge come ingiusto.

Per questo ci perseguiteranno, perché questo andrà contro gli interessi mondani di qualcuno, che non vuole essere ostacolato nei suoi progetti.

Noi saremo comunque premiati dal sapere, in questa vita, che stiamo facendo il possibile per affermare l'ordine che la nostra consapevolezza riesce a percepire.

Il passaggio preliminare consiste nell'accettazione che ci sia un ordine, e questo forse è difficile per molti di noi. È difficile comprendere come ci sia un ordine in tutto, persino nel fatto che ci siano delle guerre, delle distruzioni orrende, dei bambini mutilati, che muoiono di fame e di sete, che sono violentati, costretti a uccidere, a milioni e milioni, in ogni continente.

Tutto questo rientra in un ordine benevolo, per il semplice motivo che se quei bambini non ci fossero, forse, nessuno di noi, avrebbe la possibilità di sentire un profondo orrore per le mine, per chi costruisce le mine e per chi vuole ancora andare a mettere le mine che fanno saltare i bambini per aria. Il disegno è ordinato e benevolo e questa vita non è l'unica. Anche se il nostro grado di consapevolezza non ci consente di sapere quale sia la traiettoria tracciata dal destino di quei bambini, possiamo però accettare che per loro quella è l'esperienza da fare. Per quanto riguarda noi, ora, c'è da prendere l'insegnamento, affinché mai in questa vita stiamo dalla parte di quelli che vogliono mettere le mine.

*Beati sarete voi, quando, per causa mia vi malediranno...*

Infine l'ultima Beatitudine, in cui Gesù si rivolge

direttamente ai suoi discepoli e dice: “Beati sarete voi quando, per causa mia, vi malediranno e vi perseguiteranno e mentendo diranno ogni male contro di voi”.

Sarete beati perché tutte queste maledizioni, queste persecuzioni, sono stupidaggini rispetto al fatto che voi avete scelto la verità, la giustizia e di percorrere una strada in perfetta sintonia con quello che sentite di voler percorrere e conclude: “rallegratevi ed esultate perché la vostra ricompensa sarà copiosa nei cieli (e io mi permetto di aggiungere: «Nei cieli e in questa terra, che sono la stessa ed identica cosa, sono lo specchio l’una dell’altra»)). Nello stesso modo furono perseguitati i profeti che vennero prima di voi”.

Rileggere le Beatitudini, tenendo conto anche delle sollecitazioni che avete avuto da me, ascoltando o leggendo queste cose, può assumere un significato nuovo, se noi accettiamo, come primo passo, che ci sia quello che c’è.

Osservando bene quello che c’è, ci accorgiamo che tutto è frutto di un disegno amorevole, di un’esistenza che desidera provocarci, affinché da noi escano anche le parti più oscure, poiché solo se escono ne possiamo prenderne coscienza.

Una volta consapevoli delle nostre parti più oscure, potremo decidere (in questo sì saremo sempre liberi), se trasformarle in luce o mantenerle nelle tenebre. Questa è la grandiosità e il terribile destino dell’uomo: poter scegliere sempre da che parte stare. Uno scoiattolo non può scegliere da che parte stare, sta dalla

parte degli scoiattoli; nemmeno un cane, che è uno tra gli animali più intelligenti, può scegliere da che parte stare, ma un essere umano sì, lo può scegliere in ogni momento ed è per questo che ho parlato di dono grandioso e, al tempo stesso, di terribile destino.

Una volta che abbiamo compreso che questa esistenza, che non è nient'altro che l'emanazione della Vita, cioè di Dio, su questo piano di realtà, ci è maestra, possiamo scorgere che è una maestra benevola ed equanime, ed è equanime proprio perché dà differenziati insegnamenti.

Mi voglio rivolgere, ora, agli insegnanti di professione che stanno leggendo queste mie considerazioni, affermando con forza che si è equanimi, cioè equilibrati e giusti, solo quando gli insegnamenti che si danno sono differenziati. Basta con questa storia che tutti sono uguali!

Basta con questo democraticismo di facciata, che è servito solo a un vetero cattolicesimo a salvarsi dai sensi di colpa, abbracciando l'ideologia egualitaria nata dall'Illuminismo e dal Marxismo! Basta con queste storie! Non è vero che siamo tutti uguali: c'è chi può fare questo e c'è chi può fare quello.

Un bravo insegnante, un bravo maestro, con la emme minuscola o maiuscola, sa dare differenziati insegnamenti, e proprio in virtù di questo è giusto ed equanime.

E l'esistenza è così con ognuno di noi, perché a ognuno di noi ha dato una sua propria storia.

C'è però qualcuno nel mondo, oggi, e ci sono documenti che lo dimostrano, che sta lavorando per costruire degli esseri umani che avranno la stessa storia. Quando sentirete parlare, o quando penserete, o quando parlerete con altri dell'ingegneria genetica, pensate che questo sta già avvenendo. Si costruiscono degli esseri umani che, inevitabilmente, sono destinati ad avere la stessa storia. La nostra bellezza e la nostra miseria, che è proprio ciò che ci fa essere così grandiosi nella nostra unicità e nell'umiltà del riconoscimento dell'unicità di ogni altro essere, consiste proprio nel fatto che noi sappiamo che la nostra storia dipende dalle piccole scelte che ogni giorno facciamo. Scelte che si inseriscono all'interno di un destino che, in qualche modo, non ci condiziona, ma su cui ci sentiamo di essere, prevalentemente, avviati, poiché lì sentiamo fluire meglio la nostra energia. Quando noi capiremo questo, avremo capito che c'è una legge che governa tutto, una legge che troverete scritta proprio nell'ultimo punto di questo librettino, e che adesso vi leggerò. La Legge è questa: "La Vita va onorata attraverso l'Esistenza di ogni essere. Il modo più vero di onorarla è dire un "sì" pieno, totale, a tutto ciò che l'Esistenza propone. Tutto è compreso in un disegno armonioso, benevolo, giusto e differenziato per ognuno, per la sua Guarigione. Nella resa all'Esistenza scompare ogni afflizione e si spalanca la porta del Tutto".





VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

APPENDICE

La preghiera di Gesù  
L'insegnamento di Gesù sulle Beatitudini  
proposti da Miten

LA PREGHIERA DI GESÙ (secondo Matteo)  
proposta da Miten

*Padre nostro che sei nei Cieli*

Papà di tutti noi,  
mamma dei nostri antenati e dei nostri figli,  
energia creativa senza limite alcuno  
e definitivo nostro appuntamento,  
nostra inesorabile essenza  
tu sei l'Universo intero  
e abiti i cieli del nostro cuore  
che racchiude l'universo dei tempi e degli spazi.  
Tu sei presente in tutto ciò che ci è dato  
di conoscere  
e in tutto ciò che va ben oltre  
la nostra limitata comprensione.

*Sia santificato il tuo nome*

Rispettiamo, onoriamo e celebriamo  
nei nostri pensieri, con le nostre parole  
e attraverso le nostre azioni  
la tua essenza: lo Spirito che soffia dovunque  
e mai ci è dato di sapere  
di dove venga e dove ci conduca,  
e l'Amore che ci attraversa tutti

pur nella nostra ignoranza e nel nostro rifiuto.

*Venga il tuo Regno*

Vogliamo creare dentro noi stessi  
e nel profondo rispetto di tutti gli esseri  
le condizioni affinché la Vita che tu ci hai dato  
sia da noi stessi riconosciuta  
come amorevole disegno.

Vogliamo togliere il velo che ci copre gli occhi,  
affinché i segnali che incessantemente  
l'Esistenza ci propone  
si impongano al nostro sguardo  
e siano per noi una guida, un faro nella notte,  
il sole del giorno.

Possa tu essere accolto da tutti noi  
come il Grande Spirito e l'Amore senza forma  
che tutti ci accomuna  
in un Regno di Pace, di Armonia, di Bontà,  
di Bellezza, di Verità, di Luce,  
di generosa condivisione  
delle gioie e delle sofferenze di tutti gli esseri  
presenti su questo piano materiale,  
che sono tutti nostri fratelli e nostre madri  
nostre sorelle e nostri padri  
nostri figli e nostre amiche  
nostri amici e nostre figlie.

*Sia fatta la tua volontà come in Cielo così in terra*

La tua Volontà, che si è espressa nel darci la vita,  
e nella promessa di un'eternità

libera da sofferenza  
 attraverso l'insegnamento di quanti ti conoscono  
 e ti hanno conosciuto  
 poiché hanno riconosciuto la tua essenza,  
 divenga la nostra volontà  
 di rispettare la Vita in tutte le sue forme  
 e di impegnarci nel creare le premesse,  
 dentro e fuori di noi,  
 per godere dell'Amore senza condizioni.  
 Siamo perciò decisi ad accogliere i tuoi inviti  
 troppo spesso da noi ignorati  
 ad allinearci con la tua Volontà,  
 espressa attraverso la Volontà del nostro spirito,  
 accettando con totalità  
 tutto ciò che l'Esistenza ci propone  
 al di là delle illusioni e della distruttività  
 dovute alla nostra ignoranza.

*Dacci oggi il nostro pane quotidiano*

Aiutaci a desiderare solo ciò che è essenziale  
 per la vita armoniosa del nostro corpo,  
 delle nostre emozioni e dei nostri pensieri.  
 Permetti al nostro spirito  
 di ricevere dal tuo Grande Spirito  
 un flusso di energia tale da smuovere  
 anche le nostre più ostinate resistenze.  
 Ti chiediamo questo, qui e ora.  
 Aiutaci a non cadere nell'illusione  
 che accumulare beni materiali e meriti spirituali

sia più importante  
dell'essere totalmente noi stessi,  
al momento presente.  
Oggi, qui ed ora, siamo pronti a ricevere  
ciò che tu sai essere necessario  
per la nostra guarigione fisica, emotiva,  
mentale e spirituale.

*Rimetti a noi i nostri debiti  
come noi li rimettiamo ai nostri debitori*

Accogli ed integra  
le frammentarie geometrie  
delle nostre vite.  
Accogli ciò che abbiamo lasciato in sospeso  
e soprattutto ciò che non ci ha consentito,  
per ignoranza, rifiuto, bramosia o attaccamento,  
di essere integri e di essere interi.  
Accogli il nostro non essere stati in grado  
di scorgere, nell'ombra,  
la porticina segreta che conduce alla tua stanza.  
Accogli ed integra con rinnovato vigore noi tutti,  
nel tuo Amorevole disegno,  
anche qualora avessimo mancato  
bersagli importanti  
per la nostra e l'altrui felicità e liberazione.  
Accoglici nella misura in cui noi stessi  
saremo accogliere e rispettare e trasformare  
con amorevole discrezione  
i nostri lati più oscuri,

e quanto di oscuro attorno a noi  
ci è stato concesso di contattare  
in questa esistenza.

Solo se sappiamo accettare con saggia tolleranza  
le oscurità, le debolezze, le imperfezioni  
nostre ed altrui,  
solo in questo caso ti chiediamo  
di accettare le nostre.

Nella tua accettazione  
tutte le oscurità divengono luce,  
le debolezze punti di forza, le imperfezioni virtù.

*Non ci indurre in tentazione*

Aiutaci a cogliere  
il significato evolutivo delle tentazioni  
che ci attendono ad ogni passo,  
ad ogni battito di ciglia, ad ogni respiro.  
Non lasciare che sia prevalente in noi  
la volontà di affermarci nel mondo  
attraverso i giochi del mondo  
né di essere meravigliosi, straordinari, speciali.  
Dacci la forza di accettare di essere  
unici e perfetti  
così come già siamo,  
nel profondo del nostro cuore.  
Siamo tentati di rifluire nel passato,  
nel conosciuto, nel familiare, nel tranquillo  
e di rinunciare alla conoscenza del nuovo,  
dell'amore sconfinato dai mille aspetti

che in ogni istante è attorno a noi.  
E siamo anche tentati di scegliere  
con l'arroganza della mente  
che traccia confini troppo angusti  
per le esigenze del nostro cuore  
la strada dell'unilateralità,  
della chiarezza tenebrosa dell'ideologia,  
del fanatismo, del giudizio, dell'intolleranza,  
o delle modalità stantie, ripetitive, ammuffite  
del nostro pensare, parlare ed agire,  
che già sappiamo essere fonte  
di sofferenza facilmente evitabile  
se solo fossimo flessibili  
nel nostro modo di guardare la realtà,  
di farci guardare dalla realtà,  
di cantare ed essere cantati dall'amore  
che attende sempre nuovi modi di espressione.  
Non permettere che ci assalga la presunzione  
di poter evitare le tentazioni.  
Dacci solo la forza di farvi fronte.

*Liberaci dal male*

Il male è contro la vita  
il male è contro la morte.  
Liberaci dai nostri modi usuali  
di odiare la vita e di odiare la morte.  
Permetti che la morte sia da noi vissuta  
nel nostro immaginario  
e nella nostra concreta vicenda



come un fatto della vita,  
da accogliere amorevolmente.  
E sinché avremo un corpo,  
aiutaci a difendere il nostro corpo  
e ad aiutare tutti gli esseri a difendere il loro.  
Aiutaci a rimuovere le barriere  
che ci impediscono di celebrare  
sia la vita che la morte.  
Solo così saremo liberi dalla sofferenza.

VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

L'INSEGNAMENTO DI GESÙ  
SULLE BEATTITUDINI (secondo Matteo)  
proposto da Miten

Dal Vangelo secondo Matteo (5, 3-12)

“Beati i poveri in spirito,  
perché proprio di questi  
è il Regno dei Cieli.

Beati coloro che accettano la sofferenza,  
perché proprio questi  
saranno consolati.

Beati i miti,  
perché proprio questi  
riceveranno in eredità la Terra.

Beati coloro che hanno fame e sete di giustizia,  
perché proprio questi  
ne riceveranno a sazietà.

Beati coloro che usano misericordia,  
perché proprio questi  
otterranno misericordia.

Beati coloro che hanno purificato il cuore,  
perché proprio questi

VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

vedranno Dio.

Beati coloro che possiedono lo spirito di pace,  
perché saranno chiamati Figli di Dio.

Beati coloro che per fedeltà alla giustizia  
sono perseguitati,  
perché proprio di essi  
è il Regno dei Cieli.

Beati sarete voi,  
quando,  
per causa mia,  
vi malediranno e vi perseguiteranno  
e, mentendo,  
diranno ogni male contro di voi.

Rallegratevi ed esultate,  
perché la vostra ricompensa  
sarà copiosa nei Cieli.

Nello stesso modo  
furono perseguitati  
i profeti che vennero prima di voi.”

1. Libero da sofferenza  
è chi si arrende a Dio  
poiché, così facendo,  
riconosce la Sua Regalità  
e, nel riconoscimento  
della Regalità di Dio,  
afferma anche la propria.

2. Libero da sofferenza  
è chi si arrende alla Vita  
in tutte le sue manifestazioni,  
il che, poi, significa  
nient'altro  
che arrendersi a Dio.

3. Chi si arrende alla Vita  
ha profondamente compreso,  
attraverso una lucida Visione,  
che la Guarigione vera  
passa attraverso  
la semplice  
Accettazione di ciò che è.

4. Chi si arrende alla Vita  
permette ad ogni forma materiale  
di cui è portatore  
-dagli aminoacidi che compongono i geni  
dei suoi cromosomi,

sino all'espressione del volto  
e al movimento delle mani-  
di evolversi  
in forme pur sempre materiali  
ma, a questo punto,  
intrise di Devozione,  
che, in ogni istante, onorano  
la Regalità di Dio,  
sovrano definitivo  
del Regno dei Cieli  
e della Vita su questa Terra,  
che anelano ambedue,  
Cielo e Terra,  
ad essere semplici specchi  
l'uno dell'altra.

5. Chi si arrende alla Vita  
permette anche a tutto ciò  
che va ben oltre le forme materiali  
-poiché, oltre la materia, c'è solo energia  
sempre meno densa  
che, comunque,  
ci attraversa, ci contiene, ci nutre,  
e da noi si irradia nel mondo,  
e nel cosmo conosciuto  
e in chissà quanti altri universi,  
e di lì, ancora, si rivolge a noi-  
chi si arrende alla Vita,  
lo ripeto,

permette a tutto ciò  
 che comunemente viene chiamato  
 “mente superiore”, “anima”, “spirito”,  
 “mente del Buddha”,  
 di elevare lui stesso  
 ad un livello superiore di Consapevolezza,  
 nel preciso momento in cui,  
 proprio lui,  
 ha dato inizio  
 ad una vera, e personale,  
 Arrendevolezza alla Vita.  
 Ed è questa la direzione  
 naturale, evolutiva,  
 in cui stiamo andando  
 noi tutti  
 che lo sappiamo, o meno,  
 che lo crediamo, o meno.  
 Questa è la Legge:  
 lasciare andare,  
 gradualmente o in un fulmineo istante,  
 ogni resistenza, ogni perplessità  
 di fronte alla Vita,  
 e a tutto ciò  
 che la Vita ci propone.  
 “Poveri in spirito”  
 sono coloro  
 che lasciano andare  
 ogni resistenza  
 di fronte alla Vita,

VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

di fronte a Dio,  
poiché, nel loro spirito,  
sanno di essere bisognosi  
di tutto ciò  
che la Vita propone loro.

6. Possiamo noi tutti, così,  
essere trasformati in tramite,  
e sostanza materiale,  
al tempo stesso,  
dell'Accettazione, della Devozione,  
della Celebrazione, della Resurrezione,  
dell'Ascensione,  
della Consapevolezza, inseparabile compagna,  
dell'Amore e della Saggezza,  
i cui figli prediletti sono,  
sempre e comunque,  
la Compassione e l'Amicizia.

7. Chi si arrende alla Vita  
chi, alla vita,  
si arrende davvero,  
riconosce l'Esistenza,  
in questo lembo d'universo,  
come tempo e come spazio,  
e come preziosa occasione  
in cui, per ora,  
-e, per ora, a noi così sembra-  
l'energia e la materia che noi già ben conosciamo,



e che ancora non conosciamo,  
si divertono a giocare  
alle ombre cinesi.

8. Chi si arrende alla Vita  
riconosce l'Esistenza  
come fonte inesauribile  
di fiumi di gioia e di dolore  
che si riversano sul mondo,  
e quindi su noi tutti,  
attraverso miliardi di ruscelli,  
attraverso miliardi di maschere  
tutte provvisorie, impermanenti.  
E sotto la maschera,  
una vacuità di presenza  
-un ruscello, se gli togli l'acqua,  
che ruscello è?-  
che solo pochi fra noi  
hanno a tratti percepito,  
e che rende i fiumi,  
di gioia e di dolore,  
solo fantasmi, solo miraggi,  
sia della gioia che del dolore.  
La gioia e il dolore  
sono solo prodotti  
del nostro particolare tipo di Visione.

9. L'Esistenza, inesauribile fonte  
per tutti gli esseri

di gioia e di dolore  
-per tutti gli esseri comuni, beninteso-  
è una provocatrice estrema  
per fare uscire allo scoperto  
ciò che è ben presente,  
luminoso, tenebroso, o in penombra,  
in forma attuale o potenziale,  
dentro e attorno,  
a noi tutti,  
umani, vegetali, animali o minerali,  
esseri tutti,  
che la Vita avvolge  
attraverso l'Esistenza.

10. L'Esistenza esprime  
solo una parte  
di un Disegno ordinato,  
benevolo e armonioso.  
L'Esistenza è percepita e vissuta,  
da ognuno di noi,  
in funzione di quanto,  
ognuno di noi,  
è consapevole delle regole  
che Dio, cioè la Vita,  
ha scelto per il suo gioco.  
Queste regole,  
faremmo bene tutti,  
se cominciassimo a chiamarle "Legge".  
E la Consapevolezza della Legge

dipende, certamente,  
dalla lucidità della Visione  
che, a sua volta,  
ne è, certamente, una creatura.

11. L'Esistenza esprime  
solo una parte  
di un Disegno ordinato,  
giusto e potente  
nella sua benefica Regalità.  
Chi si arrende alla Vita,  
intesa come sinonimo di Dio,  
si arrende anche all'Esistenza,  
poiché l'Esistenza  
non è nient'altro che la Vita  
che si manifesta  
su questo piano di realtà.

12. Qui, su questo pianeta che sta morendo.  
Ora, in questo elastico di tempo.  
Tiriamo pure l'elastico del tempo  
come ci pare,  
ma il pianeta, comunque, sta morendo.

13. Chi si arrende all'Esistenza  
non ne è per niente succube  
-come possiamo ancora  
confondere l'Arrendevolezza  
con la rassegnata obbedienza?-

Chi si arrende all'Esistenza  
non è inerte, passivo,  
né, appunto, rassegnato  
nella sua impaurita obbedienza,  
ma se la vive tutta, l'Esistenza  
-nei modi, nei tempi e negli spazi  
che gli sono dati  
per poterla vivere-  
ma se la vive tutta,  
con Gratitude,  
qualunque sia l'esperienza  
che gli viene proposta.  
Chi si arrende,  
se la vive tutta, l'Esistenza,  
con totalità e intensità,  
con umiltà,  
nel coraggio e nella fiducia,  
pur nell'umanissima  
e ben comprensibile altalena  
degli scoramenti, delle paure,  
dei ripiegamenti e delle gradassate.  
Pur negli estremi  
del pendolo oscillante,  
chi si arrende all'Esistenza  
è sempre presente nella propria storia,  
ben presente mentalmente,  
il che significa Consapevole,  
cioè Testimone,  
pur essendone il protagonista.

E a un certo punto  
del tempo e dello spazio,  
senza sforzo alcuno,  
il pendolo si ferma.  
Quando il pendolo si ferma  
scompare il tempo.  
E lo spazio, senza il tempo,  
si condensa  
in un solo punto, luminoso.  
Quando il pendolo si ferma,  
si esce dall'Esistenza,  
e si entra, con Regalità,  
nel palazzo della Vita.  
Lì dentro  
ci attende il nostro trono.  
Possiamo noi tutti  
far sì che il pendolo si fermi  
prima di dover  
lasciare il corpo  
dove ora noi abitiamo.

14. Chi si arrende all'Esistenza  
se la vive tutta,  
con Accettazione, Riconoscenza, Devozione,  
poiché riconosce,  
nell'Esistenza,  
la Grande Maestra  
che incessantemente a tutti concede  
miliardi e miliardi di possibilità.

Possibilità di comprendere  
la lezione decisiva,  
diversa per ognuno,  
attraverso un equanime insegnamento  
amorevole sempre,  
a volte duro da accettare,  
ma sempre giusto per ognuno,  
nel rispetto, sempre,  
delle capacità e delle possibilità  
di ogni singolo essere.

15. Com'è possibile non arrendersi  
a una simile Maestra?  
Arrendevolezza, resa,  
è semplicemente totale Accettazione  
che le cose stiano proprio così,  
come stanno.  
Arrendevolezza è Accettazione, e basta,  
dell'evidenza.

16. E allora, il più delle volte,  
c'è bisogno di qualcuno,  
di qualche essere umano  
-poiché noi, per ora, siamo umani-  
che sia, peraltro, già,  
questo qualcuno,  
almeno un pochino  
al di là dell'umano  
-o, meglio, del convenzionale-

che ci insegni a leggere  
i segni dell'Esistenza  
come insegnamenti,  
nel rispetto, sempre,  
della capacità, della possibilità,  
della volontà,  
di ognuno di noi,  
nell'apprendere l'insegnamento  
degli innumerevoli segni  
e segnali e simboli e archetipi  
che l'Esistenza traccia  
sui piani sottili  
e sul piano materiale,  
attraverso ogni essere, ogni esperienza,  
per il bene profondo  
di ogni essere  
singolarmente preso.

17. C'è bisogno di qualcuno,  
per la parte maggiore di noi,  
che ci insegni a discriminare,  
tra questi insegnamenti,  
ciò che è rilevante  
per la Guarigione e la Resurrezione  
nostra, singola, e magari privata,  
ma anche di altri,  
presi anche loro singolarmente,  
o presi anche,  
noi come loro,

nel gruppo sociale  
più o meno allargato,  
di cui gli esseri tutti  
sono parte inscindibile,  
in appartenenze diverse,  
complementari,  
mai contrapposte  
se non nella mente  
di qualcuno.  
Tutto, ma proprio tutto,  
ha a che vedere  
con esseri umani d'ogni forma e colore  
sui piani sottili,  
i quali, magari,  
sono lontanissimi tra loro,  
e non solo sul piano fisico,  
ma anche emozionale e mentale.  
Anche esseri umani, cioè,  
che soggettivamente  
si aggrappano  
alla diversità, all'estraneità.  
Sui piani sottili,  
nonostante il loro pensiero divisivo,  
tutti gli esseri umani sono ben collegati.  
E questo riguarda  
non solo gli umani  
ma anche gli animali  
e i vegetali e i minerali  
che, comunque,



sono tutti portatori  
di un'anima collettiva  
che li unisce,  
e li unisce ai gruppi degli umani  
a loro volta accomunati in gruppi  
d'appartenenza.

E il tutto forma  
una rete inestricabile  
di esistenze e di energie,  
di storie e di presenze.

18. C'è proprio bisogno di qualcuno  
che ci insegni a discriminare,  
tra gli insegnamenti dell'Esistenza,  
ciò che è rilevante  
per la Guarigione e la Resurrezione  
da ciò che non lo è.

Ciò che autorizza  
questo qualcuno  
ad insegnarci qualcosa  
dell'Esistenza,  
dal nostro punto di vista,  
è solo la fiducia nei suoi confronti.  
La fiducia è una forma d'amore  
a volte misteriosa nei suoi "perché",  
nei suoi "dove", nei suoi "quando",  
nei suoi "come".

Ciò da cui, viceversa,  
questo qualcuno si sente autorizzato

ad insegnarci qualcosa  
dell'Esistenza  
-e, se gli è dato di poterlo fare-  
anche della Vita, cioè di Dio,  
è anzitutto la sua Intenzione  
che trasuda della sua lucida Visione,  
e la sua assoluta congruenza  
tra ciò che ci insegna  
e ciò che, con la sua Esistenza,  
è in grado di testimoniare.

19. E questo, tutto questo,  
per ognuno di noi,  
per ogni singolo essere,  
poiché ogni essere ha una sua storia,  
che è solo sua,  
pur essendo inesorabilmente intrecciata  
con le storie di tutti  
gli altri esseri,  
qualunque sia il reame naturale  
cui appartengono  
nella loro forma fisica, materiale,  
oppure, attenzione,  
nella loro vibrazione d'energia,  
quale da sempre è dato  
a molti umani  
-che sempre più numerosi saranno  
negli anni a venire-  
di poter vedere, udire, contattare, sentire,

ben oltre le forme,  
per ora più familiari  
alla parte maggiore di noi.  
Noi tutti, infatti,  
siamo fortemente condizionati,  
nella nostra Visione della Vita,  
non solo da ciò  
che è rimasto in noi  
dei nostri antenati,  
e dalla nostra storia  
-che la ricordiamo consapevolmente  
o meno-  
ma anche da organi di senso, da cellule nervose,  
dalla parola,  
di cui abbiamo bisogno  
per poter vivere  
pienamente l'Esistenza,  
al livello evolutivo in cui ci troviamo,  
ma che, al tempo stesso,  
ci limitano molto  
nell'apprendimento dall'Esistenza.  
E così deformiamo, cancelliamo, appiattiamo  
arbitrariamente interpretiamo  
o, addirittura, inventiamo  
i modi attraverso cui l'Esistenza  
ci propone la Vita,  
cioè Dio.

20. L'Esistenza è una Maestra equanime

proprio perché dona  
differenziati insegnamenti,  
confezionati su misura  
per ognuno di noi.  
E i suoi insegnamenti sono presenti  
in ogni forma materiale  
e immateriale,  
nell'ascesa, nel trionfo, e nel declino,  
eventi tutti dell'esistenza  
su questo piano di realtà.  
E tutto è compreso, nutrito,  
e sostenuto dalla Vita,  
e ne è solo un'espressione,  
e proprio per questo,  
tutto ciò che ci è dato di conoscere,  
è espressione di Dio,  
dell'Amore senza condizioni.

21. In tutto ciò,  
e in via preliminare,  
affinché l'illusione  
non offuschi la Visione,  
a noi compete solo  
-“solo” si fa per dire  
poiché non è facile, davvero-  
di amare l'Amore senza condizioni.  
Favoriamo le condizioni  
affinché le condizioni possano sparire.

22. Nel periodo compreso  
tra l'incontro seminale, per noi decisivo,  
di nostra madre e nostro padre,  
e l'irreversibile fine  
di questo nostro corpo fisico,  
riceviamo solo insegnamenti  
dall'Esistenza che abbiamo scelto  
di sperimentare,  
sollecitati in questo  
proprio dalla Vita  
affinché anche qui, anche ora,  
potessimo onorarne la Regalità  
che si identifica  
con la Regalità di Dio,  
cioè con la nostra,  
quando ci sappiamo arrendere  
senza condizione alcuna  
all'Esistenza.

23. Per dirla con altre parole:  
quando ci riusciamo,  
quando ce la facciamo proprio  
a rendere onore  
alla Regalità della Vita,  
cioè di Dio,  
noi stessi, proprio noi,  
con tutte le nostre nevrosi  
e le nostre artrosi,  
diventiamo la Vita,

diventiamo Dio.

E pur essendo consapevoli  
di esserne solo i figli,  
ci sentiamo un tutt'uno con Loro.

Diventiamo Cristi viventi.

Così, con Regalità,  
attraversiamo i territori  
di un Regno  
finalmente anche nostro.

24. L'esistenza è un'incomparabile Maestra  
perché provvede,  
con sollecitudine materna,  
a che vi sia un benefico insegnamento  
in ogni corpo, in ogni sensazione,  
in ogni emozione, in ogni pensiero,  
in ogni stato d'animo  
e in ogni relazione  
dolorosa, indifferente, gioiosa,  
contraddittoria o nebulosa,  
che noi intratteniamo  
con il mondo che ci avvolge,  
e con noi stessi,  
nei più reconditi nascondigli  
della nostra testa, del nostro cuore,  
della nostra pancia.

25. L'insegnamento è presente  
ad ogni respiro,

nel succedersi incessante  
di tutti i nostri “qui”  
e di tutti i nostri “ora”.

26. Certo, libere da sofferenza  
sono soprattutto le persone umili  
nella consapevolezza,  
ben presente,  
della loro ricchezza,  
o della loro bisognosità,  
materiale, o spirituale, o entrambe.

Nel vivere la loro Esistenza,  
le persone umili e consapevoli  
dell’anelito della loro anima,  
mai mettono davanti a se stesse,  
come biglietto da visita,  
né sacchi di monete d’oro,  
né ciotole da mendicante,  
né abilità particolari  
che sono, in effetti, la stessa cosa  
se li consideriamo dei lasciapassare,  
sono lo stesso impedimento  
se ci identifichiamo  
attraverso la loro esibizione,  
sono caricature volgari  
di chi noi siamo, così come siamo.

E solo così come siamo,  
scoperti, senza pudore alcuno,  
l’Esistenza ci può accogliere  
nel suo amorevole abbraccio.

27. Le persone umili  
sanno chinare la testa  
di fronte all'Esistenza, alla Vita, a Dio,  
e la sanno anche chinare  
di fronte a qualcuno  
che sentono essere in grado  
di insegnare loro  
come scovare se stessi  
per potersi presentare all'Esistenza  
nudi e temprati  
per reggere il peso che, a volte,  
l'Esistenza chiede  
a qualcuno di portare.  
Le persone umili  
sanno chinare la testa  
di fronte a qualcuno  
che si presenta in un corpo fisico.  
Se si tratta di un umano  
e per di più vivo, e avvicinabile,  
è molto più difficile,  
per quasi tutti,  
chinare la testa.  
Quando ciò accade,  
sono solo gli umili  
che ce la fanno davvero,  
e sono aiutati in questo  
anche da quell'umano  
di fronte al quale



sanno chinare la testa.

Quell'umano entra in contatto con loro  
anzitutto attraverso l'aria dell'Amicizia  
poi attraverso l'acqua della Compassione  
e ancora attraverso la terra della Saggezza  
e infine attraverso il fuoco della Consapevolezza.

E in ogni passaggio,

ciò che veramente passa

-e se non passa, non succede niente di buono-  
è sempre, e comunque, Amore.

Senza condizioni limitanti.

28. Le persone umili  
non pretendono mai  
che il mondo dovrebbe girare  
come piace a loro.

A partire dalla loro famiglia d'origine.

29. Liberi da sofferenza  
sono tutti coloro  
che sanno rinunciare alle richieste  
del loro insaziabile ego,  
che sanno riconoscere l'egoismo,  
l'egocentrismo,  
che c'è dentro di loro,  
e che, pur riconoscendolo,  
ed accettando, senza cioè negare,  
che in loro ci sia  
quello che c'è,

sanno anche che tutto,  
-esclusa la natura di luce, che mai viene meno-  
inesorabilmente evolve,  
e dunque,  
non esaltano mai l'egoismo  
-che, troppo spesso, si traveste da altruismo-  
e mai concedono  
a questa loro parte oscura,  
-oscura poiché ci avvita sempre  
e sempre più a fondo, in spirali di sofferenza-  
mai concedono a questa loro parte oscura,  
certamente umana,  
ma pur sempre oscura,  
di indurli a voler essere  
dovunque e comunque  
al centro dell'attenzione  
esclusiva di se stessi  
o di altri: marito, moglie, figli, genitori,  
fratelli, sorelle,  
amici, amanti, conoscenti ed estranei,  
di chiunque si tratti,  
poiché tutti hanno il diritto,  
e a volte anche il dovere,  
se vogliono essere davvero se stessi,  
di rivolgere la loro attenzione  
anche altrove, o solo altrove  
dal disperato bisogno, marcatamente egoico,  
di una sola persona  
di essere, per altri

-uno o centomila, non ha importanza  
per la Legge di cui sto parlando-  
la fonte ed il fiume principali,  
anzi, addirittura unici,  
dell'Amore  
e della Trasformazione che guarisce,  
della Felicità, dell'interesse per la Vita,  
si tratti di umani o di animali  
o di gruppi sociali,  
più o meno allargati.  
Quella parte oscura  
va da tutti noi riconosciuta  
dentro noi stessi,  
e tenuta a bada,  
per non creare sofferenza inutile  
né a noi stessi, né ad altri.  
Quella parte la definisco oscura  
semplicemente perché  
la luce della Consapevolezza  
non l'ha ancora raggiunta.  
E la Consapevolezza, lo ripeto ancora,  
è l'inseparabile compagna  
della Saggezza e dell'Amore.  
All'egoismo, all'egotismo, all'egocentrismo  
non è concesso entrare,  
nemmeno per un minuscolo tratto,  
nel giardino fiorito  
della Saggezza e dell'Amore.  
Se si è consapevoli

dell'egoismo che c'è in noi  
è una buona cosa.  
Ma se si è Consapevoli,  
con la "C" maiuscola  
non c'è più alcun egoismo.  
Quella parte, prima di essere oscura,  
è semplicemente bisogno  
di continue attenzioni.  
Quella parte diviene oscura  
solo nel momento  
in cui, tutti noi,  
potremmo proprio farne a meno.  
Se lo vogliamo, se lo decidiamo,  
e ciò può accadere  
già molto prima  
di realizzare la Consapevolezza  
con la "C" maiuscola  
-perché, a quel punto,  
tutto va a posto, da solo-  
se lo vogliamo, se lo decidiamo,  
perché siamo semplicemente attenti  
agli insegnamenti dell'Esistenza,  
possiamo d'un tratto scoprire,  
nello stupore post-ipnotico  
della bramosia d'attenzioni  
da parte di noi stessi  
e di altri,  
di non aver più un bisogno vitale  
di pensare solo a noi stessi

e di farci solo i fatti nostri.  
Di non aver più un bisogno vitale  
che altri pensino solo, o prevalentemente, a noi  
e che facciano, loro,  
ciò che noi  
vogliamo che facciano  
o vorremmo, sempre, che non facessero  
ciò che richiede loro  
di rivolgere lo sguardo altrove.  
Per essere se stessi,  
non per tirarci un bidone.  
I bidoni ce li tiriamo addosso da soli  
perché noleggiamo dei film  
già visti cento volte  
e per cento volte non ci sono piaciuti.  
La Legge prevede  
che solo i piccoli bambini  
pensino solo a se stessi.  
Ne hanno bisogno.  
Hanno bisogno d'attenzioni, a volte smisurate.  
Nel loro caso  
non si può parlare di parte oscura,  
ma solo di bisogno.  
Non ce la fanno da soli.  
L'Esistenza su questo pianeta  
prevede che qualcuno  
se ne prenda cura  
per qualche anno.

30. Liberi da sofferenza  
sono coloro  
che hanno verificato  
attraverso le prove  
che l'Esistenza  
instancabilmente propone  
che l'alternativa  
all'egoismo o alla generosità di facciata  
o a quella d'abitudine  
o a quella semplicemente appresa  
-per imitazione, o senso di colpa  
indotto molto precocemente-  
da altri ritenuti attendibili  
nei loro insegnamenti, più o meno consapevoli,  
da altri che si sono scordati  
d'includere tra gli altri  
anche se stessi,  
-poiché noi non siamo chi crediamo di essere  
quando pensiamo o diciamo: "noi stessi"-  
per il semplice motivo che  
noi siamo altri  
rispetto ai veri noi stessi,  
liberi da sofferenza, dicevo,  
sono quelli che hanno verificato  
come l'alternativa vera  
a tutte le false generosità,  
ad ogni maschera d'altruismo,  
e, dunque, come  
l'alternativa vera all'egoismo,

non sia il semplice  
e comune altruismo,  
bensì la Saggezza e l'Amore,  
inseparabili compagni della Consapevolezza,  
che si manifestano nel mondo  
attraverso l'Amicizia e la Compassione.  
La vera Generosità, il vero Altruismo  
è una combinazione attenta  
di Amicizia e Compassione.

31. La Saggezza e l'Amore  
sorgono e maturano dentro di noi,  
e poi si diffondono  
in concentrici anelli sempre più grandi,  
nell'oceano divino dell'Esistenza,  
su questo piano di Realtà.

32. Andiamo, dunque,  
sempre più dentro noi stessi,  
nel silenzio della nostra meditazione  
e della nostra preghiera.  
Ma, al tempo stesso,  
non permettiamo a noi stessi  
di farci ipnotizzare  
-con aria truce o con un sorriso idiota-  
da ciò che scopriamo,  
strada facendo,  
dentro di noi.

33. Per migliaia, milioni,  
forse miliardi di vite,  
in forme innumerevoli,  
che già abbiamo vissuto,  
siamo rimasti intrappolati  
nelle seduzioni,  
accattivanti o repulsive che fossero,  
di ciò che abbiamo sempre ritenuto essere  
solo esterno a noi stessi.  
E proprio in virtù di questo  
siamo tornati, e ancora tornati...  
Ora è il momento di smetterla  
con ogni forma d'ipnosi  
sia essa a partenza dal cosiddetto "esterno"  
o da ciò che noi chiamiamo "interno",  
anche se si tratta di aspirazioni buone.  
Smettiamola, dunque  
di farci ipnotizzare  
dal miraggio del Risveglio,  
dell'Illuminazione, della Santità.  
Per chi ancora non è  
né un Risvegliato, né un Santo,  
tutto ciò può essere solo  
un miraggio,  
una seduzione del nostro ego  
spirituale.  
Siamo già perfetti  
così come siamo,  
e liberi da sofferenza



lo siamo già,  
se ci arrendiamo veramente  
all'Esistenza, alla Vita, a Dio.  
Certo, la perfezione degli umani  
è sempre perfettibile  
-e questo è il grande dono  
ricevuto dagli umani-  
poiché tutti noi,  
almeno in parte,  
abbiamo tradito, denigrato, svilito,  
nei nostri pensieri,  
nelle nostre intenzioni, soprattutto,  
nei nostri comportamenti e nelle nostre parole,  
e nelle nostre relazioni,  
chi veramente siamo.  
E nel mentre smascheriamo a noi stessi,  
in meditazione,  
le nostre intenzioni,  
nel mentre le purifichiamo,  
attraverso la preghiera,  
-il che significa già  
cambiare non poco  
la ripetitiva meccanica  
dei nostri comportamenti-  
portiamo la nostra attenzione  
sulle nostre relazioni.  
Senza giudizio alcuno,  
senza sensi di colpa per ciò che è stato.  
Ciò che è stato, è stato:

ne avevamo bisogno  
per prendere coscienza  
di chi non sapevamo di essere.  
Iniziamo dalle nostre relazioni  
con il mondo concreto  
che tutti noi  
possiamo ben verificare.  
Il mondo concreto  
è fatto di persone, di animali,  
di vegetali, di minerali.  
Se ci è possibile  
iniziamo con le persone.  
Se ce la facciamo da subito,  
iniziamo con tutti gli esseri.  
Agli esseri degli altri  
reami naturali  
comunque ci si arriva.  
Ma, per non scordarceli,  
-siamo tornati soprattutto  
per questo-  
iniziamo dagli umani.  
Proiettiamoci allora,  
con l'amore e la saggezza  
che siamo in grado, ora,  
di racimolare,  
al di fuori del nostro orticello.  
Tutti noi sappiamo  
che almeno un dono  
tutti noi l'abbiamo,

benefico per noi e benefico per altri.  
Condividiamolo.  
Di qualsiasi dono benefico  
-cioè che fa del bene-  
si possa trattare.

34. Proponiamoci al mondo  
con i nostri doni,  
che sono tutti benefici  
per noi stessi  
e per molti altri esseri,  
se la nostra Visione  
non è ottenebrata dalla droga  
del potere mondano.  
Proponiamoci al mondo  
con i nostri doni,  
ma nella precisa coscienza  
delle nostre carenze che, comunque, ci sono,  
anche se molti  
sono i doni benefici  
che possiamo condividere.  
Le nostre carenze ci sono  
-ed è bene conoscerle-  
pur essendo perfetti  
così come siamo  
nell'amorevole Ordine  
dell'Esistenza.  
L'Esistenza stessa  
si prenderà cura

di evidenziare quelle carenze  
che ancora non conosciamo,  
affinché noi stessi,  
se lo vogliamo,  
possiamo porvi rimedio,  
a partire dalle nostre menti storpiate  
che sono la radice  
di ogni sofferenza.

L'Esistenza farà questo  
nel rispetto della Legge.  
Assieme alle carenze, infatti,  
ci permetterà di scoprire  
sempre nuovi doni.

35. E nella Consapevolezza,  
nell'autentico donare  
ciò che ci è concesso di poter donare,  
c'è anche lo scambio,  
c'è anche il ricevere.  
Nella condivisione,  
in cui è racchiuso sia il donare che il ricevere,  
non c'è più posto,  
non c'è più assolutamente posto  
per nessuna forma di egotismo.  
Nella nostra mente, certo,  
è ben presente il ricordo  
dell'egotismo, dell'egocentrismo,  
delle molteplici forme da loro assunte,  
attraverso noi stessi,

mentre attraversavamo  
i territori della nostra Esistenza.  
Portiamoci dentro questo ricordo,  
a volte molto doloroso,  
con amorevole dolcezza,  
senza mai condannarci  
se in un tempo, vicino o lontano,  
l'ego, l'egoismo, l'egotismo, l'egocentrismo  
erano padroni transitori,  
ma pur sempre padroni,  
della nostra Visione.

36. Libere da sofferenza  
sono quelle persone  
che sanno riconoscere l'Essenziale  
e sanno rinunciare  
a tutto ciò che appesantisce  
il loro fardello di viandanti  
sulle strade, innumerevoli,  
diversissime tra loro, e spesso inattese,  
che l'Esistenza propone loro.  
Come ci si può veramente chinare,  
e prostrarsi in Devozione,  
se il nostro fardello non è  
molto leggero?  
Fardelli di beni materiali,  
di risorse affettive,  
di consolazioni e rassicurazioni  
mentali, emozionali e spirituali,

di capacità d'ogni genere,  
di cultura, di ricordi,  
di attaccamenti  
a persone, luoghi, oggetti, attività e tempi.  
Fardelli di emozioni intense  
anche se positive,  
ma, soprattutto,  
di emozioni e stati d'animo afflittivi,  
quali l'odio, la rabbia,  
l'infida invidia  
che si maschera spesso  
con ideologie egualitarie  
e con umanissime, ben comprensibili,  
gelosie -la gelosia non è  
solo attaccamento,  
né, tanto meno, amore,  
ma è quasi sempre  
la maschera dell'invidia  
per la possibile, e a volte, effettiva  
Felicità  
di un altro essere umano-  
stati d'animo afflittivi  
quali il rancore, la paura,  
l'ansia, la tristezza,  
il senso d'indegnità,  
di non capacità, di non possibilità,  
l'angoscia, lo smarrimento, la perdita di senso,  
la violenza comunque agita,  
generati tutti,

questi stati d'animo,  
e i comportamenti da essi derivati,  
dalla non Consapevolezza della Legge.  
Ciò che rende pesanti i fardelli  
non è tanto,  
e, a volte, proprio per niente,  
anzi, il contrario,  
il contenuto dei fardelli,  
la loro qualità o la loro quantità,  
bensì il nostro attaccamento  
a ciò che i fardelli contengono.  
E il nostro attaccamento  
se non è ben osservato,  
sfuma nell'identificazione  
-ed è a quel punto  
che l'ego inizia a fiorire,  
e a farla da padrone  
su tutti gli altri fiori  
del nostro giardino interiore-.  
Ma non concediamo mai  
alla nostra auspicabile  
aspirazione all'Essenziale,  
di sconfinare nel mondo  
della Rinuncia, ma, attenzione,  
di quella Rinuncia  
che ci chiude il cuore.  
L'Essenziale va cercato, va trovato,  
per avere un cuore  
sempre più vasto e più aperto.

VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

Non spingiamo mai,  
oltre questo limite,  
la nostra ricerca dell'Essenziale,  
poiché, in tal caso,  
non saremo affatto  
liberi da sofferenza.

37. Ma, senza attendere il giorno  
in cui la Legge  
-ed il nostro stesso modo di apprenderla,  
di onorarla o di snobbarla  
o semplicemente  
di non conoscerla-  
sarà un'evidenza  
nitida e inevitabile,  
per ognuno di noi,  
senza attendere quel giorno  
di Compimento  
del Rito della nostra Esistenza,  
liberiamoci pure  
da tutto ciò  
che appesantisce il nostro andare  
e anche il nostro stare  
semplicemente fermi.  
Liberiamoci pure  
da tutto ciò che impedisce  
alla nostra mente irrequieta  
di fermarsi,  
almeno per qualche minuto



ogni giorno, giorno dopo giorno.

Se non ci si libera  
dall'attaccamento  
al contenuto di ogni tipo  
dei nostri fardelli,  
se non impariamo  
a fermare ogni giorno  
la nostra mente  
-almeno per il tempo  
in cui si fa una pipì-  
se non rinunciamo,  
se non riusciremo mai,  
nel tempo che ci rimane,  
a rinunciare  
a ciò che Essenziale non è,  
mai potremo dire  
un "sì" pieno, totale,  
cioè senza condizioni,  
né alla nostra Esistenza,  
né alla Vita, cioè a Dio.

38. Diciamo allora un "sì" pieno, totale,  
cioè senza condizioni,  
alla nostra Esistenza  
e all'Esistenza di tutti gli esseri.  
Diciamo un "sì" pieno, totale,  
cioè senza condizioni  
alla Vita, cioè a Dio,  
come lo diremmo a una buona madre,

a un buon padre,  
se fossimo piccoli bambini  
bisognosi d'affetto e protezione,  
affamati ed assetati,  
e vedessimo avvicinarsi  
al nostro lettino,  
la mamma o il papà,  
o tutti due assieme,  
con aria gioiosa  
con un biberon in mano  
pieno di latte e di quei biscottini  
che ci piacciono tanto,  
e fossimo teneramente presi in braccio  
e cullati e protetti.

In quel momento  
il nostro "sì" è pieno e totale  
senza condizioni  
poiché in noi c'è la fiducia  
che non ci lascino cadere  
o non ci diano il biberon.

Ora, da adulti,  
almeno un po' acciaccati  
ma molto spesso anche massacrati  
sappiamo che la sfiducia  
-ciò che ci impedisce di dire "sì",  
e basta-  
è sorta in noi dal giorno  
in cui ci hanno lasciato cadere  
e non ci hanno dato il biberon.

Ora, da adulti, è ora di sapere  
con assoluta certezza  
che il nostro padre vero è Dio,  
e la nostra madre vera è l'Esistenza,  
che non lasciano cadere  
proprio nessuno che non voglia cadere.  
E che ci danno sempre il biberon,  
quello giusto per noi,  
della qualità e della quantità  
benefiche per la nostra Evoluzione.  
Ora, da adulti,  
siamo poi diversi, così tanto diversi,  
da quei piccoli bambini?  
Certo, è compito nostro  
cambiare i personaggi e lo scenario,  
ma la trama del film,  
l'Insegnamento,  
è sempre lo stesso.

39. "Poveri in spirito"  
sono dunque tutti quelli  
che avendo rinunciato alle menzogne  
del loro ego materiale  
e spirituale,  
sono semplicemente in attesa  
vigile, attenta, fiduciosa,  
che Dio,  
travestito magari in forma umana,  
dia loro il bacino della buona notte.

40. Le persone buone,  
gentili e amorevoli  
-non “buoniste”, come si dice ora,  
poiché alla bontà non si crede più-  
le persone buone, insomma,  
come tutti vorremmo che fossero  
le persone con cui entriamo in relazione,  
le persone gentili,  
che sanno bene la differenza  
tra l'essere gentili  
e l'essere vittime  
delle “buone maniere”,  
le persone amorevoli,  
che non confondono l'Amore  
con la diarrea emotiva,  
né, tanto meno, con l'adulazione,  
queste persone,  
buone, gentili e amorevoli  
sono “i miti”, di cui parla Gesù.  
I miti sanno chinare la testa  
all'evidenza di Dio:  
all'Esistenza  
che è loro stata donata,  
perché ne facciano un uso buono  
per se stessi  
e per altri.

41. E dunque,

chi è più felice di loro  
proprio nell'essere buoni,  
gentili e amorevoli  
con tutto ciò che li circonda  
e con se stessi?  
E ciò che li circonda  
e li attraversa,  
è appunto la Vita,  
attraverso l'Esistenza  
su questa Terra.

42. I miti, cioè i buoni, i buoni davvero,  
sono già ora  
i Signori veri della Terra,  
poiché sono nel pieno  
della loro Regalità,  
e proprio perché sono miti,  
pazienti, gentili, amorevoli,  
in pace con se stessi  
e con ogni altro essere,  
evitano con accuratezza  
ogni occasione distruttiva  
nei confronti di se stessi  
e degli altri.  
Sono in grado, poiché sono miti,  
di mantenere la Terra  
nell'Ordine benevolo e armonioso  
che Dio ha voluto fosse la chiave  
che consente di aprire

lo scrigno dorato  
che gli umani, nei secoli,  
hanno scordato di avere  
nell'angolo più buio  
della loro cantina.  
In quello scrigno  
è contenuta la pergamena  
su cui, per tutti ben leggibile  
è scritta la Legge.

43. Per questo motivo,  
per tutti questi motivi,  
le persone miti  
inevitabilmente saranno  
ciò che, nel futuro,  
vicino o lontano che sia,  
resterà dell'umanità.  
E così la Terra sarà loro,  
pesante eredità da accogliere,  
perché sarà un'eredità piena di debiti  
nei confronti, solo,  
di se stessa.  
Per poter ritornare nell'Ordine, nella Legge.

44. Ma ce la faranno,  
e non solo perché questo è scritto  
o rivelato dai Profeti, dai Grandi Iniziati.  
Ce la faranno perché,  
essendo buoni con se stessi

e con tutti gli altri esseri,  
saranno buoni  
anche con il pianeta.  
E il pianeta,  
da sempre arreso alla Legge,  
sarà buono con loro.

45. Così il pianeta  
potrà ripartire, senza nessun olocausto  
se i miti,  
prima di un possibile olocausto globale,  
saranno in molti.  
Dovranno solo essere nel numero giusto  
affinché si possa  
allargare a macchia d'olio  
su tutta l'umanità  
una cupola di pace.  
Dunque non sarà necessario  
che siano molti di più, nel numero,  
dei bellicosi, degli irascibili,  
dei rancorosi, degli invidiosi, dei cinici,  
dei colonizzatori e degli sfruttatori  
d'ogni ordine e grado,  
degli sciocchi e violenti potenti della Terra,  
la cui sola intenzione  
è l'affermazione personale,  
il potere sugli altri esseri,  
il potere del controllo su tutta l'umanità  
e sull'intero pianeta,

inteso come forma ancora vivente  
che tutti ci nutre e ci sostiene  
e di cui siamo espressione,  
creazione e distruzione, al tempo stesso.

46. Il pianeta si sta fermando.  
Quando ripartirà,  
i veri Signori della Terra  
saranno altri da quelli  
che ora la stanno uccidendo.  
Saranno loro i veri Sovrani  
nella pienezza della loro Regalità,  
poiché non saranno miti soltanto,  
cioè buoni e gentili, non bellicosi,  
ma saranno anche  
-ed è questa la premessa al loro essere miti-  
Amorevoli e Saggi  
e dunque più Consapevoli  
di tutti gli altri  
della Legge che prevede l'Armonia  
tra tutti gli esseri, pianeta compreso.

47. Per quanto ci è dato di sapere  
attraverso le Scritture,  
Gesù stesso  
amava definirsi "mite".  
E così l'hanno chiamato spesso  
quelli che l'hanno conosciuto  
o che hanno iniziato



a portare al mondo  
il suo Insegnamento,  
fatto di parole  
e di esempio.  
Possiamo noi tutti  
apprezzare l'aggettivo "mite"  
tanto vilipeso e frainteso  
soprattutto dagli adoratori del pensiero  
che non vogliono riconoscere alla Legge  
la sua centralità anche nel pensare,  
e che, in compenso,  
inventano leggi, ogni giorno,  
nel campo del sapere e del vivere quotidiano,  
che sono, a volte,  
non solo utili, ma anche benefiche  
per il mondo attuale, così com'è.  
Possano anche loro  
rinvigorire il loro pensare, la loro ricerca,  
nella conoscenza  
e nel profondo rispetto  
della Legge che tutto comprende,  
perché la Vita, l'Esistenza,  
sono sempre qui a portata di mano,  
e non cambiano le loro regole,  
incluse nella Legge,  
se qualcuno scopre qualcosa  
sul loro manifestarsi agli umani,  
solo con il pensiero,  
ma non con il cuore,

con la resa totale all'Esistenza.  
L'America esisteva ben prima  
che qualcuno la scoprisse.  
E dopo essere stata "scoperta",  
com'è diventata?  
Tutti noi scopriamo le nostre americhe.  
Possiamo noi tutti  
anzitutto onorarle,  
così come sono.  
Permettiamo dunque  
a questo fiore delicato,  
l'aggettivo "mite",  
di avere un posto d'onore  
nel vocabolario-giardino  
della nostra Esistenza.  
Gesù dice: "Beati i miti".

48. Se accettiamo con un "sì" totale l'Esistenza  
e le prove, le promozioni, e le bocciature  
che sperimentiamo ogni giorno,  
non potremo non vedere  
nella sofferenza  
una fonte d'Insegnamento,  
e se lo seguiremo, questo Insegnamento,  
saremo liberi da sofferenza.  
Gesù dice: "Beati coloro che accettano  
la sofferenza".

49. Lo stesso vale  
per tutti coloro

che vogliono la giustizia.  
Quale giustizia più amorevole  
della possibilità  
che a tutti è data  
di dire un "sì" pieno e totale,  
alla Vita?

Certo, questo richiede spesso  
fermezza e determinazione  
nel non assecondare in modo alcuno  
i tentativi -riusciti, per lo più-  
di stravolgere il Disegno  
giusto, amorevole, differenziato,  
che ci riguarda tutti,  
in quanto umanità,  
ma anche tutti, singolarmente presi.

Qualcuno fra noi  
ha doni particolari  
per poter fermare  
chi dissacra l'Ordine benevolo,  
rispettoso di tutti gli esseri.

Questo qualcuno  
usi sempre questi doni  
quando ce n'è bisogno,  
senza innescare mai  
-sia pure con buone intenzioni-  
altre dissacrazioni.

Se questo qualcuno farà così,  
sarà certamente ripagato  
dalla sua stessa Intenzione.

Gesù dice :”Beati coloro che hanno fame e sete di giustizia”.

50. La Legge prevede che ciò che diamo, ci sia ritornato. Non dallo stesso essere, Non dalla stessa fetta di umanità, necessariamente.

Ma comunque ci sarà ritornato.

Gesù dice: “Beati coloro che useranno misericordia”.

51. Chi si arrende a Dio attraverso la resa alla Vita e vivendo in conformità alla Legge la propria Esistenza, potrà vedere Dio nei propri occhi guardandosi allo specchio.

Certo, per ottenere questo, dovrà aver fatto piazza pulita, nel suo cuore,

di tutta l'immondizia inutile, e contaminante

le parti ancora sane

di se stesso

e di altri esseri.

Gesù dice: “Beati coloro che hanno purificato il cuore”.

52. Anelare alla pace,  
essere veicoli di pace,  
è la premessa per essere  
accolti con pienezza  
nella Legge  
che la Vita osserva e propone.  
Diventiamo tutt'uno con Dio  
se consolidiamo la pace  
dentro e fuori di noi.  
Gesù dice: "Beati coloro che possiedono  
lo spirito di pace".

53. La Legge della Vita, cioè Dio,  
che ci si propone ad ogni respiro,  
è dire un "sì" totale, senza condizioni,  
alla nostra Esistenza  
nel rispetto della Legge  
in ogni accadimento "esterno"  
ed "interno" a noi stessi.  
Se siamo fedeli alla giustizia  
di cui parla Gesù  
-ma non dimentichiamo mai  
che Gesù parlava ai giudei  
ingiustamente sfruttati e colonizzati  
dagli arroganti potenti dell'epoca,  
e che se qualcuno si ribellava  
veniva duramente punito.  
Tra l'altro, non scordiamo mai  
che Gesù stesso era un ebreo,

anche se solo fino a un certo punto  
della sua vicenda terrena-  
se siamo fedeli alla giustizia  
di cui parla Gesù  
che va ben oltre la giustizia  
del non essere colonizzati,  
sfruttati, globalizzati,  
siamo fedeli alla Legge  
che ci impone di rispettare  
tutti gli esseri,  
noi compresi,  
e di arrenderci con un “sì” pieno, totale  
alla Vita.

Quando si è fedeli alla Legge  
necessariamente qualcuno  
-speriamo che questa storia finisca  
in un tempo non lontano-  
ci darà addosso  
perché l'onore reso alla Legge  
va contro i suoi interessi mondani.  
Gesù dice: “Beati coloro  
che per fedeltà alla giustizia  
sono perseguitati”.

54. Gesù dice infine: “Beati sarete voi  
quando,  
per causa mia,  
vi malediranno e vi perseguiteranno  
e, mentendo,

diranno ogni male contro di voi”.

E conclude:”Rallegratevi ed esultate perché la vostra ricompensa sarà copiosa nei Cieli.

Nello stesso modo furono perseguitati i profeti che vennero prima di voi”.

Chi afferma, e testimonia con la sua stessa vita, valori diversi da quelli prevalenti, sicuramente va incontro a maledizioni, persecuzioni, calunnie.

Se poi, chi afferma, e testimonia con la sua stessa vita valori diversi da quelli prevalenti perché si è arreso a un Maestro che glieli ha indicati -e i veri Maestri sottolineano solo i valori già presenti nell'anima dei discepoli- il tutto appare, ai più, come bestemmia, o come stranezza pericolosa, o come plagio.

E, allora, vengono uccisi anche i Maestri. Non è, questo di Gesù, un invito al martirio: è inevitabile che ciò accada.

Anche questo  
fa parte del gioco,  
dell'Amorevole Disegno.  
Poiché, sapendo questo,  
gli umani possano scegliere  
con più Consapevolezza  
da che parte stare.  
Molti grandi Maestri, molti mistici,  
appartenenti a grandi tradizioni,  
oppure outsider spirituali  
come Buddha, come Gesù, come Osho,  
sono tutti stati uccisi,  
più o meno consapevolmente,  
da gente che li odiava  
o che, semplicemente,  
come nel caso di Buddha,  
era poco attenta.  
Quanti sono i mistici, i grandi mistici  
di ogni tradizione,  
che sono stati calunniati, perseguitati,  
e persino, spesso, torturati e uccisi?  
In ogni tradizione spirituale  
e al di fuori di ogni tradizione.  
Dal cattolico San Giovanni della Croce  
sino all'islamico Mansur  
moltissimi sono stati torturati,  
e in molti casi uccisi,  
proprio dai loro conterranei  
e, apparentemente uniti,



dalla stessa appartenenza religiosa.  
I cristiani non solo hanno  
ucciso milioni di persone,  
nel loro corpo e nella loro storia,  
appartenenti a popoli diversi dal loro,  
ma si sono distrutti anche fra di loro  
-ricordate le Eresie, l'Inquisizione definita Santa?-  
e continuano a farlo.  
I potenti della Terra,  
in questo segmento di tempo,  
si credono tutti buoni cristiani.  
Lo stesso vale per i mussulmani,  
e per gli ebrei, per gli hindù...  
Non ne parliamo poi  
di tutti quelli  
che seguono la religione  
della ragione di Stato.  
Ricordate il Tibet? E gli indiani d'America?  
E i curdi?  
E gli stessi americani, francesi, italiani, tra loro?  
Ricordate la vergogna dell'Afghanistan,  
e quella, possibile, dell'Iraq?  
Ricordate il Kuwait?  
Ricordate Israele e la Palestina?  
Solo per restare, e solo a chiazze di leopardo,  
negli ultimi due secoli  
per ciò che accade agli uomini  
sulla superficie del pianeta.  
Non sento che la ricompensa

dell'essere perseguitati  
e maledetti, e calunniati,  
poiché scegliamo la Vita e la Legge,  
ci potrà essere solo nel Regno dei Cieli.  
Certo, anche lì saremo sereni  
con noi stessi  
poiché, nonostante l'evidente massacro  
a cui si sottopone  
chiunque resista  
nell'affermare la Vita,  
e le Esistenze  
di tutti gli esseri,  
ci sentiremo di aver fatto  
ciò che il nostro cuore  
e la nostra capacità  
di discriminare  
ciò che per la Legge è buono  
da ciò che non lo è,  
-e avremo preso posizione attiva  
in favore di ciò che per la Legge è buono-  
sarà un premio grande per noi.  
Non sento che solo  
nel Regno dei Cieli,  
inteso come aldilà,  
saremo ricompensati.  
Sento viceversa,  
e mi sento di affermarlo  
per l'esperienza vissuta  
in eventi di questo genere,

la ricompensa giunge  
proprio nel momento in cui,  
nell'aldiqua, su questa terra,  
in questo corpo,  
siamo consapevoli  
che la nostra Visione,  
che la nostra Intenzione,  
e la nostra Azione,  
sono allineate  
e attente, nella difesa della Vita,  
della sua Legge,  
e di tutte le esistenze.

55. La Legge è questa:  
“La Vita va onorata  
attraverso l'Esistenza  
di ogni essere.  
Il modo più vero  
di onorarla  
è dire un “sì” pieno, totale,  
a tutto ciò  
che l'Esistenza propone.  
Tutto è compreso  
in un Disegno armonioso, benevolo,  
giusto e differenziato  
per ognuno, per la sua Guarigione.  
Nella resa all'Esistenza,  
scompare ogni afflizione  
e si spalanca

VOI DUNQUE PREGATE COSÌ  
la porta del Tutto”.

*Volumi pubblicati nella collana Freccie d'Amore*

Il Maestro, la montagna e zia Carolina

La ricerca spirituale oltre i sentimentalismi e gli individualismi

In questo volume sono raccolte tre conferenze, nel corso delle quali Amico tratta temi diversi, ma tutti tra loro correlati: il cambiamento e l'inizio della ricerca di noi stessi, il rapporto maestro discepolo, le numerose direzioni verso le quali può orientarsi la ricerca spirituale. Quando è assecondato, il desiderio di cambiare può essere portatore di non pochi conflitti, soprattutto se la direzione che prendiamo non viene condivisa dall'ambiente di coloro che ci hanno sempre conosciuti in un certo modo.

Essendo sconosciuto anche per noi, il mondo nuovo nel quale entriamo può richiedere una guida alla quale affidarci, che ci prenda per mano e ci insegni a orientarci per metterci in contatto con il nostro guru interiore. Nel brulicante mondo della ricerca spirituale, Amico ci invita a essere fiduciosi ma accorti, ascoltando soprattutto noi stessi per comprendere qual è il maestro che il nostro cuore sceglie.

Indice:

Presentazione; La scelta della montagna, la nostalgia della valle (La nostalgia: il primo stadio della ricerca; Scegliamo un maestro che sceglie la compassione); Motivazioni e direzioni della ricerca spirituale; APPENDICE: La mia proposta: la Comunità dei Riconoscenti. «Una tribù di cui sono il totem».

Reggio Emilia, 1997  
pagine 160, euro 9.50

VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

Come pesci nell'oceano

Risposte ai Riconoscenti

Questo volume raccoglie alcune risposte che Amico ha dato ai riconoscenti durante gli incontri pomeridiani che si sono svolti a Udine e a Reggio Emilia nel corso del 1996.

I temi trattati sono di varia natura e rispecchiano le aspirazioni, le incertezze, i conflitti, che gli esseri umani vivono nella loro vita di tutti i giorni, e nei quali è probabilmente molto facile che ognuno si riconosca.

Più difficile, invece, non notare la qualità particolare delle risposte di Amico, che si discostano dalla logica del buonsenso comune per svilupparsi seguendo una strada che porta ognuno a verificare soprattutto se stesso, nella sua capacità di porsi responsabilmente (con i propri doni e le proprie carenze) di fronte agli altri e di fronte alla vita.

E questa logica, certamente, tanto comune non è.

Indice:

Come pesci nell'oceano; La realtà dentro di te; I "no" dell'accettazione; Innamorarsi di un film; I poteri dell'amore; Oltre la logica mondana; APPENDICE: La mia proposta: la Comunità dei Riconoscenti. Il Riconoscimento.

Reggio Emilia, 1997

pagine 160, euro 9.50

Gli scherzetti di Dio  
Risposte ai Riconoscenti

Nelle risposte raccolte in questo volume, Amico affronta i problemi, i dubbi, le richieste di chiarimento che gli giungono da parte di coloro che hanno scelto di essere guidati da lui in un percorso di ricerca interiore.

Ognuno riceve da lui la risposta di cui ha bisogno in quel particolare momento della sua crescita. A seconda del livello che abbiamo raggiunto, infatti, ci può essere utile approfondire un aspetto o l'altro di quelle tematiche che ricorrono così frequentemente nella vita di tutti.

Viene così a cadere la convinzione secondo la quale sentiamo "speciali" le nostre difficoltà, mentre è messa in risalto l'unicità del nostro cammino e dei doni che possiamo scoprire dentro di noi. I nostri doni sono preziosi strumenti per riconoscere e utilizzare ogni esperienza che la vita ci propone come un'occasione per crescere.

Indice:

Gli scherzetti di Dio; Vivere, guarire, amare; L'ordinato disegno della vita; La solitudine non esiste; La responsabilità di essere liberi; Accettazione e trasformazione; Non ci sono scorciatoie per l'Illuminazione; La folla interiore; L'energia delle persone; Appendice: La mia proposta: La Comunità dei Riconoscenti: La Comunità.

Reggio Emilia, 1997  
pagine 160, euro 9.50

VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

Oltre i tulipani e i falò

Le infinite forme dell'amore

L'amore è parte essenziale della nostra natura più profonda; ma esso è nascosto e distorto dalla paura, generatrice di tutte le forme di quella che noi chiamiamo cattiveria, che si può manifestare nel modo più subdolo e nascosto (magari travestita da "buon senso"), o nel modo più evidentemente crudele. Ed è ancora dalla paura che hanno origine tutte le convinzioni che abbiamo sull'amore, e che costringono questo inafferrabile e preziosissimo sentimento entro schemi costruiti dalla nostra mente. Vittime di una sofferenza che ci procuriamo da soli, continuamente tesi a cercare di essere amati, non sappiamo vedere i percorsi attraverso i quali ci è dato di esprimere l'amore, che può costituire una verosimile fonte di felicità soltanto nel momento in cui viene lasciato libero di andare verso gli altri, in un viaggio che non prevede un ritorno.

Amico ci invita a intraprendere questo viaggio.

Indice:

La via dell'amore; Uno, centomila, nessuno; I miti dell'amore; APPENDICE: La mia proposta: la Comunità dei Riconoscenti: La condivisione.

Reggio Emilia, 1998

pagine 160, lire euro 9.50



## Le parole del cuore

Domande e risposte per guardarsi dentro

Chiamato a rispondere alle domande dei lettori di un settimanale, Amico esce dalla classica relazione tra lettore ed esperto per creare un dialogo profondo senza mezze misure. Entra nell'intimo della persona che gli si rivolge e crea un clima di confidenza nel quale il pubblico esterno non può non rispecchiarsi. Travestiti da consigli, o da suggerimenti, i testi costituiscono un prezioso manuale su come affrontare le vicende della vita, dalle relazioni affettive al rapporto con il mondo del lavoro, in presa diretta con le aspettative, i desideri, i bisogni con i quali ci troviamo a dover fare i conti ogni giorno. Vi è una grande potenzialità di guarigione contenuta in queste pagine. Esse contengono le tracce di un modello, costantemente applicato nel rapporto tra chi scrive e chi risponde, che rimanda alla relazione dialettica mente-cuore: spesso la domanda proviene dalle contorsioni della mente, sempre la risposta parla il linguaggio del cuore.

## Indice:

Introduzione; Perché nascondiamo agli altri chi siamo?; Il riflettore si accende e ogni cosa diviene "piena di senso"; Accetta che nella vita vi sia declino; Il desiderio di essere "qualcuno"; Dille quanto l'hai amata; Imparare a perdere; Ama te stessa, non la tua sofferenza; La depressione, a volte, è solo un alibi; Accetta i tuoi limiti con serenità; Riparti da zero; Sei sicuro di amare due donne?; Andare diritto all'essenziale; Smettila di fare il furbo; Riconosci come parti di te ciò che apprezzi o disprezzi negli altri; Si possono amare due persone contemporaneamente?; Pensare positivo; Ciò che ci fa soffrire sono le nostre aspettative; Dietro ogni rabbia c'è una paura; L'uomo è energia organizzata su più piani di realtà; Non confondere la superficialità con la semplicità; Sei pronta a dire di no?; Avvicinati alla

VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

tua verità; È più importante amare o essere amati?; Inizia con il dare gratuitamente, senza attenderti nulla in cambio; Non reprimere: fai uscire ciò che senti, ciò che pensi; Liberati dal bisogno di definirti; Non cercare giustificazioni; Parlane con qualcuno; Quanta più paura c'è, tanta più violenza c'è; Attraversa il sesso come un ponticello verso l'Amore; Uscire dal mondo?; Perché c'è tanto male nel mondo?; Quando non sai più cosa fare, fermati; Vai al tuo centro e da lì osserva tutto quello che c'è intorno; Donare parti di noi stessi; La ricerca dell'armonia perduta; Prima di scegliere la povertà, scegli l'essenzialità; Tu sei una persona, non un quadro; La vita, di per sé, non ha significato; L'amore e la paura; APPENDICE: La mia proposta: la Comunità dei Riconoscenti: Miracoli.

Reggio Emilia, 1998

pagine 232, euro 12.00

## La tigre di cartapesta

L'immagine di chi non siamo

Chi siamo veramente? Quanto di autenticamente nostro mostriamo agli altri? E più ancora: siamo consapevoli che l'immagine che abbiamo di noi stessi spesso non si identifica con la nostra reale natura? Tutti noi abbiamo precocemente imparato a difenderci dal rischio di essere rifiutati, e siamo diventati molto abili nel dipingere e nell'indossare maschere che ci potessero procurare l'approvazione di cui avevamo bisogno, impadronendoci così di un'arte che in seguito si è impadronita di noi. Per essere accettati e amati, o anche semplicemente per riuscire a sopravvivere nella società, portiamo maschere che coprono il nostro vero volto, recitiamo parti che non ci appartengono, agiamo schemi di comportamento che siamo abituati a considerare convenienti. E come degli attori impazziti, finiamo per identificarci con il nostro personaggio, perdendo noi stessi.

Con la tenera spietatezza che gli è consueta, Amico "smaschera" i nostri giochi, fornendoci delle indicazioni preziose per riconoscerne l'origine, e per metterci in cammino verso la nostra essenza.

## Indice:

IMMAGINI IDEALI E MASCHERE: Che cosa sono, perché le usiamo, che cosa ci dicono di noi; TANTE MASCHERE PER UN SOLO ATTORE: La consapevolezza delle nostre maschere e dei danni che possono produrre; QUALCHE MASCHERA IN MENO: Cambiare accettando chi siamo; GUIDA PER UNA RIFLESSIONE SU SE STESSI: Indicazioni di percorso: dalla vergogna alla guarigione; Appendice: La mia proposta: La Comunità dei Ricoscenti: Una tribù in cammino.

Reggio Emilia 1999

pagine 204, euro 11.00

In ogni stanza c'è un dio che gioca

Guarigione e Spiritualità

Mentre la psicoterapia è orientata alla piena realizzazione della personalità dell'essere umano, la pratica spirituale ha come obiettivo l'autotrascendimento. Nella visione di guarigione proposta da Miten, le due strade si integrano in un rapporto di complementarità. La premessa di una guarigione in senso spirituale, infatti, è che si crei un allineamento tra corpo, mente ed emozioni che consenta l'accesso ai "piani alti" dove regnano il pensiero unificante, l'amore incondizionato, la volontà divina. L'accento è posto sulla responsabilità individuale attraverso inviti ripetuti, da parte di Miten, a diventare protagonisti nel processo di liberazione dell'energia di guarigione che tutti abbiamo dentro di noi. Nel momento in cui potenziamo il nostro guaritore interiore attraverso pratiche di consapevolezza o specifiche tecniche di guarigione, comunque indirizzate a favorire la consapevolezza e la responsabilizzazione, ci disponiamo a una trasformazione alchemica resa possibile dalla connessione-fusione di "ciò che sta in basso" con "ciò che sta in alto".

#### Indice:

Pratica spirituale e pratiche di guarigione; I diversi livelli della salute: forme di prevenzione e di autoguarigione; Tecniche di guarigione e pratiche di lavoro interiore: forme dell'amore o forme del potere?; I rischi dell'identificazione; La malattia come strumento di guarigione; Armonizzazione psicofisica e ricerca spirituale: somiglianze, differenze e integrazioni; La tremenda semplicità dell'intelligenza; Ogni cosa il suo momento; Ma tu vuoi guarire?; APPENDICE: La mia proposta. La Comunità dei riconoscenti: Una tribù in cammino.

Reggio Emilia, 1999

pagine 317, euro 13.00

Al limitare del bosco

Sulla pratica della meditazione e della condivisione

Non siamo stati addestrati alla meditazione; non siamo stati educati alla cultura della condivisione. Rischiamo di farci trascinare da

noi stessi su una strada che, pur conducendoci in mezzo alla gente, ci allontana dagli altri e ci fa sentire separati dal mondo. Per salvaguardarci da possibili abbandoni affettivi, per cercare a tutti i costi di essere amati, ci dimentichiamo le risorse che abbiamo dentro di noi, facendoci condizionare da ciò che appare accettato dal mondo “normale”, da ciò che appare indispensabile per sopravvivere nella società in cui ci troviamo. Miten ci invita a fermarci, a “fare nulla” almeno per mezz’ora al giorno; ci invita a guardarci intorno, ad ascoltare. Se impareremo a non dare per scontato di essere vivi, riusciremo a meravigliarci ancora, riusciremo a cogliere le infinite occasioni che abbiamo a disposizione per crescere, e forse riusciremo davvero a rivelarci agli altri per ciò che siamo veramente, nella nostra fragile ma non per questo disprezzabile umanità. Non siamo stati addestrati alla meditazione; non siamo stati educati alla cultura della condivisione. Ma se vogliamo, possiamo imparare.

#### Indice:

Meditazione: uno stato dell’essere; Al limitare del bosco; Oltre il pensiero ordinario; Il testimone e il testimone del testimone; Dietro il velo delle apparenze; Solo ciò che sentiamo veramente; La condivisione: lo spartiacque tra l’uomo vecchio e l’uomo nuovo; Il gioco dei rimandi; Un atto di generosità; L’anima del gruppo, l’anima del singolo; Dove dirigere la consapevolezza; Bisognosità insaziabile; Meditazione e condivisione; APPENDICE: Meditare, condividere.

Reggio Emilia, 1999

pagine 245, euro 13.00

## La pallina della gioia

Generosità e Compassione

Ci capita di sentire gli altri lontani e non ci accorgiamo di essere tutti inestricabilmente collegati; ci capita di essere protesi verso gli altri e non ci rendiamo conto di aspettare da loro quelle risposte gratificanti che abbiamo sempre cercato; ci capita di essere generosi senza pensarci, semplicemente perché ci è stato insegnato che è un atteggiamento da "brave persone"; ci capita di dare per ricevere; ci capita di dare per dovere; ci capita di dare automaticamente, senza sapere neppure il perché. Prima di parlare degli altri, prima di parlare di generosità, prima di parlare di compassione, prima di parlare di amore, Miten parla di gioia. E forse non è nemmeno giusto affermare che ne parli "prima", perché la pallina della gioia è continuamente presente nelle sue riflessioni e nelle sue indicazioni, e saltella ovunque, perfino nella tristezza.

Mantenerci gioiosi è una responsabilità che abbiamo nei nostri confronti e nei confronti degli altri. Quella che nasce dalla gioia è la forma di generosità più sublime.

### Indice:

GENEROSITÀ E COMPASSIONE: La pallina della gioia; Il bisogno di riconoscenza; La generosità negata; Non possiamo essere isole felici in un arcipelago di isole tormentate; Gli altri al primo posto; Disincanto e amore; Gioia e compassione; Meditatio mortis e gioia; LA RELAZIONE D'AIUTO: Compassione e carità: favorire il nutrimento delle qualità buone; Una scia di felicità; Un'inspiegabile intelligente follia; Perché il volontariato?; Apparteniamo tutti alla stessa mano; Nessun rimpianto; APPENDICE: La preghiera di Gesù (secondo Matteo) proposta da Miten.

Reggio Emilia, 2000

pagine 224, euro 13.00

Il prisma e l'arcobaleno

Sul rapporto maestro-discepolo

Nel rapporto maestro-discepolo non è tanto importante chi sia il maestro purché, ovviamente, il suo insegnamento sia orientato alla liberazione dalla sofferenza e al raggiungimento della pace interiore. Nella visione proposta da Miten, ciò che conta veramente è permettersi di fare l'esperienza di discepolo nel modo più totale possibile. Essere discepoli di un maestro, arrendersi a lui e alle sue indicazioni, specie se si tratta di un maestro ancora vivente, è veramente trasformativo perché consente l'abbattimento progressivo dell'ego, attraverso la rinuncia di tutte le identificazioni che ostacolano enormemente la nostra crescita spirituale e permette di sviluppare un atteggiamento più accettante nei confronti di quello che la vita propone. Arrendersi a un maestro è il primo passo; arrendersi alla vita è il punto d'arrivo.

### Indice:

I MAESTRI SPIRITUALE: COSA INDICANO, COME OPERANO: Le parole dei maestri; Veri e falsi maestri; Maestro esteriore e maestro interiore; Siamo tutti maestri; Il prisma e l'arcobaleno; MITEN: LA SUA STORIA COME DISCEPOLO, LA SUA PROPOSTA COME MAESTRO: Un sogno che continua; L'essenza dell'uomo religioso è dire sì alla vita; Dare, prendere, condividere amore; «Dalla Via Emilia al West»; IL RAPPORTO MAESTRO-DISCEPOLO: Studenti, discepoli, devoti, cronisti; Il nostro domandare, il suo rispondere; Il muro d'abbattere; Il mito del maestro; La paura del maestro; La rabbia nei confronti del maestro; Abbandonarsi totalmente all'amore; La mano e il guanto.

Reggio Emilia, 2000

pagine 254, euro 13.00

Il tempo finito

L'incontro con la morte

Viviamo in una società che possiamo definire necrofila in quanto

tende a mantenere ciò che c'è, a imbalsamare tutto ciò che è vivo, nel tentativo disperato di esorcizzare la paura della morte. L'invito esplicito di Miten è di lasciare sempre più da parte le nostre arti imbalsamatorie che ci rendono delle salme anzitempo e di aprirci, invece, alla vita che per sua natura è fortemente instabile e insicura, in continuo movimento.

Solo se saremo dei biofili in grado di degustare la vita, saremo in grado di accettare serenamente la morte del corpo fisico.

In questo libro la morte è presentata come un fatto della vita, non in contrapposizione ad essa ed è per questo che molti capitoli sono dedicati al significato dell'esistenza degli esseri umani in generale, a come rintracciare questo senso nelle nostre singole vicende e a come aiutare prima di tutto noi stessi e poi le persone che ci sono vicine ad arrivare al momento della morte senza conti in sospeso, senza rimpianti.

#### Indice:

IL SIGNIFICATO DEL VIVERE E DEL MORIRE: La vita e la morte: i travestimenti dello Spirito; PREPARARSI ALLA PROPRIA MORTE: L'incontro con la morte; Non lasciare nulla in sospeso; L'intervallo tra il vivere e il morire; Le emozioni che accompagnano la morte; ACCOMPAGNARE L'ALTRO A MORIRE: Il tempo finito; La vicinanza al morente; I NOSTRI MORTI: Una parte di me moriva insieme a lui; Come si parla della morte ai bambini?; Morte del papà; Dille quanto l'hai amata; Un modo semplice per entrare in contatto con chi ha lasciato il corpo; Freccia d'amore.

Reggio Emilia, 2001

pagine320, euro13.00

Silenziose magie

La dimensione sottile delle relazioni interpersonali

“Che significato ha questo incontro per me? Di che cosa è portatrice questa persona? Qual è il messaggio nascosto che mi sta proponendo? Qual è la mia responsabilità da qui in avanti,



adesso che ho incontrato questa persona, per quanto riguarda la mia evoluzione?». Miten ci propone, attraverso queste domande, di uscire da un atteggiamento disimpegnato rispetto all'incontro umano, secondo il quale noi pensiamo che gli incontri, per la maggior parte dei casi, siano assolutamente fortuiti e casuali. Cogliere in ogni incontro un significato possibile di crescita, ci rimanda a forze karmiche, che hanno fatto sì che incontrassimo quella precisa persona, in quel preciso posto. Guardare le cose in questo modo vuol dire entrare in una prospettiva secondo la quale ogni essere umano è portatore di un messaggio che ci riguarda molto da vicino. Se noi accettiamo che ogni incontro abbia un significato ben preciso che ci rimanda alla nostra responsabilità sul come saperlo utilizzare, su che tesoro farne, che lezione prendere da questo incontro, la nostra vita cambia completamente. Nulla è più per caso.

#### Indice:

Il significato nascosto delle relazioni interpersonali; L'incontro tra un uomo e una donna; Il karma: la legge dell'azione; Desideri inespressi e reincarnazione; Passati possibili, futuri probabili; Incontri di anime; Il vero tradimento; Illusione e mistero; Silenziose magie; Appendice: Amati noi tutti. Una preghiera di Miten.

Reggio Emilia, 2001

pagine 253, euro 13.00

#### L'airone e la piovra

La coppia come occasione di crescita personale  
e come cammino spirituale

Questo libro propone un viaggio nei territori accidentati del rapporto di coppia, in cui quasi tutti prima o poi ci avventuriamo, troppo spesso con un carico di bagagli troppo pesante e senza una mappa adeguata.

Utilizzando, a volte, metafore di straordinaria efficacia e, a volte, la semplice fotografia di quello che comunemente succede tra due esseri che dicono di amarsi, Miten ci indica la stella polare che illumina il cammino. Un cammino, se lo vogliamo, di crescita sia personale che spirituale, perché come ci viene ricordato in molti capitoli di questo libro, la relazione con l'altro, soprattutto una relazione affettiva intensa, in cui sia forte la componente sessuale, è l'occasione più cruciale della nostra vita per scoprire il nostro vero volto, per morire a noi stessi.

Indice:

AMORE, DIPENDENZA, RESPONSABILITÀ: L'airone e la piovra; La danza degli amanti; La cacciata dall'Eden; La responsabilità che soffoca l'amore; AMORE E SESSUALITÀ: Due diverse strade per la purezza; Dal bisogno al desiderio; La vergine e il guerriero; Quanto mi ami?; Il triangolo dell'amore; La sessualità sacra; Presenza mentale nell'incontro amoroso; AMORE, LIBERTÀ, LASCIAR ANDARE...: Essere abbandonati, abbandonare, abbandonarsi; Amicizia e amore; Scheletri nell'armadio; Il piacere della libertà; Lasciar andare.

Reggio Emilia, 2001

pagine 404, euro 14.00

La partita a scacchi

Sulla relazione tra figli e genitori

Se è vero che il passaggio all'età adulta coincide con l'assunzione piena della responsabilità sulla propria vita, viene il momento, per ognuno di noi, in cui è necessario scegliere tra il seguire il richiamo della nostra anima o aderire fedelmente alle aspettative dei nostri genitori o dei nostri figli. Raramente le due cose coincidono, perché raramente i nostri genitori e i nostri figli desiderano davvero la nostra felicità. Spesso, ciò che i nostri familiari vogliono da noi è che non ci discostiamo dalle loro immagini ideali e che ci facciamo garanti di

un'esistenza "tranquilla", all'insegna del "buon senso comune".

Al contrario, la nostra anima ci spinge a dar voce a quelle parti di noi stessi che ci fanno sentire vivi, interi, infiniti e a creare le condizioni affinché ciò accada anche ai nostri genitori e ai nostri figli, a loro volta soggetti agli stessi condizionamenti.

### Indice:

MITI E SEGRETI: Il mito della famiglia; Segreti di famiglia; FIGLI E GENITORI: Padri e figlie: il buon padre; La partita a scacchi; Non dipende da noi la felicità dei nostri genitori; Le catene che ci costruiamo da soli; GENITORI E FIGLI: Scegliere tra il terrore e l'amore; Tutti i bambini del mondo sono nostri figli; Quello che possiamo trasmettere ai nostri figli; Io ti amo incondizionatamente per come sei; La domanda vera; Guarire le ferite d'amore; Quando i genitori si separano; Tutto il possibile; Anche i fratelli sono figli unici; Dietro la distanza affettiva; Autoaffermazione e autorealizzazione; RICONCILIAZIONE: I luoghi del lavoro interiore; Riconciliarsi con la propria storia; L'integrazione dei genitori dentro di noi. APPENDICE: Metta: la pratica quotidiana proposta da Miten

Reggio Emilia 2002

pagine 350, euro 14.00

Miraggi e Fantasmi

La transitorietà delle emozioni afflittive

Un viaggio nei gironi infernali rappresentati dalle emozioni di tipo afflittivo che più addolorano e mettono alla prova l'animo umano: la paura, l'odio, la tristezza, l'invidia, la gelosia... Per ogni girone è indicata una via d'uscita, il più delle volte costituita dalla consapevolezza di "ciò che è", raggiungibile attraverso pratiche di meditazione specifiche e accuratamente descritte. "Ciò che è" è essenzialmente transitorio, impermanente. Non è la realtà densa e tinta di drammaticità, come noi solitamente la dipingiamo.

Indice:

VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

SCEGLIERE LA BENEVOLENZA: Babbo Natale e l'uomo nero; Purezza di cuore e morale esterna; Venti mondani; CHE TU POSSA ESSERE LIBERO DA...: L'inimicizia; L'ansia; La paura; La rabbia; L'odio; La tristezza; La sfiducia; L'invidia; La gelosia; Le bramosie e gli attaccamenti; Il perfezionismo; Le aspettative rigide; MA SOPRATTUTTO CHE TU SIA LIBERO DA...: Il giudizio, il lamento, il rifiuto; La condanna nei confronti di te stessa; Il senso di colpa; PER POTERTI FINALMENTE ASSUMERE LA SOLA RESPONSABILITÀ CHE TI COMPETE...: Essere veramente te stessa; Essere totalmente te stesso; Essere serenamente te stesso; Senza alcuna condizione limitante; APPENDICE: Metta: la pratica quotidiana proposta da Miten

Reggio Emilia 2003

pagine 512, euro 15.00

Nel vuoto senza tempo

Il lavoro interiore, la contemplazione, l'incontro col Sacro

Un libro che raccoglie insegnamenti ispirati da un'intenzione che non è certamente quella di parlare di Dio o di proporre disquisizioni teologiche, ma, piuttosto, di favorire le condizioni affinché Dio accada in ognuno di noi. La via che Miten propone per contrastare la dimenticanza della nostra essenza divina, una dimenticanza sostenuta dall'arroganza e dalla superbia di ritenerci qualcosa di diverso, è la via che lui stesso utilizza e di cui ci parla per esperienza diretta: è la via della contemplazione. La contemplazione ci accompagna al giusto ricordo, all'incontro con la fonte originaria, alla consapevolezza che tutto è Dio.

Nell'ultimo capitolo, Miten affronta la tematica della complementarietà di psicoterapia e pratiche più propriamente spirituali, sottolineando la specificità dell'una e delle altre in un percorso di crescita individuale e in gruppo che, in tutti i casi, assume le carat-

teristiche del lavoro interiore.

Indice:

Premessa e dedica dell'autore; Perché proprio qui? perché proprio ora? Dio viene creato dal nostro sguardo; Di dio non si può parlare; Un richiamo che viene dall'altra sponda; Il sentimento di dio e la ragione del non dio; Fermare il tempo; Nel vuoto senza tempo; Bagliori di effervescente stupore; L'oceano è sempre oceano; Il desiderio è dio; APPENDICE: "Il premio più grande per noi": una preghiera di Miten

Reggio Emilia 2004

pagine 286, euro 14.00

VOI DUNQUE PREGATE COSÌ

*Finito di stampare  
nel mese di novembre 2007  
da Tipografia Nerocolore – Correggio (RE)  
per conto dell' Aiet*



