

Questo è il corso di meditazione dei Ricostruttori nella preghiera, nella forma data agli insegnanti del metodo.

Viene messo in linea innanzi tutto perché in questo modo è più facile accertare l'attendibilità degli altri scritti critici che sono stati fatti e che fanno riferimento molto spesso a questo corso; in secondo luogo riteniamo che un corso del genere, se conosciuto senza tutto l'alone di mistero e pseudo-misticismo che lo avvolge e che viene somministrato ai partecipanti, rendendoli spesso acritici, possa essere letto e compreso in tutti i suoi aspetti, soprattutto quelli più avulsi dalla dottrina cattolica che si propongono di seguire.

Rimane sacrosanto il diritto di ognuno di farsene un'opinione personale e di credere in ciò che vuole: infatti non commenteremo direttamente lo scritto, ma sicuramente vogliamo dare un aiuto al diritto all'informazione.

CORSO DI MEDITAZIONE

LEZIONE I

Si sente l'impulso a crescere.

E vi sono tante forme: a conoscere, per cui si legge di tutto, libri, giornali, riviste; ma poi si resta delusi, si capisce che dicono sempre le stesse cose, e alla fine si capisce che si è imbrogliati.

E poi c'è la spinta a realizzarsi nel lavoro, per cui cosa non si fa per fare carriera, per ottenere una promozione, si vuole essere valorizzati.

E poi c'è soprattutto un desiderio enorme, che è quello affettivo, che ci porta verso gli altri, per cui si vogliono avere sempre più amici e il cuore è portato a innamorarsi anche fin troppo.

Questa voglia di crescere non sempre trova soddisfazione, soprattutto quando uno dovrebbe essere già cresciuto, cioè quando è adulto.

Si attraversano tre stadi: infanzia, adolescenza, età adulta

E da adulti, si crede di non crescere più, e allora c'è la tentazione dei diversivi. E si va allo stadio a gridare "abbiamo vinto!", che viene da chiedergli "ma cosa hai vinto?".

Oppure, dato che mancano le forze per organizzarsi, allora si guarda la TV, dove si vedono sempre gli stessi spettacoli, oppure ci si attacca a Internet.

Questo non è un gran crescere.

Una ventina d'anni fa, quando c'era piuttosto delusione per la nostra religione, tanti si buttavano in India, dove si diceva che avessero la chiave per crescere, dove si dice che insegnano che, quando si è maturi, si può ancora crescere.

E in Oriente si parla di 5 livelli di coscienza, che dicono dei diversi modi di penetrare la realtà.

Per capire possiamo, pensare al bambino che gioca con le macchinine, e poi da adolescente gioca con le ragazzine e allora un adolescente guardando un bambino dice "guarda quello, gioca ancora con le macchinine". Poi da adulti la pensano ancora diversamente. Ecco, qui ci sono due salti da fare: dall'infanzia all'adolescenza, e dall'adolescenza all'età adulta.

I livelli di coscienza sono 5

Il 1 **livello** è quello della concentrazione, cioè del potenziamento di tutte le facoltà umane.

Tutte le nostre facoltà concentrate a nostra disposizione. E lo vediamo quando ci applichiamo a fare qualcosa e come siamo concentrati, ben diversamente da chi ha la testa fra le nuvole. Basta provare a scrivere una lettera.

Il 2 **livello**: Non solo si è concentrati, ma si va oltre la superficie; non si percepiscono più solo le apparenze, ma anche quello che è al di là delle apparenze. E' un salto importante, per cui non interessano più le cose superficiali ed è un livello che ci fa vedere dentro le persone.

Pensiamo a un Padre Pio che leggeva nelle coscienze. Si capisce chi ci vuole veramente bene.

Il 3 **livello** : Permette di collegarsi nel tempo vedendone la successione e leggendone il significato. Si fa pace con il passato e si prevede il futuro. E' il livello profetico. Si capisce chi ti aiuta e chi no.

Il 4 **livello**: è addirittura il collegamento con tutto l'universo, per cui ogni azione è inserita nel tutto, ogni scelta è collegata. Uno si sente nella direzione universale e si sente dentro questa grandissima macchina. Si entra in questa enorme macchina e si mettono le mani nella stanza dei bottoni.

Il 5 **livello**: Collegarsi addirittura con l'infinito, e questo collegamento è insopportabile. Si cade in uno stato che nella mistica viene dello *estasi*. Uno stato che non si riesce a esprimere a parole.

Sono cose di cui da noi non si parla tanto, ma sono cose che in effetti "si sanno già".

C'è una somiglianza fra queste cose, fra questi 5 livelli e quel fatto in cui si dice che il Maestro ha portato 3 dei suoi discepoli su un alto monte e li ha messi a pregare (questo è il 1livello, quello della concentrazione).

Dopo un po' che stanno così, si dice che hanno cominciato a vedere che il Maestro è diventato tutto luminoso, come se si fosse trasformato. Invece gli interpreti più avveduti dicono che non è che in quel momento il Maestro abbia emesso la luce, ma che è caduto il velo dagli occhi dei discepoli, che hanno così visto quello che c'era sempre stato. E' il 2 livello, quello in cui si vedono i colori delle persone, la loro luminosità, *l'aura*, come si dice.

E poi, quando si sono abituati a questa luce, vedono accanto al Maestro due personaggi di epoche diverse del passato che parlano fra loro del futuro (Mosè ed Elia). Come se vedessimo oggi Giulio Cesare che parla con Galileo di cose future. E' il 3 **livello**, quello al di là del tempo.

Poi, una nube li avvolge tutti. Pietro non capisce più niente e dice quella famosa frase:

"E' bello per noi stare qui, facciamo tre tende". E' la gioia del 4 livello, in cui uno quasi sembra di impazzire, perché quello che percepisce va oltre la mente. Si chiama l' *excessus mentis*.

E poi sentono una voce e cadono a terra e restano lì finché il Maestro non li richiama alla realtà. E' il 5 **livello**. E il Maestro gli impone di non dire niente a nessuno, finché tutto non fosse compiuto. Queste cose sono state dette e indicano una strada, una meta altissima.

Nei monasteri ortodossi hanno messo questa immagine della Trasfigurazione sul Tabor, a dire proprio qual è il cammino della concentrazione. I discepoli hanno fatto questa grande esperienza. Poi, però, si deve praticare. E' una strada all'infinito, per cui non ha un limite, e uno non può dire "l'ho sperimentata tutta". Anche chi la insegna può dire solo: so qualcosina.

Il corso è organizzato così:

Nella prima serata c'è l'introduzione. Poi viene indicato lo strumento.

Poi i 5 livelli, uno a ogni lezione.

Poi la conclusione, dove vengono indicati i rischi e le possibilità di confusione.

La cosa più importante è fare subito gli esercizi. E' una strada basata sull'esperienza. Per cui non serve prendere registrazioni, serve invece fare gli esercizi tutti i giorni.

La prima cosa da fare per poter fare un po' di esperienza è avere il possesso della propria mente, perché la mente non deve andare per conto suo per fare meditazione. La mente è sempre in ebollizione, come una pentola che gorgoglia. Pensate a quando avete una preoccupazione e uno si mette a letto e non riesce a dormire perché la mente torna sempre sul problema, a quel pensiero lì. E allora si cominciano a contare le pecore e allora fra una pecora e l'altra la mente comincia a scivolare.

Imparare a controllare la mente.

Agli inizi del '900 qualcuno ha inventato l'elettroencefalogramma. E hanno notato dei tipi di onde cerebrali diverse a seconda dello stato in cui si trova la persona.

Abbiamo le onde **beta** dai 14 cicli/sec in su, che sono quelle di una persona sveglia, attiva.

Fra i 13 e gli 8 cicli/sec si parla di onde alfa ed è lo stato del cervello di una persona che riposa in poltrona, che un po' sta sveglia e un po' si addormenta. Come certi studenti in classe.

Sotto gli 8 cicli/sec e fin a 3 cicli/sec abbiamo le **onde theta**, tipiche di un sonno molto profondo, un sonno che si avvicina allo stato comatoso.

Sotto i 3 cicli/sec abbiamo le onde delta, quelle dello stato comatoso.

Il livello più basso raggiungibile è quello dei veggenti. Sembra che il corpo si raffreddi e il cuore non batta più. Il corpo sembra catalettico. Resta calda solo la parte più alta della testa. E' il segno che la persona sta facendo la più grande esperienza della sua vita.

Una signora, una volta durante un corso come questo, diceva un po' impaurita "io, non vorrei andare subito in estasi

Non vi preoccupate, non c'è pericolo, non capiterà questa sera.

Se volete esercitarvi con me, **fate un cenno di assenso**, fate un atto di scelta alzando la mano destra.

Bisogna sapere un attimo come funziona la mente e la relazione che ha col tono muscolare. I muscoli volontari lanciano degli impulsi elettrici al cervello, che genera quindi immagini, distrazioni. Bisogna essere rilassati. Altrimenti sono tutte immagini e distrazioni.

I muscoli involontari, invece, non influiscono sulla mente.

Ora passiamo al pratico. Durante la meditazione noi respiriamo. La respirazione avviene sia coi muscoli volontari che involontari. Noi dobbiamo bloccare completamente ogni lavoro dei muscoli volontari. I muscoli volontari sono quelli del torace, che fanno respirare in una maniera angosciata, tipica delle persone tese, sotto sforzo. Se uno è sempre stressato respira col torace ed è sempre teso.

La respirazione naturale è quella diaframmatica, quella che vediamo nei neonati, negli sportivi. O anche basta vedere un gatto che dorme e vedete la sua pancia che si solleva e si abbassa. Il **diaframma** è quel robusto muscolo orizzontale, quella cupola che separa la cavità toracica con il cuore e i polmoni dalla cavità addominale. E' un muscolo involontario ma può essere modificato volontariamente.

Il diaframma si alza e si abbassa a ogni respirazione. Quando si inspira il diaframma si abbassa e i polmoni si riempiono d'aria, e contemporaneamente si massaggia la massa addominale, cioè stomaco, fegato, milza, intestino, pancreas.

Quando si espira, il diaframma schiaccia i polmoni, obbligandoli a espellere l'aria. Noi dobbiamo esercitarci a non muovere i muscoli volontari per non provocare distrazioni. Perciò respirazione diaframmatica. A parte che fa tanto bene, qualcuno dice che non fa ingrassare e poi ci si scalda.

Se volete esercitarvi con me alzate la mano **sinistra**.

Per sentire il diaframma, mettete le dita sotto le costole e provate a tossire. O anche provate a pronunciare di scatto "x".... Ecco, quello che sentite muovere è il diaframma.

Ora che sapete dov'è bisogna imparare a muoverlo bene, avanti, indietro, a destra e a sinistra. Per ora, comunque, basterà imparare ad abbassarlo nell'inspirazione e a rilasciarlo nell'espirazione, anche se meccanicamente, poi diventerà naturale.

Se sentite che il diaframma si muove a scatti è segno che è contratto da tanti anni.

Mettete le mani sulla pancia, espirate e scendete in avanti con la schiena, ritornate inspirando gonfiando la pancia e poi di nuovo giù.

Facciamo la controprova per la respirazione:

una mano sull'addome e l'altra sul petto e facciamo il trenino; quando il vapore esce la pancia rientra. Poi il trenino rallenta, rallenta, rallenta ancora. Anche se un po' forzata, questa è una buona respirazione diaframmatica.

Se volete ancora una controprova, a casa, sdraiati, mettete un libro sull'addome. Il libro si alza quando si inspira e si abbassa quando si espira.

Si dicono tutte queste cose sulla respirazione, perché è un po' fondamentale e non solo toglie fibromi, gonfiori, calcoli, eccesso di acidi dallo stomaco, ma soprattutto purifica la mente ed è il fondamento per la vita spirituale e sarebbe bene impararla subito.

Cercate di esercitarvi, fate attenzione alla respirazione, quando ne avete voglia, quando volete un po' rilassarvi, in ufficio, sulla metro, a casa. Vi sentirete più rilassati e poi vi aiuterà a fare meditazione.

Il 2° esercizio, quello della concentrazione, è più complicato, e dovete seguirmi alla lettera.

Mettete i piedi paralleli a terra, la schiena ben dritta, abbandonatevi con le mani in grembo e le falangi estreme delle dita intrecciate che si toccano, così. Lasciate scendere le spalle, rilassate, tenete la testa dritta, alzate lo sguardo in modo da poter vedere il soffitto o le sopracciglia, tanto da stancare gli occhi. In questo modo fissiamo le nostre capacità visive, uditive, mentali. Vedrete che non sarà difficile. Tenete sempre gli occhi chiusi fino a che non vi dirò di aprirli.

Fate qualche buona respirazione.

Sullo schermo dei vostri occhi chiusi, visualizzate i numeri che vi dirò.

I numeri occupano tutto lo schermo. Se non riuscite a vederli bene così, immaginate che li scrivete voi o anche un bambino che li scrive.

I numeri devono essere grandi, luminosi, spessi. **Vediamo** un grande 6, e ripetetelo mentalmente con me tre volte in espirazione:

6...6...6.

Più sotto visualizziamo un grande 5 e ripetetelo mentalmente tre volte in espirazione: 5..5..5.

Più sotto visualizziamo un grande 4 e ripetetelo tre volte in espirazione: 4...4...4.

Ancora visualizziamo un grande 3 : 3...3...3. Più sotto vediamo un grande 2: 2...2...2.

Vediamo poi un grande 1: 1.1.1.

Adesso passiamo subito al relax fisico e visitiamo tutto il corpo dall'alto verso il basso e dall'esterno all'interno, cercando di rilassare bene..

Visitiamo la pelle della fronte che copre muscoli, tendini, nervi. Tutti irrorati di capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Il cuore col suo impulso arriva all'esterno del corpo; è quello che sentiamo.

Passiamo al cuoio capelluto. La pelle copre muscoli, tendini, nervi. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Entriamo nella scatola cranica, visitiamo il cervello con tutte le sue circonvoluzioni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle del viso. La pelle copre muscoli, tendini, nervi. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Entriamo in profondità a visitare gli occhi, le cavità nasali, le orecchie, la bocca, la gola. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle del collo, la pelle copre muscoli, tendini, nervi. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Entriamo a visitare le corde vocali, la trachea, l'esofago. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle delle spalle, sul petto, sulla schiena. Sentiamo il contatto dei vestiti sulla pelle del corpo. La pelle copre muscoli, tendini, nervi. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Entriamo in profondità a visitare i bronchi, i bronchioli, gli alveoli polmonari, la zona del pericardio, il cuore, cerchiamo di sentire i battiti del cuore. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle dell'addome. La pelle copre muscoli, tendini e nervi. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Entriamo a visitare lo stomaco, i reni, la milza, il fegato, il pancreas. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo ancora a visitare l'intestino con tutte le sue anse, la vescica, i glutei, gli organi genitali. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle delle cosce, sentiamo le grandi masse muscolari. La pelle copre muscoli, tendini, nervi. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle delle ginocchia, sulle gambe, sui polpacci. La pelle copre muscoli, tendini, nervi. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle dei piedi, visitiamone il dorso, la pianta con i suoi punti sensibili, le dita coi polpastrelli. La pelle copre muscoli, tendini, nervi. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Abbiamo raggiunto un discreto livello di profondità. Possiamo ora visualizzare una scala a chiocciola, bella, ampia, luminosa. La scenderemo contando da 10 a 1, scendendo tre gradini a ogni numero e cercando di provare gli effetti della discesa.

Dieci, nove, otto, sempre più giù, senza paura, lentamente ma decisamente, 7, sei, cinque, quattro, tre, due, uno.

Abbiamo raggiunto un livello di profondità molto buono, molto salutare, che farà molto bene al corpo e ai nervi.

Cerchiamo di gustare per qualche minuto questa profondità. *Pausa.*

Poi ritorniamo al nostro livello normale contando da 1 a 5, venendo su lentamente, muovendo bene il diaframma e respirando profondamente. Al 5 schioccherò le dita, aprirete gli occhi e vi sentirete molto meglio di prima.

1, 2,3,4,5. (*Schioccare le dita*)

Bene, questo è l'esercizio. Andrebbe fatto due volte al giorno per imparare a fare meditazione. Questo è l'esercizio base, non è ancora fare meditazione. E' la fase preparatoria. Se lo fate due volte al giorno potrete imparare a fare meditazione. Dovete farlo 14 volte durante la settimana prossima.

I momenti migliori sarebbero l'alba e il tramonto, quando la situazione della ionosfera ci permette di avere il massimo dell'effetto dall'esercizio. Però vedete a seconda delle vostre necessità. Quindi al mattino appena alzati e la sera prima di cena.

Cercate di farlo l'esercizio a casa, perché la prossima volta andremo ancora avanti. La posizione più comoda che permette di mantenere la schiena dritta e senza appoggiarla è seduti per terra a gambe incrociate. Non sulle mattonelle, mettete qualche stuoio, un isolante, per non sentire il freddo, l'umidità. Non occorre che vi soffermiate a lungo negli esercizi, piuttosto ripetete l'esercizio. Mi raccomando di essere puntuali, la prossima volta. Bene, se avete qualche dubbio, potete chiedere.

LEZIONE II

Prima della battaglia la Bhagavad Gita, bisogna conoscere il campo. Per crescere all'infinito dobbiamo conoscere gli strumenti che abbiamo, primo il nostro corpo. Se crediamo alla **teoria evoluzionistica** sappiamo che tutto l'Universo ha concorso a costruire il corpo, e ci è voluto un sacco di tempo e alla fine di una lunga evoluzione ci ritroviamo un corpo straordinario, superlativo. il corpo è stato dato a persone intelligenti. E' una macchina superlativa che dovremmo conoscere perfettamente e invece lo conosciamo poco. Basterebbe andare in un ambulatorio medico e assistere a certe scene. E il dottore chiede "Che cos'hai?" "Mah, non so, sarà lo stomaco, o forse più giù o più su. Chissà!" "Ma che cosa?" "Non so, stomaco, intestino, fegato, faccia un po' Lei". E questo capita un po' a tutti, anche a persone colte che hanno delle abilità. E allora al medico non resta che dire "Si spogli". E poi la gente si lamenta se il medico sbaglia diagnosi. Magari si va dal dentista e ci si lascia togliere un dente sbagliato. Ci manca la sensibilità di avvertire dove ci fa male il corpo. Addirittura può succedere che dopo un'operazione ti lasciano dentro delle cose che nemmeno te ne accorgi. Se avessimo una buona sensibilità e conoscessimo il nostro corpo non avremmo bisogno di farci le lastre. Abbiamo un corpo che spesso ci è sconosciuto. Il corpo umano, in realtà, è uno strumento delicatissimo. Pensiamo a quanto poco ci vuole perché si rompa un capillare sanguigno e la testa non va più. Anche un infarto è preceduto da molti sintomi eppure spesso ci si arriva senza accorgersene. Questo accade perché trattiamo il nostro corpo in modo veramente strano. Pensiamo a quelle persone che tornano da **un pranzo di nozze** e dicono "che panza, ci siamo fatta, non ne potevamo più". Oppure, certi sforzi atletici: gente che in un giorno solo ha scalato mezza montagna "eravamo stanchi morti, due piedi così". Vien voglia di chiedergli "ma chi ti ha dato la patente." Il corpo non è così forte da resistere a certe pressioni. Si vede, infatti, che certi ragazzi che avevano un corpo bellissimo già a 40-50 anni hanno certe pance. Non è la vecchiaia, perché ci sono certi anziani che hanno un sacco di vigore; è che certi sforzi fatti da giovani si pagano. La nostra civiltà è regredita rispetto alla cultura del corpo. Chi si mette su questa strada deve sapere certe cose. Il nostro corpo ha tante antenne, che sono un po' come in una macchina le luci, le spie in un cruscotto. Abbiamo un cruscotto con manometri, luci, pulsanti, levette per saperci regolare. Può capitare che un giorno si dia una manata al cruscotto, si vede qualche luce, e allora subito "Avrò qualche dote soprannaturale". Sono cose normali, se si conoscono.. In questa strada in cui lo strumento è un mezzo prezioso per raggiungere la meta, bisogna conoscerlo. Buddha diceva "Il corpo è funzione dell'Atman il tutto). Con una filosofia un po' Panteista si può dire che il corpo fa parte ed è luogo dell'Atman. S.Paolo nella lettera ai Corinzi dice "Non sapete che il corpo è Tempio dello Spirito? " Non andate in cerca di chissà quale tempio se cercate lo spirito. Può sembrare fuori della mentalità comune, ma il corpo è Tempio dello spirito.

Nel libro del Castello giallo c'è scritto "Quando il principe va in visita alla reggia, tutti i maggiorenti vi si recano, e dalla stanza larga un piede, dal trono largo un pollice, spande i suoi favori". Che è luce attinta abbondantissimamente. Perché circoli abbondantemente e tutto diventi luminoso. Parla in maniera un po' metaforica, ma è chiara l'immagine. **La stanza larga** un piede è la testa, il trono largo un pollice la ghiandola pituitaria, centro direzionale dove si può attingere la luce della coscienza. La coscienza parte da lì e lì c'è la luce che arriva a tutte le parti del corpo, perché tutto il corpo diventi luminoso. Quando l'occhio è luminoso tutte le parti saranno luminose. Siamo figli della luce.

Il nostro **corpo** non è un insieme di pezzetti, ma è fatto in serie e sottintende un'intelligenza. E' un computer grandioso. Nulla fatto a caso. Un computer infinito sempre formato allo stesso modo. L'appendice è sempre lì, mai da un'altra parte. Quindi se c'è **una** programmazione, c'è una regola. Lo sappiamo con le macchine: non si può mettere la benzina in una macchina che va a gasolio, né l'acqua a posto dell'olio. Eppure questa cosa elementare non è capita. Ci sono regole precise e siccome è tutto un **segreto di regole**, il corpo bisogna seguirlo, seguire le regole strettamente, con attenzione, cioè non si

può fare quello che si vuole. Non si può dire "per oggi lascio perdere", perché quello potrebbe essere il giorno buono per fare un passo. Sono regole che non abbiamo inventato noi. Se lo strumento serve, non si può dire "una volta tanto bevo un bicchierino", basta una disattenzione e tutto va in tilt. Se è il giorno in cui si può aggiungere un anello alla catena per potersi inoltrare a fare del corpo il vero strumento, si perde l'occasione. Vediamo i metodi per conoscere il corpo e per farlo funzionare bene.

Le vie sono due. Una più esterna e una più interna. La via più esterna è data dai 5 precetti di Nyama. Precetti che bisogna tenere bene a mente e che già conoscete. La prossima volta porteremo un libretto che li descrive. Sono regole comuni, tratte dallo yoga classico, da noi sono conosciuti come precetti igienici, dietetici, sanitari che restano inosservati anche da certi medici. Per cui il dottore che ti dice di non fumare è anche quello che poi fuma. In Oriente hanno conservato una certa sacralità che può illuminarci.

I. Shaocia. Il nostro corpo vive in ambienti ~ ha bisogno di molta pulizia. Pulizia esterna e pulizia interna. Allora, al mattino la doccia, fredda non calda, non mettersi nella bagnarola. Il nostro corpo ha bisogno di sentire il flusso dell'acqua che gli scorre addosso. E reagisce in maniera stupenda all'acqua corrente. Pensiamo a quando facciamo il bagno in un torrente o in un fiume. Provate con un filo di acqua gelida sulla colonna vertebrale e vedrete subito dove ci sono punti tesi, dove non state bene. Naturalmente non ci si butta di colpo sotto la doccia fredda, c'è una tecnica. Prima ci si scalda con un esercizio vigoroso, poi lo vedremo.

Successivamente si bagnano e si insaponano le parti pelose, barba, pube, ascelle. I capelli non tutti i giorni, seguono un altro ritmo. Poi si fa scorrere un filo d'acqua sulla colonna per tre volte e poi si apre la manopola e ci si bagna dietro e davanti.

Pulizia anche interna, perché anche all'interno il corpo si sporca. Il corpo ha delle antenne che per farle funzionare vanno tenute pulite. I denti si cariano e questo lo sanno tutti. Ci siamo arrivati anche noi, che bisogna pulirli. Ma il naso non tutti lo lavano all'interno. Eppure basta soffiarsi il naso dopo che si è stati in un ambiente polveroso per vedere come si sporca. Vivendo in città si sporca di più. L'interno del naso è fatto di due condotti di tessuto spugnoso in cui può ristagnare il muco che è la migliore cultura per i batteri, che provocano raffreddori e altre patologie e sono gli stafilococchi, gli streptococchi, insomma tutti quei cocci lì che vi fanno una testa così. Allora pulizia del naso e potrete anche andare a sentire i concerti tranquilli senza disturbare. Non fate come qualcuno che la settimana dopo questa lezione è venuto a lamentarsi che il lavaggio del naso gli faceva venire un terribile mal di testa. "Ma come facevi?" "Beh, io vado per le spicchiole, aprivo il rubinetto, mettevo la testa sotto e aspiravo". Bisogna fare così: mettete sul dito qualche goccia e tenendo la testa parallela al lavandino fate scivolare queste poche gocce nella narice, tenendo tappata l'altra. Aspirate, la goccia scivola dentro, e vi arriva in bocca e sputate. Poi girate la testa dall'altra parte e di nuovo fate scorrere dalle punta delle dita qualche goccia nell'altra narice. Dopo soffiate forte per espellere l'umidità. Fatelo alla mattina e non alla sera perché altrimenti rimane un'umidità interna che può creare infiammazioni e sinusiti. Potete farlo anche al mare con l'acqua salata.

Poi bisogna tenere puliti i **polmoni**. Già vivere in città li sporca. I chirurghi dicono di trovare sempre più o meno grigi i polmoni di chi vive in città. In questa situazione è proprio meglio non fumare, perché gli alveoli devono essere ben puliti per permettere lo scambio dell'ossigeno e dell'anidride carbonica. Anche perché fumando non si riesce ad avere una buona respirazione diaframmatica. E' importante tenere puliti stomaco e intestino, ma questo è un po' più difficile e lo vedremo più avanti.

Poi ci sono i **filtri** da tenere puliti, che devono essere lavati con acqua. Avremmo bisogno di bere due litri di acqua al giorno. Se già alzandoci beviamo una tazza d'acqua, magari anche calda con un cucchiaino di miele, che fa bene, poi facendo colazione un'altra bella tazza. A metà mattina avrete

bisogno di scaricare e allora potete bere ancora. Ecco basta ricaricare ogni volta che si scarica, come per il radiatore della macchina. E così nel pomeriggio 2-3 bicchieri. E poi prima di andare a dormire. Se bevete regolarmente non arrivate a pranzo con l'impressione di non poter mangiare la pastasciutta senza strozzarvi. Evitare di prendere l'aperitivo che vi porta via la salivazione e i succhi gastrici, col risultato che poi dovete prendere il digestivo. Importante è non bere prima dei pasti, per lo stesso motivo. Quindi mangiare senza bere. Alla fine del pasto una tisana calda aiuta a digerire. E se uno beve elimina anche quel problema così diffuso della stitichezza. E soprattutto pulizia di quello che pensiamo, delle fantasie e delle immagini. Abolire le immagini di paura, di violenza, di sesso, di odio, perché tutto quello che mettiamo nel nostro cervello prima o poi si farà sentire.

II Santosha Ce ne sarebbe tanto bisogno. Santosha è custodire la tranquillità in un mondo di tensioni. Mantenerci calmi, rilassati. Basta che andiamo in campagna e ci sdraiamo per terra per sentire come tutto il corpo scricchiola e si distende. Si sta proprio bene sdraiati. Mentre in città viviamo in uno stato di continua tensione. Abbracciamo gli alberi e sentiamo che pace ci danno. La pace è una necessità e se si è intelligenti non si prendono eccitanti: tè, caffè. Così per il fumo, che non serve eppure schiavizza, le persone diventano nevrasteniche e non si è più liberi, si va sempre in giro col pacchetto. Anche l'alcool, a gradazioni elevate, va evitato perché tocca le cellule del cervello. Anche le immagini: evitare certe immagini che eccitano perché si imprimono nella nostra retina e poi occorrono molte ore per digerirle. Per cui se si sono visti film alla televisione per molte ore, ci si alza al mattino più stanchi di quando si è andati a dormire. E poi la musica eccitante, come il rock duro, musica a tutto volume. Se provate ad ascoltarla mentre lavorate dovete spegnerla, se no non avete più concentrazione.

In Canada hanno fatto degli esperimenti. Hanno messo degli altoparlanti vicino a dei rampicanti in una serra. Hanno suonato musica di Bach e hanno verificato che le piante si erano attorcigliate agli altoparlanti. Poi hanno messo della musica violenta e le piante hanno cercato di infilarsi in tutti i buchi della serra per sfuggire.

Assolutamente contro natura. Pensate al sistema nervoso di quei ragazzi che si chiudono per ore in quelle discoteche con musica a tutto volume. Provate, quando escono a fermarne uno e a fargli una domanda e vedete con quale lucidità vi rispondono. Occorre cercare di difendere la nostra vita abbassando i volumi. Poi ci sarebbe un'altra cosa, che è evitare le persone troppo agitate, che non stanno mai ferme, che spostano continuamente la sedia, che non è facile, perché non è che hanno un tasto che uno le può spegnere. Se si sta con persone tranquille ci si sente tranquilli. E soprattutto evitare gli eccitanti.

III Tapah Che vuol dire servizio. Abbiamo tante le qualità in noi che sono latenti e che verranno fuori solo se noi le mettiamo in moto. Pensiamo per esempio alla telepatia fra madre e figli; una mamma che sente il suo bambino che piange di notte; la ragazza che aveva sempre dormito così che non la svegliavano nemmeno le cannonate e da mamma basta un flebile lamento del figlio e subito si sveglia. O la mamma che sente che il figlio è morto in guerra. Succede perché abbiamo delle antenne che cominciano a funzionare quando qualcosa le mette in moto.

La gente si meraviglia, dice che sono dei doni. Invece no, basta solo raffinare queste sensibilità. E' un lavoro lento e si fa col servizio. Fare ogni giorno dei piccoli servizi a tutti: alle piante, agli animali, agli uomini e alle donne.

Sevizio alle piante. Anche noi siamo piante, ne abbiamo le caratteristiche in noi, quindi le possiamo sentire e ci sentono. Sentono se uno si avvicina e se si avvicina con buone o cattive intenzioni. Cercare di capire le loro necessità, se stanno in mezzo a una corrente d'aria, quando vogliono l'acqua. Avvicinarsi con tatto, non con un bicchiere d'acqua e "sciaf" eccoti l'acqua. Parlare alle piante. "Ma non capisce mica. Non capirà le parole, ma l'atteggiamento si. Il pollice verde e' una grande dote, da

sviluppare, può portare alla telepatia. Se non avete piante in casa, e beh compratevene una, anche piccolina, la mettete sulla vostra scrivania e così l'avete sempre di fronte e sentite come vi vuole bene. Oppure abbracciate gli alberi.

Servizio agli animali. Se ne avete in casa, bene. Se no le briciole di pane e le croste di formaggio non si buttano via, perché sono cibo. Ma le mettete lì dove sapete che possono venire dei piccoli animali, degli uccellini per esempio. E vedrete che dopo un po' che le mettete arriveranno, magari battendo col becco sui vetri, quando non gliel' date. Gli animali desiderano le carezze, essere coccolati e ci ricambiano. E' splendido vedere come crescono con noi. Anche quelle bestie un po' feroci si calmano se si avvicinano in un certo modo. Provate con quei cani che come vi avvicinate a certe ville abbaiano ferocemente. Se gli parlate dolcemente vedrete che dopo qualche volta che li frequentate vedete come scodinzolano. Bisogna creare un rapporto, un dialogo, anche se è difficile, perché, porca miseria, dobbiamo parlare sempre noi. Dopo capitano tante cose. Si va a fare meditazione in un posto e quando si aprono gli occhi si vedono vicino magari dei cavalli o delle capre o un cane che stanno lì buoni buoni. Se sentite che c'era qualcuno che parlava agli uccelli e ammansiva le bestie, ora sapete che non faceva altro che questo. Avere questa sensibilità. La moglie non si accorge che il marito sta facendo il giro della casa, ma il cane si e va ad aspettarlo prima che arrivi.

Servizio agli uomini e alle donne, specificato, perché il nostro atteggiamento verso persone del nostro sesso è diverso da persone di sesso opposto. Occasioni ce n e un'infinità. Basta anche un piccolo sorriso, un po' di benevolenza verso le persone che incontriamo. Sorridere a qualcuno che non ti sorride, sul tram oppure in ascensore. Sentire le vibrazioni delle persone che ci stanno accanto ed intuire i loro bisogni e capire come ci dobbiamo comportare. Avvicinare le persone ogni giorno, con parole giuste. E' una cosa importante, che pochi prendono sul serio e così si tarpano le antenne.

IV Svadhyaya Lettura di un libro ispirato. Leggere ogni giorno, a voce alta, un brano di libro ispirato. Certi libri sono scritti da uomini ma sono così carichi di sapienza e di intelligenza che si vede che è intervenuto qualcun altro. I Musulmani hanno il Corano, gli Indiani i RigVeda, le Upanishad, la Bhagavad Gita, i Cinesi hanno il Tao, i King, Il fiore Giallo, Il Libro del castello Giallo, Il fiore di loto. Gli Ebrei hanno la Bibbia che noi abbiamo ereditato e a cui è stato aggiunto il Nuovo Testamento. Conoscere questi libri e leggerli prima di qualunque altra lettura, per quanto buona possa essere, soprattutto prima di Novella 2000. Una paginetta a voce alta perché fa vibrare il corpo. Hanno ispirato tutti. Sono stati utili per l'umanità.

V Isvara Pranidhana Abbandono all'Isvara, al grande mediatore. In tutte le religioni si vede che il nostro contatto con l'Infinito non è diretto, ma ha bisogno di un mediatore, può essere un Angelo o un altro essere. Nella nostra tradizione sappiamo che il mediatore è il Verbo, attraverso il quale è stato fatto tutto per noi e senza del quale non esisterebbe niente. Ha l'incarico di prendersi cura di noi e si vede che ci cura bene: ci ha dato i genitori, la salute, l'aria e i polmoni, ci ha fatto creature bellissime. Se non si è ciechi si dovrebbe capire la Sua presenza, capire come ci ha aiutato e ci aiuta ancora. Vivere con la paura che ci venga a mancare qualcosa è vivere con l'angoscia. Quindi non ha senso vivere col macigno della sfiducia sul petto. Allora compiere tutti i giorni atti di fiducia. E se dovesse venir meno la fiducia, guardare gli uccellini dell'aria come stanno lì a cantare tutto il giorno, non hanno preoccupazioni, eppure mangiano e non hanno i contributi, l'assicurazione sulla vita e non giocano all'Enalotto. E quando non hanno più da mangiare qui, li vedete che si raccolgono, si schierano e poi partono in crociera, verso i paesi caldi dove troveranno di nuovo da mangiare. Solo al mattino, tante volte li vediamo fermi sui fili della luce a godersi lo spettacolo di quegli esseri che escono dalle loro tane immusoniti, frettolosi, maledicendo il tempo, la fabbrica, che si infilano in certi così e via di qua e di là, questi esseri che dovrebbero essere i più intelligenti. Finito lo spettacolo eccoli che ritornano a

giocare e a cantare. E noi non valiamo più di loro? E lo stesso per vestirci. Guardiamo i fiori che splendidi vestiti hanno senza far niente.

Allora atti di fiducia sempre. Fa bene al corpo che diventa calmo e forte. Se rispettiamo queste 5 regole faremo funzionare bene il corpo e cominceremo a conoscerlo sempre me ho.

Questo è l'aspetto esterno. C'è poi l'aspetto interiore. C'è un cammino che si chiama conversione. Quelli che hanno la patente sanno cosa vuol dire conversione. Conversione a U. Cioè quando ti accorgi di aver sbagliato strada, che i cartelli indicano il contrario di dove devi andare. Allora si gira la macchina e si procede in senso contrario. Anche spiritualmente dobbiamo convertirci. Se ci fate caso, generalmente andiamo sempre a cercare la felicità fuori di noi. Se uno ha bisogno di qualcosa che lo svaghi, deve guardarsi in giro, cercare fuori. Si va a teatro, al cinema, si diventa dipendenti da quello che ti propongono. Uno potrebbe chiedersi: ma quel pittore che ha fatto quel bel quadro, quello scrittore che ha scritto quel bel dramma o il musicista che ha composto quell'opera fantastica, ma da dove hanno tirato fuori queste cose? I musicisti non hanno forse tirato fuori la loro opera dal proprio cuore? E i poeti? E noi siamo così miserabili, proprio gli ultimi a non saper tirare fuori niente da noi stessi? Meno televisione, meno cinema, meglio abolirli. Così potrete stare più con voi stessi e vedrete che questo vi darà il "la" per capire tante cose, per far nascere tante cose dentro di voi.

Esercizio

Ora passiamo all'esercizio. Mettetevi tranquilli, con la schiena dritta, le spalle rilassate, intrecciate le mani alle ultime falangi, la testa dritta e lo sguardo verso l'alto. Muovete bene il diaframma per garantire una buona respirazione. Visualizziamo i grandi numeri, spessi e luminosi. Chiudete gli occhi e sullo schermo dei vostri occhi chiusi vedete un grande 6 e ripetetelo mentalmente 3 volte in espirazione, 6 6 6. Vedete poi un grande 5, 5 5 5..Fino a 1.

Passiamo ora al relax fisico che avete imparato la volta scorsa. Fate delle buone respirazioni diaframmatiche. Dall'alto verso il basso e dall'esterno all'interno. Sentite la pelle della fronte. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Passiamo al cuoio capelluto. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo nella scatola cranica, un piccolo spazio molto importante, e visitiamo il cervello con tutte le 'sue circonvoluzioni. Scendiamo sulla pelle del viso, la pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo in profondità a visitare le cavità degli occhi, le orecchie, le cavità nasali, la bocca. E' tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle del collo. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo in profondità a visitare le corde vocali, la trachea e l'esofago. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo sulla pelle delle spalle, la schiena, il petto. Sentite il contatto con i vestiti sulla pelle. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Entriamo in profondità a visitare i bronchi, i bronchioli, gli alveoli polmonari, il pericardio, il cuore, cerchiamo di sentire i battiti del cuore. E' tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo sulla pelle dell'addome. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Entriamo in profondità a visitare lo stomaco, il fegato, il pancreas, la milza, i reni. E' tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Visitiamo l'intestino in tutta la sua lunghezza, in tutte le sue curve, la vescica, i glutei, gli organi genitali. E' tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle delle cosce, sentiamo le grandi masse muscolari. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo sulle ginocchia, le gambe, i polpacci. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo sulla pelle dei piedi, visitiamo il dorso, la pianta con tutti i punti sensibili, le dita con i polpastrelli. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Immaginate ora di essere su una grande scala a chiocciola, luminosa e spaziosa. A ogni numero che vi dirò scenderete alcuni gradini, cercando di sentire l'effetto della *discesa.10...9...8 scendete lentamente ma decisamente 7... 6... 5... 4... 3... 2...1*. Siamo in una stupenda profondità che ci fa tanto bene. Per assicurarcela, cerchiamoci un luogo adatto. Davanti a voi avete una porta, prendetene la maniglia, aprite la porta e vi trovate su un pianerottolo. Trovate tre gradini. Li scendete 3,2,1. Siete su un piano e qui costruiamo la nostra cella interiore, il nostro luogo silenzioso di rifugio. Lo facciamo come vogliamo, grande o piccolo, basso o alto. Se lo sentite troppo chiuso aprite una finestra che dia su un panorama che conoscete, che vi dia un grande senso di tranquillità e di profondità. Metteteci dentro quello che volete. Dovete sentirvi bene in questo luogo. Quando l'avete costruita, vi ci mettete dentro e vi godete questa pace e questa serenità per alcuni minuti.

DOPO ESERCIZIO

Bene. Se durante la settimana fate tutto questo che abbiamo detto, potremo andare ancora avanti.

LEZIONE III

Abbiamo visto l'altra volta che il primo passo è conoscere lo strumento. Questa soglia non può essere oltrepassata se non si possiede questo strumento. E lo strumento è il corpo, che lentamente ci indica la strada. E la strada è fissata nel nostro fisico. E se esaminiamo il nostro corpo ci accorgiamo che abbiamo delle enormi spinte che ci stimolano ad affrontare la fatica del vivere. Il primo passo allora è prendere in mano queste forze che ci portano verso la meta.

Una di queste spinte è il cibo, la fame. La fame ci fa sopportare meglio la fatica che dobbiamo fare per arrivare poi a mettere finalmente i piedi sotto la tavola, perché appunto per mangiare dobbiamo faticare per procurarci il cibo e perciò seminare, mietere, raccogliere, cucinare, etc. Sarebbe da dire "ma chi te lo fa fare?" Ma questo lo può dire solo uno che non sa cos'è la fame. La gola è una passione, ma è anche un incentivo a vivere.

La spinta dipende da secrezioni ormonali, cioè dal sistema ghiandolare endocrino. Quindi è nel corpo stesso che troviamo il primo passo, il primo livello di coscienza:

KAMAMAYAKOSHA, cioè il livello di coscienza del dominio delle passioni. Per cui certe atmosfere, certi posti, certi cibi, stimoli, vicinanze, eccitano le ghiandole che secernono quindi gli ormoni e gli ormoni fanno scaturire le passioni che a loro volta mettono in circolo gli ormoni e così via, per cui si entra in un circolo vizioso che ci porta dove non vogliamo andare. Quello dell'altra volta della sensibilità del corpo, era un pre-livello di coscienza. Questo è il primo livello, il controllo delle passioni. Le passioni vengono viste come qualcosa di terribile, perché possono portarci fuori strada, però sono quelle che ti danno lo slancio per qualunque cosa. Ti lanciano nella vita, ma se non le controlliamo rischiamo di andare a sbattere, se non le controlliamo possono accecarci. Occorre trovare la giusta calibratura. Lo slancio in un primo momento può diventare fanatismo, ma se non c'è non si parte. Uno può diventare goloso e vive per il cibo.

Però bisogna mangiare, cercando di evitare di diventare golosi. Quando si perde il normale controllo, le passioni ci fanno finire fuori strada. E' come possedere una macchina da corsa e dire "che bello andare

a 200 all'ora", ed è facile, basta pigiare l'acceleratore. Ma poi, alla prima curva, tenere la strada è un'altra cosa.

Sono delle spinte in cui la ragione può fare ben poco e si dice infatti "ha perso la testa". Provate a far ragionare una ragazzina adolescente innamorata della persona sbagliata. E' tutto tempo perso, non c'è niente da fare. Provate a dire "guarda che è sbagliato, non è per te". Si vede solo quello che la passione fa vedere, con tutte le idealizzazioni. Pensate al delitto passionale. Una volta concedevano anche le attenuanti. La persona è come accecata. Non è più responsabile di se stessa. La passione è così forte da togliere la responsabilità. Sono travolgenti. Non crediamo di poterle eccitare impunemente e poi riuscire a dominarle. Occorre fermarsi molto tempo prima. E' come cavalcare una tigre dopo averla eccitata. Non è possibile. Nessuno vi riesce. Le ghiandole sono dei meccanismi che con i loro ormoni spingono a vivere. Sono necessarie e vanno tenute fresche, vitali, almeno fino a 75 anni, però strettamente sotto controllo. In modo che non ci prendano mai la mano. Le passioni ci occupano la mente, tant'è vero che per sapere quali sono le passioni, se provate a chiedere a qualcuno sovrappensiero "a cosa stai pensando?" le risposte che otteniamo ci dicono le principali passioni. Se fate questa domanda, la maggior parte delle persone parlerà di qualche preoccupazione. Parlerà del lavoro (magari pensa di perderlo o che non è contento, o aspetta l'aumento, etc), oppure dei figli (se non vanno bene a scuola, la salute). Una percentuale più bassa vi dirà "sto pensando a quando finisce 'sta giornata di lavoro, o 'sta settimana, non vedo l'ora che arrivi Sabato" o "non vedo l'ora che arrivino le ferie", o durante le ferie 'non vedo l'ora che passino le ferie con tutta questa baraonda, questo disordine". Cioè la stanchezza, che vuol dire riposo, recupero delle energie.

Una percentuale ancora più bassa vi parlerà del proprio amato o della propria amata, soprattutto i giovani o i militari, perché poi da sposati non ci sarà più tutto sto romanticismo. Quindi il sesso.

Una percentuale ancora più bassa è data da quelli che gli brillano gli occhi "sto pensando a una pastasciutta fumante". Cioè il **cibo**.

Quindi le passioni le possiamo raggruppare in 4 grandi gruppi: paura, sonno, sesso, fame, con le loro complicazioni e derivazioni. Siamo quindi presi dalle passioni e dobbiamo saperle dominare. Però ricordiamo che sono anche le nostre spinte a vivere. Se ci facciamo prendere la mano sono qualcosa di così forte per cui qualcuno arriva a dire "il cielo mi ha abbandonato".

"E tu cos'hai fatto? Non è che hai pigiato troppo sull'acceleratore?" Se controlliamo queste forze diventiamo come quegli uomini che hanno saputo buttarsi anima e corpo, con tutta la loro energia, in una cosa. Così nel campo dello sport un campione che fa delle cose straordinarie; è perché si è buttato fino in fondo in una cosa con una convinzione totale.

Questa strada ci consente appunto di dominare le passioni e di essere padroni delle situazioni. Diversamente ci mettono i piedi in testa. Dominate le passioni, tutta l'energia viene concentrata per realizzare uno scopo. Chi riesce in questo diviene un eroe. Se uno si fa dominare dalle passioni diventa una di quelle persone un po' perse (pensate agli alcoolisti, ai drogati, a chi ha sempre il sesso nella testa), schiave, che sciupano la vita. Cerchiamo allora di conoscere bene questo meccanismo ghiandolare così importante. Abbiamo delle ghiandole di varia grandezza: 12 sono quelle più grosse, un centinaio quelle più piccole, un migliaio quelle piccolissime e un'infinità microscopica monocellulare. E' un campo sempre in via di sviluppo. Sono delicatissime e vanno trattate nel modo giusto, per tenerle deste senza esserne travolti. Anche qui, per mantenerle vitali, c'è un modo più esterno e uno più interno.

Il lavoro da fare su queste ghiandole è quello del massaggio. Quelle più grosse si possono massaggiare con le mani le altre vengono massaggiate dal movimento. Per chi vive a contatto con la natura, come un contadino o un muratore, che si muovono tutto il giorno, le ghiandole sono abbastanza massaggiate, ma chi vive in città e fa vita sedentaria tutt'al più massaggia i glutei, perché ci si siede appena alzati per la

colazione, e poi in macchina, e poi all'ufficio, e poi a pranzo, e infine la televisione. Così non si massaggiano le ghiandole.

Per mantenerle bene in funzione ci sono dei movimenti determinati e gli indiani sono bravissimi, conoscono il corpo in modo straordinario, e hanno studiato dei movimenti, delle posizioni particolari che servono a massaggiare le ghiandole. Sono le asanas. Le ghiandole vengono compresse quando ci si piega e vengono stirate quando ci si estende. Alternando questo movimento, si massaggia tutto il sistema ghiandolare. Queste asanas sono la parte più vistosa dello yoga classico, quello che viene reclamizzato nelle palestre. Non è ginnastica, per cui vanno fatte lentamente, inoltre non si deve toccare acqua dopo l'esecuzione, perché queste asanas caricano le ghiandole di energia elettromagnetica e il contatto con l'acqua fa perdere questa carica bruscamente per cui subiscono dei forti contraccolpi. Basta aspettare almeno 20'. Se ne fanno 10: 5 al mattino che mettono in moto in maniera giusta tutto il sistema ghiandolare e 5 alla sera per acquietarlo, per scaricare le tensioni e preparare il corpo al sonno. Combinando queste posizioni con una buona respirazione diaframmatica. La regola generale è che quando si va in compressione si espira e quando ci si estende si inspira, sempre lentamente. Potete anche cominciare con una al giorno.

Chi non può fare le asanas? le donne in gravidanza o durante le mestruazioni o quando ci sia uno stato acuto di malattia (come la febbre) per cui c'è già un grosso movimento di ormoni. Quindi farle bene le asanas, lentamente, e non toccare acqua: Quindi va bene farle prima di meditare così sistemiamo bene il corpo e siamo sicuri di non toccare acqua. Così resteremo giovani fino a 75 anni. Se c'è qualche deformazione o ernia del disco bisogna farle verificare da un esperto e sostituirle con altre più adatte. Questa è la via più esterna.

C'è poi la via più interna che ci insegna come dominare le passioni in maniera intelligente, ed evitare che la nostra sensibilità si ottunda. Pensiamo all'ira, per esempio.

Qualcuno può dire, "ma è solo un'arrabbiatura, cosa vuoi che sia". Sì ma chi ha ricevuto questa arrabbiatura si ricorda quelle parole anche 15 anni dopo "Tu allora, mi hai detto così e così". Le passioni comportano tante piccole cose che possono sembrare di poco conto a chi le fa, però lasciano dei segni. La via interiore per il controllo delle passioni comprende 5 punti.

AHIMSA cioè non violenza. La violenza è l'estremo di un'arrabbiatura. L'arrabbiatura è proprio una tempesta nel corpo, per cui ci vogliono giorni perché il corpo si risistemi nel suo equilibrio. Le arrabbiature lasciano sempre un segno. La violenza può essere fisica ma anche verbale, che è peggio. Non fare violenza a chi può soffrire, né alle piante, né agli animali che oltre a soffrire si trovano in difficoltà, perché una volta li accarezzate, una volta li bastonate, né agli uomini e né alle donne e né ai bambini. La violenza fa male a chi la fa oltre che al destinatario. Gli si ritorce contro. Da noi c'è un detto "Chi di spada ferisce, di spada perisce". In India dicono che "il sasso lanciato contro qualcuno, farà il giro del globo e ti colpirà alla nuca". La violenza non è a senso unico, certamente si ritorce contro. Trattiamo bene tutti e tutto. Non si può fare violenza a qualcuno per insegnargli la buona educazione. E' chiaro che a volte bisogna difendersi, e anche energicamente. Ma senza violenza. C'è un corollario importante in questa regola di non violenza. Abbiamo detto della non violenza agli animali, però per mangiare li si uccide. Cerchiamo di vedere la questione nel senso giusto.

E' proprio necessario uccidere gli animali per mangiare? Abbiamo un intestino molto più lungo rispetto a quello di un carnivoro. Loro ce l'hanno molto breve sicché espellono in breve tempo i residui in decomposizione della carne. Quindi noi li riteniamo più a lungo nell'intestino (almeno un giorno in più) con i rischi di assorbimento delle sostanze tossiche. Abbiamo poi nel nostro intestino una flora straordinaria che riesce a ricavare le proteine di cui abbiamo bisogno dai vegetali, per cui possiamo avere tutte le proteine necessarie, basta che mangiamo vegetali. Come fanno gli erbivori. Se però

mangiamo carne, questa flora muore e ci vogliono 12 mesi per rifarla. Se asfissiamo questa flora intestinale saremo sempre più dipendenti dalle proteine di altri esseri, cioè animali. E dobbiamo pensare che le nostre proteine, quelle che fabbrichiamo dal nostro metabolismo sono sempre migliori. E un altro motivo che i medici dicono è che noi non possiamo mangiarla fresca, perché c'è la rigidità cadaverica. Non si può neanche tagliarla. Allora bisogna metterla da parte e aspettare che frolli. Frollatura vuoi dire decomposizione, putrefazione. Cioè la carne diventa mangiabile solo quando è iniziata la decomposizione. Non fa bene di sicuro.

Adesso qualcuno dice "Ma lo fate per qualche motivo o per moda?" Sì, ora è anche un po' la moda, ma ci sono tanti motivi per essere vegetariani. Fra l'altro c'è il legame fra mangiar carne e tumori. Leggevo qualche settimana fa che se non si facesse mangiare carne ai bambini si eliminerebbe il 35 % dei tumori degli adulti. E nelle popolazioni che non mangiano carne i tumori sono sconosciuti. Anche se non è la causa diretta dei tumori' si può dire che è il più grande alleato. Per cui ci sono tanti motivi di ordine igienico per non mangiare la carne. Anche nei maratoneti hanno visto che chi non mangia carne arriva meno stressato al traguardo. A noi interessa ancor di più l'aspetto psicologico e spirituale. Se capita di vedere un animale morto schiacciato da una macchina ci fa un po' senso. Eppure nelle macellerie non è che sia molto diversa la cosa, con la testa con gli occhi di fuori, e le interiora sui banchi.

Se voi avete a casa un bel gattino o un cagnolino, non è che lo prendete in braccio e gli dite "Dai, cresci, che quando sarai di 2 kg ti faremo in padella": Se non lo fate col gatto, perché col coniglietto, col maialino, con l'agnellino?

Ma soprattutto dal punto di vista spirituale. In oriente lo danno per scontato. In Occidente tutti i grandi mistici, i grandi fondatori di ordini, tutti mettono la regola di non mangiare carne. Poi magari l'ordine monastico decadeva per cui si perdeva questa regola, ma poi arrivava un riformatore e ripristinava la regola di non mangiare carne.

S. Francesco, S. Benedetto, S. Bernardo, S. Francesco di Paola fondatore dei minimi, S. Romualdo fondatore dei Camaldolesi, tutti mettevano come regola la dieta vegetariana.

Anche se non c'è nessuna regola né civile e né religiosa che va contro la carne. Uno è libero. Però è un fatto che tutti i grandi maestri hanno fatto questa scelta. Nella via spirituale aiuta. Anche se non bisogna montarsi la testa e ritenersi migliori perché non si mangia carne.

SATYA dire la verità. Anche qui va inteso bene il principio. Vuoi dire non mettere in contrasto la nostra mente con quello che facciamo e diciamo. Se no si rischia di diventare quelle persone antipatiche che non si sa mai cosa pensano. Non si sa mai se dicono la verità oppure no. Si creano degli ambienti pieni di tensione. Uno che non dice la verità non si fida degli altri, perché pensa che anche gli altri non dicano la verità come fa lui. E allora non si riesce a vivere sereni, in pace e libertà con tutti. Dicendo la verità si limitano le tensioni al sistema ghiandolare. Siamo figli della luce, anche nei nostri pensieri.

Però attenzione, non è obbligatorio dire tutta la verità a tutti. Ci vuole accortezza e anche un po' di tatto. Per cui se ho assistito a un incidente di una persona che conosco, non vado a dire "sai ho visto tuo fratello, è morto in un incidente". Ci vuole tatto. Dire la verità è un'altra cosa. Abituarsi ad affrontare bene le cose. Come quando una persona sta morendo e non si sa chi finge di più, se il moribondo o i parenti. Tutti sanno e nessuno parla. Così si perde la possibilità di comunicare in libertà e di prepararsi con tranquillità. Certo ci vuole tatto. Invece di dire 'vedrai che uscirai', che è vero, perché uscirà, sì, ma in cassa da morto.

ASTEYA non togliere agli altri, non possedere male, non caricarsi di cose che non sono nostre. Non caricarsi di pesi. Più siamo leggeri, più saliamo. Più si ha e più ci si preoccupa. Come chi pensa alla Borsa, che quando va giù sono di un umore... Ci si complica la vita. Quelli che hanno rinunciato a tutto

erano i più ricchi di tutto. E poi si ritrovavano dei beni veramente notevoli. Il Cottolengo era il più ricco di tutti perché dava tutto. Tanti come lui sono riusciti a fare cose grandiose. Chi si attacca alle cose si complica la vita. E si vede al momento delle spartizioni delle eredità. E' una cosa assurda. E poi vengono fuori un sacco di liti, e uno spende in avvocati molto di più di quanto avrebbe guadagnato con l'eredità. Si perde il buon senso. Una donna di 86 anni chiedeva se conveniva far causa "Ma se farai causa sarai ancora viva quando sarà finita la causa? Hai 86 anni, quanto te lo potrai godere?" Andare a mettere causa per un'eredità. L'attaccamento alle cose ci acceca e si rinuncia alla felicità. Meglio mantenere delle amicizie piuttosto che 4 mobili vecchi. E soprattutto ci si mantiene sani il fegato e il sistema ghiandolare e si vive sereni.

BRAHMCHARYA Utilizzare bene le forze sessuali. Sono cose buone, perché se no chi si sposerebbe più, chi farebbe più i bambini? Però quante lacrime sono state sparse per questa passione. Oggi c'è l'esaltazione del sesso, sembra un dovere perché mancano altri valori. Si sente dire che è importante, anzi indispensabile per la crescita psicofisica dell'individuo, se no uno non si realizza e non capisce niente. Se guardiamo con obiettività la cosa, vediamo come va a finire chi scherza con queste cose: malattie veneree, AIDS, famiglie scombinata. E quando il sesso non basta più arriva la droga. E chi invece non lo ha mai usato dovrebbe essere un poveretto, come S. Giovanni Bosco che alla fine della sua vita diceva "Ringrazio di essere arrivato alla fine della vita con la mia castità intatta".

Si è fatto amare da centinaia di migliaia di giovani, quanto bene non ha fatto. Quanti ragazzi ha tolto dalla strada insegnando loro un mestiere. Aveva un cuore gigantesco. E S. Bernardo aveva detto la stessa cosa. Ed era l'uomo più importante del secolo in Europa, uno che manovrava papi e imperatori. Il motivo c'è: la sessualità è una forza formidabile che si può spiegare così: La nostra forza vitale corre lungo la spina dorsale e a seconda del livello cambia nome e qualità. Al livello più basso è energia sessuale.

Un dito e mezzo sopra è forza creativa. A livello dell'ombelico è energia trasformante, cioè si trasforma l'energia fisica in psichica, come fanno gli artisti, i musicisti che trasformano le note in un'opera o i pittori che con i colori fanno delle meraviglie. A livello del cuore diventa forza unitiva che trascina gli altri. E poi ci sono altri due livelli per cui ci si unisce al mondo degli spiriti. Se non si perde questa energia ai livelli più bassi si può utilizzarla per qualcosa di grandioso. Lo fanno bene gli allenatori delle squadre di calcio che prima della partita portano i giocatori in ritiro, e certo non per delle pratiche pie. Sono cose importanti. Questi organi non sono giocattoli, ma hanno uno scopo preciso. Brhamacharya non vuoi dire abolire, perché grazie alla sessualità nascono i bambini e si tengono unite le famiglie. Ma non usarne male, perché se no ci roviniamo con le nostre mani.

APARIGRAHA non sprecare i beni della vita, perché sono per tutti. Il cibo, il vestito, l'educazione, le medicine. Il cibo fa bene per mantenersi in vita, ma se si esagera si ingrassa e si perde la salute. Il vestito: c'è chi ha gli armadi pieni da affogarci dentro e a un certo punto ne svuota una parte dandoli in carità, per poterli riempire di nuovo. Il vestito serve per riparare il corpo. E invece se vediamo certe sfilate di moda, certi vestitini. Usare il vestito per lo scopo. L'arredamento, che sia un po' spartano. Non troppi cuscini, poltrone che infiacchiscono. Le nostre case diventano sempre più dei dormitori. L'abitazione è anche il luogo dove si educano i figli che vanno incentivati alla fatica e invece studiano in poltrona davanti al televisore. Ci vuole un po' di sobrietà. E poi quella stanza inutilizzata tutto il giorno, con quel gran catafalco in esposizione che è il letto, con i materassi che bisogna sollevare, sbattere, rifare, finché non ti viene un bel mal di schiena e il dottore ti dice che bisogna dormire sul duro.

Allora meglio dormire per terra, come facevano nelle grandi civiltà in cui dormivano sul duro. Ci si libera da tanti fastidi, la schiena starà meglio, al mattino ci si alza subito e si ha tanto spazio in più per fare le asanas e la meditazione.

Le medicine: le medicine a volte sono indispensabili, ma ci sono quelle che non fanno bene, curano una cosa e rovinano un'altra. La più innocua e quella a più buon mercato è il digiuno, che cura un sacco di malattie e poi non costa molto. Vicino Roma c'era un santuario (all'epoca dell'antica Roma) dove si recavano i malati per chiedere la guarigione. I sacerdoti gli facevano fare due giorni di attesa digiunando e bevendo l'acqua di una fonte e così poi quando arrivavano da loro davano una benedizione ed erano belli e guariti. E poi abbiamo l'argilla, le erbe, l'acqua fredda.

Allora sono 5 queste regole, di yama. Se uno le osserva e non sgarra riuscirà a ottenere cose che non sperava. Ci vuole tempo per dominare le passioni. E' difficile, però non è impossibile. Bisogna aiutarsi, non prendere eccitanti e la mente sarà più lucida.

Ora passiamo subito all'esercizio.

Fate delle buone respirazioni profonde. Cercate di proibirvi qualsiasi movimento. Vedete i numeri da 6 a 1, grandi, luminosi e spessi. Ogni numero che dico ripetetelo 3 volte in espirazione *6,5,4,3,2,1*. Passiamo ora al relax fisico, dall'alto verso il basso e dall'esterno all'interno.

Visitate la pelle della fronte. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Passiamo al cuoio capelluto. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo nella scatola cranica, e visitiamo il cervello nei due emisferi con tutte le sue circonvoluzioni. Alla base del cervello, al centro, all'altezza degli occhi, posizionate una davanti all'altra, ci sono due ghiandole, la pineale e la pituitaria (ipofisi ed epifisi). Qui c'è il centro direzionale di tutto il nostro sistema ghiandolaire. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo sulla pelle del viso, la pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo in profondità a visitare le cavità degli occhi con tutte le ghiandole lacrimali, le orecchie, le cavità nasali, la bocca con le ghiandole salivari, la laringe con le tonsille in alto e la tiroide più in basso. E' tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo sulla pelle del collo. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo in profondità a visitare le corde vocali, la trachea e l'esofago. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle delle spalle, la schiena, il petto. Sentite il contatto con i vestiti sulla pelle. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Entriamo in profondità nella parte alta del petto a visitare il timo intrecciato all'altezza delle prime costole e più giù scendiamo a visitare i bronchi, i bronchioli, gli alveoli polmonari, il pericardio, il cuore, cerchiamo di sentirne i battiti. E' tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo sulla pelle dell'addome. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Entriamo in profondità a visitare il fegato con la colecisti, lo stomaco, il pancreas e la milza tutti tappezzati di ghiandoline, i reni con le ghiandole surrenali. E' tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Visitiamo l'intestino in tutta la sua lunghezza, in tutte le sue curve, incredibilmente tappezzato di ghiandoline, la vescica, i glutei, gli organi genitali. E' tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle delle cosce, sentiamo le grandi masse muscolari. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo

sulle ginocchia, le gambe, i polpacci. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo sulla pelle dei piedi, visitiamo il dorso, la pianta con tutti punti sensibili, le dita con i polpastrelli. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Immaginate ora di essere su una grande scala a chiocciola, luminosa e spaziosa. A ogni numero che vi dirò scenderete alcuni gradini, cercando di sentire l'effetto della discesa. 10..9... 8 *scendete lentamente ma decisamente*. Siamo in profondità. Aprite la porta, vi trovate su un pianerottolo. Trovate i tre gradini. Li scendete. Ritroviamo la nostra cella interiore, il nostro luogo silenzioso di rifugio. Entriamo. E ora se provate a scendere ancora più in profondità, a rilassarvi maggiormente come se avessimo perso sensibilità alle braccia, comincerete a sentire le ossa. Cominciamo dalle ossa del bacino che sono le più facili da sentire, perché è un po' che siamo seduti. *Pausa*. Attaccate al bacino ci sono le ossa delle gambe fino alle ossa dei piedi, mentre invece nella parte superiore è attaccata la colonna vertebrale. Le vertebre salgono in fila, l'una sopra l'altra fino alla cervicale e alle vertebre si attaccano le costole che formano la gabbia toracica. Vediamo le scapole a cui si attaccano le ossa delle braccia fino alle ossa delle mani. Le vertebre del collo, sottile ma robusto per sostenere il teschio. *Pausa*. Se scendete ancora di più in profondità sentirete la solidità di questa struttura ossea che fiorisce poi nelle ghiandole che sono un ponte fra noi e il mondo che ci circonda, regolano le relazioni familiari e parentali. Servono a regolare le forze del mondo popolato di spiriti e di misteri. Quelle che spingono a tutelarci dalla paura, sono un ponte fra noi e l'infinito. Un ponte che se diventa la nostra forza saremo veramente grandi. *Pausa di 50"*. Per tornare al nostro livello abituale contiamo da 1 a 5. Respirate profondamente 1.2.3.4.5 *Schiocca le dita*.

Dopo esercizio

Cercate di esercitarvi in tutto quello che abbiamo detto.

LEZIONE IV

Il secondo livello di coscienza richiede un impegno vero e preciso, non si può dire che sia una cosa per tutti. E' un salto grosso che fa cambiare l'uomo. E' il livello cui si accede quando le passioni sono dominate. Allora la mente si apre e la mente è il grande dono che abbiamo e che ci differenzia da tutti gli altri esseri e ci fa penetrare i segreti dell'uomo, ci consente di impadronirci dei segreti dell'universo e ci consente di entrare nel regno. E questo anche se la nostra mente è piccola, debole e ha bisogno di essere tutelata perché può essere frastornata. Cos'è questa mente, questa capacità di conoscere? Possiamo conoscere ogni cosa? Noi siamo come in grado di capire a metà, perché le passioni ci impediscono di vedere e penetrare la totalità delle cose. Inoltre la nostra mente ha dei limiti nel suo modo di percepire che sono i sensi. I sensi sono come 5 finestre che ci fanno cogliere qualcosa, ma solo in un piccolo ambito.

1. Prendiamo l'occhio che vede i colori, la luce Però non può vedere al di là di una determinata gamma di lunghezze d'onda, non può arrivare a vedere l'infrarosso da un estremo e l'ultravioletto dall'altro estremo dello spettro luminoso. Quindi vede solo la parte compresa fra l'infrarosso e l'ultravioletto. E anche riguardo all'intensità luminosa, se questa diminuisce fino al buio non vediamo più, mentre il gatto al buio vede già più di noi, e se la luminosità aumenta siamo addirittura accecati.
2. Per l'orecchio vale la stessa cosa. Abbiamo gamme di suoni, come gli ultrasuoni e gli infrasuoni, che noi non percepiamo, mentre alcuni animali come i pipistrelli e i delfini percepiscono gli ultrasuoni. E così per l'intensità, se questa diventa alta rischiamo che ci saltino i timpani.

3. Il tatto. Possiamo toccare le cose ma non abbiamo la sensibilità dell'insetto, della zanzara che sente e penetra tutti i buchi. E se poi la superficie è troppo calda o troppo fredda perdiamo la sensibilità
4. Così per l'olfatto. Sì, possiamo distinguere un uovo marcio da un buon profumo. Ma abbiamo una gamma ristretta. Tanti animali hanno più fiuto di noi. Certi odori che noi chiamiamo puzze non li possiamo nemmeno sperimentare. Basta essere sulla bocca di un vulcano che l'anidride solforosa ci toglie il fiato, è irrespirabile, non si capisce più niente. E' qualcosa che va al di là delle nostre possibilità.
5. Così per il gusto. La pastasciutta è buona, anche i gelati. Ma che sapore ha l'acido solforico? Per noi non esiste come sapore, perché basta una goccia che ci brucia la lingua.

E' una realtà enorme che ci fa intuire la presenza di un panorama vastissimo. Dobbiamo ammettere che abbiamo delle piccole finestrelle che percepiscono qualcosa della realtà e noi ci troviamo come in una torre con queste 5 strette feritoie. Da ogni feritoia vediamo un piccolo panorama, un po' di paesaggio. Vediamo perciò in modo disarmonico. I nostri sensi sono limitati e quello che non penetriamo con i sensi cerchiamo di spiegarlo con ipotesi, deduzioni, che sono quelle che fanno la lentezza della scienza. Non si possono sparare ipotesi, eppure è una cosa che facciamo spesso.

Un insegnante un po' strano per far capire agli scolari questa cosa ha fatto entrare nella classe un tipo vestito da cameriere con la sua bella livrea del '700 e poi l'ha fatto uscire. E poi ha fatto delle domande su come era vestito. Le risposte più diverse. Ognuno aveva percepito qualcosa di diverso. Allora noi, sapendo che abbiamo delle feritoie piccole e superficiali, che non ci fanno cogliere la realtà nella maniera giusta, dobbiamo essere prudenti nei giudizi.

"Non hai capito, te lo dico io". La presunzione di sapere. Siamo veramente limitati e invece crediamo di sapere tutto, di aver visto tutto, di controllare tutto. Almeno avessimo i sensi a posto e invece o ci vediamo poco o ci sentiamo poco, etc Come si fa a dire che capiamo tutto, specie se uno ha una bottiglia di vino sul tavolo. Non solo questa percezione del sensibile è limitata, ma poi ci mettiamo anche dei filtri, che cambiano la percezione. Se uno è triste, questo è un filtro che fa vedere tutto con quella tonalità: così vediamo gli altri, così la pioggia mette tristezza, diciamo. Viceversa se uno è euforico vede tutto con quella lente lì, allora anche le goccioline di pioggia sono musica.

La lente con cui guardiamo le cose ci fa alterare la realtà.

Quali sono le principali **alterazioni** al modo di percepire della nostra mente?

1. La prima è data dalle **passioni**, perché la passione fa vedere tutt'altra cosa. "E innamorata, non ragiona più", si dice. La persona stessa dopo anni lo ammette "me l'avevano detto che aveva questo difetto, e io non ci credevo". L'amore è cieco, vede le cose alterate e poi proietta, per cui si crede che la persona abbia quelle qualità che desideriamo, per cui nascono poi le illusioni e le delusioni. Questo è il primo aspetto.
2. Dopo le passioni, ci sono le **reazioni istintive** con le quali ci neghiamo una parte di realtà. Se io mollassi un topolino in questa stanza, qualcuno sicuramente salterebbe sulla sedia. Eppure Walt Disney ha fatto miliardi con un topo. E chi non ricorda Topo Gigio? E gli scoiattoli allora, non sono quasi topi? I criceti, i ghiri? Eppure i topi sono temuti e fanno schifo. Se fosse così dovrebbero fare schifo a tutti e invece in certe zone li vendono come animaletti da tenere in casa, e se andate a trovare qualcuno rischiate di trovare un bel topastro sul divano. Oppure i serpenti. Sono bellissimi, pulitissimi, domestici. Le donne greche li tenevano al collo (col caldo le rinfrescavano). Sono belli, di notte dormono sotto il cuscino e di mattina vi vengono a svegliare. Vanno d'accordo anche con i ragazzi in casa e non c'è pericolo, perché sentono l'aggressività e anche se li calpestano per caso non reagiscono perché sentono che non c'è aggressività. Magari le signore che gli fanno schifo i serpenti poi portano le scarpe o la borsetta di pelle di serpente, che sono veramente belle.

3. Un po' simile a questo filtro è la **mentalità**. Un altro filtro che ci deforma le cose, per cui quando una persona si presenta ben vestito, con una camicia stirata e una valigia 24 ore, allora si gli si dà fiducia, poi magari ti spella. Se invece si presenta un po' malmesso con la barba e i capelli lunghi uno pensa "mamma mia, chissà questo qui..." Ma è proprio così. Un amico mi raccontava che un giorno stava facendo meditazione in una chiesa di Torino, quando sente dei passi che si avvicinano e poi si arrestano vicino a lui. Lui resta lì immobile e dopo un po' si sente dire "Ma come sta?" "Bene grazie"; e dopo un po' quella torna indietro "Ma ce l'ha da dormire questa notte?". Ce ne sono tanti di esempi. Uno che non si taglia la barba dove vuoi che vada a dormire? Magari era pure una brava donna. Si ragiona solo con le apparenze. Immaginate oggi S. Francesco su un'auto, lui che vestito bene e profumato certo non era, pettinato nemmeno. La gente sicuramente comincerebbe a protestare. Così uno si vieta di conoscere e di avere contatti con una persona straordinaria, come lui era la persona più straordinaria del suo secolo. Questa è la mentalità.
4. La terza lente deformante è la **pubblicità**. "Sì la guardo, ma non ci credo". Ma non è vero, tutti obbediscono alla pubblicità. La pubblicità fa vedere quello che non c'è. Pubblicano un romanzo che non vale niente e lo sostituiscono a Manzoni nelle scuole. Pubblicizzano un cantante che ha una voce stracchiata e vendono i dischi. "Ma è un tipo". Certi cantanti che non avrebbero potuto far niente, ben lanciati hanno avuto successo. I prodotti reclamizzati vanno. Basta vedere con i jeans, che erano pantalonacci da lavoro, li ha portati qualche personaggio in vista, il tale attore che vestiva così, e ora li portano tutti. Così i pantaloni attillati, che magari mettono in evidenza i difetti e costringono i genitali.

Così le scarpe da ginnastica. I piedi non respirano, puzzano, ma tutti i ragazzi le portano. E poi è arrivata la moda dello zainetto per andare a scuola. Occorre essere liberi, ma è difficile andare vestiti come si vuole senza badare alle critiche. Il 2° livello di coscienza permette di andare oltre alle apparenze. E allora anche se vedete una persona venirvi incontro e l'esteriorità subito vi attrae, se cominciate a tirar via il trucco, le lenti a contatto, le ciglia finte, etc, resta poco e se non ci sono valori, quando vedete la realtà così non vi interessa più. E invece, anche sotto delle povere apparenze possono esserci delle grandi bellezze. Come arrivare a questo livello di coscienza, come arrivare fino in fondo, come capire il sistema che ci permette di vedere bene? Abbiamo un termine di paragone che è il nostro io. Se uno sa di essere un po' paranoico, di soffrire di qualche mania di persecuzione, quando crede che gli altri stanno facendo un complotto contro di lui dice "ma no, sono io che vedo così". Se sa di essere un po' esaltato conoscerà da dove arrivano certi suoi entusiasmi e aggiusta un po' il tiro. Per cui è importante conoscere se stesso.

I Greci avevano il motto "conosci te stesso" e lo avevano scritto su un tempio. Lo consideravano come il vertice della conoscenza.

Se attraverso la nostra mente e i sensi conosciamo la realtà, se il filtro è a posto, la conoscenza sarà giusta, altrimenti no. Non è facile, perché la maggior parte della gente ha poca stima di se stessa.

Al di là del primo approccio, superati i convenevoli, se si scava a fondo si vede che la maggior parte non si apprezza, è depressa. Anche giovani, anche ragazza carine. "Macché carina, mi cambierei tutta". "Ma sei intelligente". "Fossi stata intelligente non avrei sposato quello lì". E' un modo per buttarsi giù ed è un peccato con le potenzialità che ci sono in una persona. Se uno si butta giù non è che fa esercizio di umiltà. Dire "Sono un peccatore", non è una cosa buona. Uno vede un portafogli per strada, non c'è nessuno in giro, lo prende e poi dice "Sono un ladro". Ma no, sei solo una persona onesta che una volta ha preso un portafogli. Sono uno onesto che per una volta ha ceduto. Se uno comincia a dire "Sono un ladro, fin da piccolo prendevo le caramelle", alla prossima volta che vede il portafogli lo prenderà 'tanto sono un ladro'. Non dire cose negative. Hai sbagliato una volta. Non avere immagini negative di se stesso. Si appare secondo l'immagine che abbiamo di noi stessi. E' fondamentale farsi un'immagine giusta, perché l'immagine giusta produce un grosso risultato. Ricordo Simeoni (?) che per 20 anni ha

fatto il lancio del disco. E' stato il suo insegnante di ginnastica che aveva fatto una scommessa di 50.000 lire. "Se Simeoni si butta sul lancio del disco, in due anni tira fuori il titolo italiano". In genere quelli che fanno i campioni sono persone che sanno mantenere viva nell'atleta l'immagine positiva". Come successe a Munari che aveva spaccato 4 macchine prima di cominciare a gareggiare, ma il suo allenatore lo ha stimolato e lo ha portato a vincere.

Bisogna riuscire a vincere questa tentazione a svalutarsi, a buttarsi giù. Allora si riescono a fare cose di valore, cose grandi, a seconda delle proprie doti. Abbiamo tutti un fondo buono, dobbiamo tirarlo fuori, eliminando le ombre che lo deformano. I filtri attraverso i quali vediamo la realtà sono i nostri difetti da eliminare, perché questi difetti creano un'immagine sbagliata di noi stessi. Non rimuginare sui nostri limiti, ma puntare a superarli, sapendo che al di là di certi nostri limiti vi sono le nostre grandi potenzialità da far emergere.

Qual'è la tecnica? Quando siamo in profondità creiamo un'immagine fittizia tolta da una situazione recente in cui ci siamo comportati che non ci siamo piaciuti, un'immagine tale da determinare la nostra reazione di rigetto. Supponiamo che io sia un goloso, che i bigné sono il mio punto debole. Immagino allora una scena recente, magari una pasticceria dove entro e prendo 2-3 bigné, e poi mi dico "beh, 3-4 è uguale" e me ne prendo altri due. E poi "beh, 5 o 6 è uguale" e così via' finché non comincio a star male e devo prendere qualcosa per digerire. Questa immagine la strappo come se fosse una fotografia e la getto via. E poi la rifaccio secondo il mio ideale, secondo l'aspetto positivo. La stessa situazione, identica nei dettagli, entro nella pasticceria, prendo due bigné e lascio stare gli altri. Se ripeto questo esercizio in profondità per due volte al giorno per 21 giorni, scatta il riflesso condizionato, per cui quando mi troverò realmente in questa situazione, reagirò secondo l'immagine positiva che ho costruito di me, con un po' di sforzo di volontà. L'immagine crea dentro di me una forza. Si può fare con la sveglia al mattino. In profondità mi vedo al caldo nel mio letto. Suona la sveglia, faccio finta che è notte fonda, allungo la manina e spengo la sveglia. Poi mi sveglio più tardi "chi ha spento la sveglia?", mi arrabbio e arrivo tardi al lavoro. Immagine che non va bene. Allora faccio la sostituzione. Stessa scena, suona la sveglia e io mi alzo fresco e riposato e canticchiando mi avvio verso la doccia fredda. E' un meccanismo antichissimo. Sarà capitato anche a voi quando dovevate fare una gita o un concorso o una cosa importante di essere svegli mezz'ora prima del necessario, pronti e scattanti. Farlo per due volte al giorno per tre settimane e vi sarà poi facile reagire alle difficoltà, con un po' di sforzo. Man mano che ci alleniamo potremo correggere cose più profonde, un po' più difficili. Per esempio, ho litigato con una persona che ha l'arte di farmi andare fuori dai gangheri. Immagino la scena dell'incontro, la persona che mi dice qualcosa di antipatico, io faccio finta di niente, ma lei riattacca con un'altra insinuazione per cui allora scatto, rispondo male, vado via e sto male tutto il giorno. Distruggo quest'immagine e proietto la scena ideale per cui incontro questa persona, le sorrido, lei mi fa un'insinuazione e io niente, mi riattacca e io niente, anzi decido di farle un regalo, la saluto e vado via.

Questa è una forza colossale. Avere di noi un'immagine perfetta, questo è il grande segreto del 2° livello. Questa immagine lentamente ci purifica e ci toglie i difetti. Bisogna farlo con costanza, affrontando difetti specifici. Non partire da cose troppo grandi "Adesso mi tolgo la superbia". Eh, no! E poi nella superbia ci possono essere cose buone, necessarie, ci può essere autodifesa. In oriente dicono che lo specchio deve essere levigato per poter riflettere. Il nostro deve riflettere la luce, penetrarci e farci luminosi. Un po' come Dante che attraverso Beatrice riesce a salire. Questo ci farà eliminare tante cose superflue e ci farà capaci di incontrare un'altra realtà. La realtà vera è di fronte a noi: quando l'occhio si lucida e diventa penetrante, la realtà appare come è, qualcosa di stupendo.

Questo succede quando si è liberati da tutte queste cose, quando si è liberi da quello che gli altri dicono di noi. Allora percepiamo una realtà di una bellezza incredibile che possiamo cogliere. Tolte le apparenze si comincia a vedere quello che veramente c'è, si vede dentro le persone. Come successe con il re Totila che voleva fare uno scherzo a S. Benedetto e allora fa vestire uno scudiero da re e l'ha fatto

sedere sul trono e lui si veste da scudiero. Quando arriva S. Benedetto non degna di uno sguardo quello che sta sul trono e si dirige invece direttamente da Totila "Tu invece di travestirti faresti bene a fare penitenza perché ti è rimasto ben poco da vivere". Sarà stata la fifa, ma dopo un po' è morto. La stessa cosa è successa con Giovanna D'Arco, che va dal delfino di Francia che si è travestito da paggio. E lei va dritta da lui "è con te che voglio parlare". E dopo due ore che parla in segreto con lui, quell'uomo cambia ed è come un bambino nelle sue mani. E poi quel fatto di S. Francesco che a Perugia incontra uno vestito di bianco, si abbracciano ancora prima di chiedersi "Ma tu chi sei?" "Domenico di Guzman. E tu?" "Francesco di Assisi". E' chiaro, avevano visto qualcosa l'uno dell'altro e avevano capito.

Un altro personaggio di questo calibro era S. Filippo Neri che, vedendo passare due signore riccamente vestite e profumate, sbianca e si appoggia a una colonna "Ma cosa hai?" "Quella puzza di cadavere che hanno quelle due donne mi fa svenire". L'odore era il modo con cui leggeva all'interno di una persona. E' chiaro che non ci si può nascondere davanti a chi legge in quel modo lì. Ognuno può sviluppare un senso particolare, per cui si può penetrare come è la persona al di là di tutto.

L'occhio diventa penetrante e non si inganna più. Non potete più dargli da bere niente. Pensate a una persona che ha un ruolo di dirigente, come farebbe comodo una cosa così. Viene da pensare a quella famosa coppia, due genitori che entrano nel tempio con il loro bambino per il rito della presentazione. E c'era lì un vecchio sacerdote che li nota in mezzo a tanta gente, che vede proprio loro e si avvicina e prende in braccio il bambino e dopo dice "Lascia che il tuo servo vada in pace, perché i miei occhi hanno visto". Che cosa aveva visto in mezzo a tutta quella gente? Qualcosa che splendeva, la stessa luce che vedranno gli apostoli sul Tabor. Questo è il segreto del 2° livello di coscienza. Si va oltre le apparenze. Uno non è colpito più dalle apparenze e scopre una grande bellezza. Bene, cerchiamo di metterlo subito in pratica in profondità con l'esercizio.

Esercizio

Al solito, dopo qualche respirazione che ci consente di muovere bene il diaframma, cominciamo a visualizzare i grandi numeri. Vedete un grande 6 e ripetetelo 3 volte in espirazione, procedendo lentamente. *(Non dice più i numeri, si procede in silenzio)*

Passiamo al rilassamento fisico, cominciando dall'alto verso il basso e dall'esterno all'interno. Iniziamo dalle pelle della fronte, è una piccola zona importante da rilassare bene. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutto irrorato di capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Visitiamo il cuoio capelluto, la pelle copre muscoli, tendini, nervi. Entriamo nella scatola cranica, visitiamo il cervello con tutte le sue circonvoluzioni. E' tutto irrorato di capillari sanguigni, sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle del viso, visitiamo le cavità oculari, il naso, la bocca. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle del collo. La pelle copre muscoli, tendini, nervi. In profondità visitiamo l'esofago, la trachea. E' tutto irrorato dai capillari sanguigni. sentiamone il calore. la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle del torace, sul petto. sulla schiena, sentiamo il contatto con i vestiti. La pelle copre muscoli, tendini, nervi. In profondità visitiamo i polmoni, il pericardio, il cuore, tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle dell'addome. La pelle copre muscoli, tendini, nervi. In profondità visitiamo i reni, lo stomaco, il fegato, la milza. il pancreas. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo sull'intestino. visitiamolo con tutte le sue anse, la vescica, i glutei, gli organi genitali. tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore. la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo sulla pelle delle cosce. sentiamo le grandi masse muscolari. la pelle copre muscoli. tendini. nervi. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle delle gambe, le ginocchia, i polpacci. La pelle copre muscoli, tendini, nervi, tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. Scendiamo sui piedi, visitiamo il dorso, la pianta coi suoi punti sensibili, le dita e i polpastrelli. Tutto irrorato dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore, la vibrazione e rilassiamo. *Pausa*

Ora scendiamo ancor più in profondità. Visualizziamo la scala a chiocciola, bella, ampia, luminosa. La scendiamo contando da 10 a 1 (10, 9), lentamente ma decisamente provando l'effetto della discesa (8,7,6,5,4,3,2,1). Apriamo la porta, scendiamo i 3 gradini, troviamo la nostra cella interiore, entriamo e ci chiudiamo dentro. Vediamo di metterci a nostro agio, se vogliamo possiamo ampliarla, allargare la finestra se voglio più luce. Scendiamo sempre più giù ad ogni espirazione e passiamo subito alla programmazione. Scegliamo un piccolo episodio recente in cui non siamo stati all'altezza, in cui è venuto fuori un nostro difetto, che ci ha fatto star male. Rivivete la scena con tutto il disagio che vi ha provocato. Cancellate poi l'immagine che non vi piace. E poi rivedete la stessa scena in cui voi superate brillantemente la difficoltà. Ce la imprimiamo bene in mente. *Pausa*.

Non serve mantenere l'immagine per tanto tempo, piuttosto serve un'immagine molto nitida e precisa. Fatta la programmazione, gustiamo questa salutare profondità. *Pausa*

E poi ritorniamo al nostro normale livello contando fino a 5. Salite respirando forte e muovendo bene il diaframma (*non dice i numeri e non schiocca le dita*).

Dopo esercizio

Se praticate questa programmazione vi accorgete che non è un automatismo per cui fatta la programmazione scatta subito. Ci vuole un piccolo sforzo di volontà. Ma la programmazione prepara tutto perché uno possa farcela. Con la programmazione si può fare di tutto. Non vale la pena di dirle queste cose. Conviene provarle e poi vi accorgete. La prossima volta venite un po' prima per vedere le asanas.

LEZIONE V

Quando uno viene a conoscere lo strumento e tutti gli incentivi per cui lo strumento può essere utilizzato e arriva a capire il metodo per penetrare la conoscenza, allora uno può credere di poter penetrare tutto l'universo "Ho in mano tutto, posso arrivare a capire tutto l'universo". E' una tentazione, perché l'universo è sconfinato.

Beh, possiamo togliere gli appannamenti e allora crediamo di vedere. Per cui viene da dire "Se vedo tutto, allora capisco tutto, non sbaglio più, posso conoscere tutto". E' la tentazione dell'enciclopedismo. Per cui, visto che possiamo avere una conoscenza abbastanza sicura, dividiamo lo scibile in settori, la botanica, l'astronomia, la zoologia, etc, poi li mettiamo insieme e avremo una panoramica generale del sapere. Ma è un'illusione. In qualunque settore, su qualunque cosa, si può ampliare a dismisura e questo costituisce il fatto che la scienza è sempre in continua evoluzione e non fa in tempo ad arrivare a una conclusione, che questa viene subito ampliata. Basta prendere l'Enciclopedia Britannica e leggere cosa diceva alla voce *petrolio* all'inizio del secolo e quello che dice oggi. E ogni anno poi escono i supplementi che magari contraddicono quello detto in precedenza. L'universo è sconfinato, e va dall'atomo alle galassie. E' proprio un'illusione.

Allora uno può dire: se non possiamo sapere tutto, almeno potremmo concentrarci su un settore e li andare in profondità e sapere tutto di quella cosa. Ma basta fermarsi all'atomo, che per definizione doveva essere indivisibile, per vedere oggi in quante altre particelle è stato frantumato e queste a loro volta in altrettante forze. E in certi ciclotroni ancora se ne vanno scoprendo. Più si affinano i mezzi di conoscenza e più si scopre.

Quando avevano costruito il telescopio di Monte Palomar, avevano ottenuto un'immagine del cielo e avevano messo una serie di segretarie a contare tutti i puntini bianchi, credendo così di contare finalmente tutte le stelle che sono in cielo. E poi hanno visto che certi puntini bianchi che consideravano una stella in realtà erano addirittura delle galassie e cioè milioni di stelle. Non lo sapremo mai quante stelle abbiamo sulla testa. E per di più, fosse qualcosa di fisso, ma l'universo continua ad espandersi. E' un'illusione.

Solo fermandoci alla nostra piccola terra, non sappiamo quanti animali e piante ci sono. In Amazzonia ogni giorno scoprono nuove specie di farfalle, di insetti. Se uno vuole approfondire un settore non ce la fa. Uno potrebbe dire: partiamo da un mollusco, quel piccolo mollusco che usavano per tingere di rosso. Ne hanno contate migliaia di varietà. E questo solo nel nostro piccolo mondo. La mente si arrende. Non arriverà mai a conoscere tutto quello che potrebbe conoscere.

Allora arriva l'altra tentazione: se non posso conoscere tutto in estensione allora arrivare almeno a conoscere i principi costitutivi delle cose, come sono le cose in profondità. E' la filosofia. E in questo si sono impegnati tutti i grandi pensatori (Eraclito, Socrate, Platone, Aristotele, i pensatori arabi, indiani, etc). Tutti aggiungevano qualcosa fino ad arrivare a un disaccordo fra fisica e metafisica. Finché è arrivato uno, Cartesio, che ha detto: qui bisogna partire da idee più chiare e più sicure. Tante chiare e sicure che dopo di lui è venuto Leibnitz a dire la stessa cosa e poi Kant. Sembrava di aver detto tutto, e poi arriva Hegel a dire che manca ancora qualcosa e che finalmente lui mette a posto tutto. Tanto a posto e tanto chiaro, che alla sua morte i suoi discepoli sono già divisi in sinistra e destra Hegeliana.

Così gli studenti del primo anno di filosofia dicono "sembra che ci si capisca qualcosa". E al 3° anno si fanno già il loro piccolo sistema "Allora posso dire anch'io che questi filosofi precedenti non capivano niente". E in una storia della filosofia a fumetti, nell'introduzione troviamo scritto "Sono i 2000 anni del farneticare umano". Viene da pensarlo alla fine quando uno ha letto tutto il pensare umano. I filosofi cinesi dicono "Se la tua testa è tanto piccola, come una ciotola, perché ti sforzi di farci entrare l'oceano? perché non butti la ciotola nell'oceano?"

Quello che serve è arrivare a una meta, non cercare di sapere tutto. Quante persone sono determinanti di quelle che incontriamo nella nostra vita? Pensate alla vostra storia. Importante è non sbagliare con loro. Se uno deve andare a Roma e deve attraversare la città da un capo all'altro, non serve conoscere tutta la pianta della città, ma basta conoscere quei 15 incroci fondamentali. Se uno che deve fare un esame sapesse in anticipo le domande che gli faranno, studierebbe solo quelle. Lì bisogna essere pronti nel punto in cui si verrà interrogati.

Avere la risposta giusta al momento giusto. Posso anche conoscere 10 lingue, ma se non mi capita di parlarne nemmeno una, è inutile studiarle, cosa me ne faccio? Dire le cose giuste al momento giusto alle persone giuste. Andare al di là della mente non è un fatto intellettuale.

La mente deve piuttosto adattarsi alla realtà, la quale può condurci a trovare il pertugio che porta nella stanza dei bottoni, perché c'è un filo conduttore.

L'universo non è qualcosa di caotico. Si vede che c'è una programmazione. Il sole sorge tutti i giorni, e così la luna, e le piante mettono le foglie sempre nello stesso modo e i bambini nascono dopo 9 mesi. Una persona risponde a una programmazione. Tutto è al posto giusto. L'appendice è sempre in quel posto e non in un altro posto. Siamo fatti in serie. Non c'è caos, ma programmazione, e così nell'universo. Taluni parlano di certe stelle o pianeti che non si vedono ancora, ma ne presuppongono l'esistenza da certe influenze che si vedono. Anche con la tavola periodica degli elementi si prevedeva che dovevano esserci degli elementi ancora non scoperti. C'è una programmazione e occorre capire che c'è allora un programmatore. Allora conviene cercare di avere un buon rapporto col programmatore e allora si aprono tutte le porte e si fa il passo giusto. Diversamente, si fa come la maggior parte della gente e ci si smarrisce. Bisogna invece intuire e andare al di là della mente. Questo particolare va inteso bene, se no si rischia di sbagliare completamente direzione.

Questo è il segreto del 3° livello di coscienza, Athimanas Kosha, che significa al di là della mente. Andare oltre i limiti della scatola piccolina che è la mia testa.

Facciamo un esempio per capirci meglio: immaginiamo di avere un'automobile: per guidare una macchina uno che è intelligente può pensare di dover conoscere tutto della macchina e allora comincia a studiare tutto di tutto, dai vetri, i metalli e come si fanno, le plastiche, la corrente elettrica, e come si costruiscono tutte le parti e il perfetto funzionamento dei vari tipi di motore, a scoppio a iniezione, turbo, etc.

Dopo 40 anni è ancora lì a studiare e non ha ancora messo in moto. Un altro più pratico cerca di superare gli esami per avere la patente, magari dando l'esame all'autoscuola che conosce. Poi gli serve il libretto di istruzioni per sapere quelle poche cose fondamentali che occorre: dove aggiungere l'acqua, l'olio, quando fare i cambi, etc. Il libretto di istruzioni è l'equivalente dei principi di yama e nyama, che abbiamo già visto: cioè non violenza, dire la verità, non possedere male etc. e poi le asanas, cioè il dominio delle passioni. E' il libretto che ci indica come guidare la macchina.

Però per farla partire, la cosa fondamentale è la chiave. La chiave che solo la fabbrica ti dà da inserire al punto giusto, specifica per quella macchina. Rapportata a noi questa chiave che fa funzionare nel modo giusto la mente è quella che in oriente chiamano il mantra (da man=mente e il suffisso tra=strumento), cioè lo strumento per la mente, quello che la fa funzionare. Nella nostra tradizione si parla di giaculatoria (dal latino iacula), la freccia che viene scagliata verso il cielo. Il mantra ci introduce al terzo livello di coscienza. Si capisce il passato e ci si mette in pace col passato. E poi si intuisce cosa sarà del futuro. Non è che abbia tutto spianato, però arrivano delle informazioni su ciò che sta per capitare, per cui si fa il passo giusto. Ci consente di scoprire le cose giuste nel posto giusto con le persone giuste e di dire le cose giuste. Si capisce chi ci aiuta e chi ci è d'ostacolo. Non è una cosa che capita da un giorno all'altro. Ci vuol tempo. Per arrivarci occorre saper dominare il corpo, saper concentrarsi e poi si arriva. Tanto è bene cominciare subito. E' una frase ispirata ed ognuno ha la sua.

Anche qui c'è un aspetto esteriore e un aspetto interiore. L'aspetto esteriore è trovare nel mantra la propria chiave.

Capire bene che la chiave deve darla la fabbrica, deve essere cioè ispirata, e l'ispirazione è chiusa, terminata, lo sappiamo dalla dottrina, per cui questa frase la possiamo trovare solo nei libri ispirati. Sono quei testi di cui abbiamo parlato che hanno qualcosa di particolare, di cui si dice che scritti da uomini non sono opera umana. In genere quando si trova il mantra, quando lo si ascolta o lo si legge, si sente un'affinità elettiva, è una frase talmente travolgente che vi fa capire che è il vostro mantra. Verificare però che sia un mantra, perché certi tirano fuori dei mantra da far paura. Alcuni non capiscono cosa significhi ispirato e se lo inventano, come fece un ragazzo "senta, il mio è proprio ispirato 'Navigare necesse est'", che doveva essere quello di Caio Duilio nella prima guerra punica. Oppure "impegnandoti ci riesci". Oppure qualcuno che ha letto quel libro esoterico che viene chiamato "le tavole smeraldine" ha trovato "come in alto così in basso". Un altro aveva trovato "il dado è tratto", che veniva da rispondergli con un altro mantra "il brodo è fatto". Non sono frasi ispirate. Una signora diceva "io il mio mantra l'ho avuto in meditazione "io sono l'inmacolata concezione". Qualcun altro che ha letto i libri ispirati orientali ha detto "il mio mantra è OM", che non è un mantra per noi. Può essere detto solo in espirazione, di chi può dare senza mai ricevere, è paragonabile al nostro Fiat, il mantra di chi ha fatto tutto con la sua parola. Una signora che aveva frequentato il corso di un maestro shivaita (?) e questo le diceva di usare l'OM. E lei lo praticava, ma dopo un po' le veniva in mente una frase. Al che va dal suo maestro e gli racconta questa cosa. E lui "sì, è una distrazione da mandare via. Allora lei ricomincia e di nuovo le riviene in mente quella frase. Era una frase del Pater Noster. Così è tornata a riferirlo al suo maestro che finalmente le ha detto che era la frase per lei. I mantra si possono trovare nei testi ispirati, soprattutto nel Nuovo Testamento. Nelle messe cantate di Bach, Mozart, troviamo una quarantina di mantra insegnati dalla nostra tradizione. "Kyrie Eleison", che tradotto in russo ha fatto

rinverdire la spiritualità russa nel secolo scorso. Oppure "Gloria a Dio nell'alto dei Cieli". E ancora "Tu solo il Santo, Tu solo il Signore, Tu solo l'altissimo" è tutto un mantra. E poi "Sanctus, Sanctus, Sanctus Dominus", e "Deus Sabaoth", e "Agnello di Dio che togli i peccati del mondo". Sono tutti mantra.

Anche il Maestro aveva il proprio mantra. Passava la notte a ripetere "Passi da me questo calice ma sia fatta la Tua volontà.." Il grande mantra del Redentore. E il Maestro che ha voluto insegnarci a pregare ci ha insegnato 8 mantra, uno più bello dell'altro, nel Pater Noster. E poi c'è tutta la preghiera esicastica.

Questa frase ispirata è un po' il segreto di certi personaggi che ci sbalordiscono per quello che hanno fatto. Se andate a Torino potrete vedere cosa ha fatto il Cottolengo. Una cosa enorme, una cittadella di 5000 persone. E li mandano avanti una cosa così enorme senza un'entrata fissa. Sono fatti così. E sotto la statua del Cottolengo senza nome e senza data di nascita solo una frase "Caritas Christi urget nos". Perché? perché quello era il suo mantra, la cosa che per lui metteva in moto tutto. Con questa frase rivoluzionava tutto. Non che fosse una bacchetta magica, però si attaccava a questa frase sapendo che succedeva la cosa giusta, e la cosa si realizzava. E quando in casa non c'erano più abbastanza soldi per i suoi assistiti, lui buttava gli ultimi soldi dalla finestra, sapendo di poter trovare aperta la porta giusta.

E poi, sempre a Torino, c'è l'opera di Don Bosco, il Valdocco che adesso varrebbe miliardi. E anche lì troviamo scritta una frase "da mihi animas, cetera tolle", dammi le anime e prendi pure tutto il resto. Don Bosco aveva questa frase che metteva dappertutto, anche nelle lettere. Era la sua chiave, il suo mantra. Questo era un po' il loro segreto.

S. Agostino, che ancora lo si studia perché ha fatto una cosa monumentale, lui pure ripeteva tutto il tempo "Noverim me, noverim te", che io mi conosca, che io ti conosca. Passava la notte ripetendo questa frase, questa gli faceva compagnia, gli apriva la mente.

S. Francesco passava le notti intere ripetendo "Chi sono io, chi sei Tu". E senza saperlo ripeteva il mantra che ha riempito i testi sacri dell'oriente "Aham-so".

Il mantra è composto di due parti. La prima accompagna l'inspirazione e la seconda l'espiazione. Trovare il mantra e l'aspetto esteriore.

L'aspetto interiore è l'atteggiamento con cui lo si dice. Il mantra è collegato con il respiro. Quindi è un fatto naturale, come il respirare. Nell'inspirazione sentire il nostro bisogno e la nostra piccolezza. Siamo bisognosi, legati a 1/2 litro d'aria. Se scendiamo sott'acqua troviamo tutto bello, sì, ma dopo pochi secondi dobbiamo tornare su perché abbiamo bisogno di respirare. Questo è il nostro grande bisogno che fa sì che siamo piccoli. Uno può fare i progetti più grandi di questo mondo. Se però gli togliete quel mezzo litro d'aria per 3 minuti vedete che fine fanno lui e i suoi progetti. Nell'inspirazione sentiamo quanto siamo piccoli e bisognosi, legati a un filo. Nell'espiazione ci abbandoniamo con fiducia, sapendo che avremo sempre l'aria di cui abbiamo bisogno e anche tutto il resto. La seconda parte del mantra è mollare le difese, fidarsi, perché le forze che ci hanno tenuto in vita continueranno a farlo.

Dire il mantra con atteggiamento psicologico. Ci ricollega allo spirito infinito. Non occorrono tante parole per pregare, perché Lui sa già tutto. Pregare senza mai interrompersi. E questo lo facciamo se ci mettiamo nell'atteggiamento giusto. Se lo facciamo, giorno e notte preghiamo, anche dormendo, perché siamo nell'atteggiamento giusto. Ci si collega all'universo per trovarci al momento giusto con le persone giuste e dire la cosa giusta. E' qualcosa da approfondire per tutta la vita. Quello che conta è sviluppare l'atteggiamento. Se la mano che chiede resta lì, anche se chi chiede dorme, il gesto è sempre espressivo lo stesso. Anche un bambino che arriva con le braccia alzate, non state a chiedergli "Ehi, bambino, cosa desideri?", ma capite subito cosa vuole dall'atteggiamento. E' l'atteggiamento che parla da solo e ottiene le risposte giuste.

Se ci lasciamo portare faremo cose grandi. Il mantra non è una parola magica, ma ci mette al posto giusto. Allora cercate il mantra. Se non trovate il vostro, prendetene una di quelle frasi dette in una lezione precedente. Alcuni lo avranno già trovato, magari una frase del passato che li ha colpiti e che non hanno dimenticato. E poi cercate di dirlo tutto il giorno che così ci introduce nella meditazione. Piccoli e bisognosi nell'inspirazione, abbandonati nell'espiazione a queste forze che ci spingeranno a fare le scelte giuste. Non due idee, ma due atteggiamenti psicologici. Allora, se avete pensato a un mantra, possiamo cominciare a fare meditazione.

Esercizio

Nella posizione migliore respirate a fondo. Ormai dopo un mese saprete tutti muovere il diaframma abbastanza bene. E poi iniziamo a rallentare le onde cerebrali, ripetendo in ogni espiazione i numeri. Pausa.

Passiamo poi a conoscere il nostro corpo facendo un esame completo dall'alto verso il basso e dall'esterno all'interno, cercando di sentire tutta la pelle del corpo, il calore, la vibrazione e ci rilassiamo. *Pausa.*

Poi passiamo alla scala a chiocciola, sentitevi scendere lentamente ma decisamente contando da 10 a 1, scendendo a ogni numero qualche gradino. *Pausa.*

Trovate la solita porta, entrate sul pianerottolo, scendete i tre gradini e trovate il vostro luogo di rifugio. Entrate, chiudetevi dentro e scendete ad ogni espiazione. Riprendete la programmazione per togliere quel difetto che avete deciso di correggere. Immaginatevi in quell'atteggiamento che ci impedisce di essere quello che vorremmo essere. Lo vediamo chiaramente con tutto l'imbarazzo. Cancelliamo questa scena e la riviviamo con l'atteggiamento giusto. *Piccola pausa.* Continuate ancora per 15 giorni fino ad arrivare a 21 giorni completi.

E poi cominciate a dire il mantra. Nell'inspirazione ci sentiamo piccoli e bisognosi e nell'espiazione ci abbandoniamo. *Pausa.*

Dopo esercizio

Questa è la porta della meditazione, se continuerete a farlo a ogni volta per 15 minuti, vi incamminerete nella strada della meditazione. Cominceranno a muoversi intorno a voi forze gigantesche. La preghiera non è chiedere cose, ma vivere questa realtà, accettarla e ringraziarla. Questa è la chiave che è messa in mano vostra e sarete voi a utilizzarla come vorrete. Quando i testi ispirati parlano del mantra dicono che è "un carbone acceso messo sulle labbra", "un libretto che dovete ingoiare", "una spada affilata che dovrà penetrarvi il cuore e la mente". La nostra mente è piena di incrostazioni, ma deve farvi oltrepassare i limiti. Il mantra poi non va detto. Perché se no uno poi comincia a farsi delle idee: ma forse il suo mantra è più forte del mio, e cose del genere.

Il mantra va controllato, cioè se è il vostro, e per questo occorre un maestro che possiede gli strumenti per farlo. Io posso solo dirvi se può essere un mantra. Ma per verificare se è il vostro ci sarà un ulteriore incontro dopo l'ultima lezione in cui potrete incontrare la persona che potrà verificarlo.

Il mantra va detto sempre, tutto il giorno, deve diventare naturale come la respirazione. E con l'atteggiamento giusto, come abbiamo detto.

LEZIONE VI

Se osserviamo la nostra vita ci rendiamo conto che siamo delle piccole creature che vivono in un mondo che è in continuo movimento. Ci troviamo sulla terra che già gira a forte velocità intorno al sole, la terra che già subisce l'influenza della luna che gira intorno alla terra a un ritmo molto veloce. Siamo dentro questa vettura e non possiamo scendere. Partecipiamo di questo viaggio, subiamo questa situazione, subiamo le stelle, i satelliti, il vento solare con le sue tempeste che ci innervosiscono. Ed è

un viaggio quello del sistema solare che segue dei ritmi precisi. E tutta la nostra vita, così influenzata, vive di ritmi che si estendono, si allargano, si complicano e ci coinvolgono già prima della nascita. E' un movimento ritmico, è una danza. Ritmo che gli orientali chiamano "Mahanata", grande danza. Il ritmo, se osservate, ha sempre un tempo forte e uno debole, che è sempre alla base della musica. Noi siamo gli unici esseri coscienti che possono vivere di questo grande ritmo che ci coinvolge completamente. C'è infatti un ritmo solare annuale, quello delle stagioni. Capite come le stagioni influenzano la nostra psiche. Come diversamente la primavera e l'autunno influenzano i nostri stati d'animo, un conto è passare delle serate estive a godersi i tramonti, altro è trascorrere le serate invernali.. Anche il fisico cambia. I pori reagiscono diversamente al freddo e al caldo: al freddo si restringono e col freddo siamo spinti a una vita più attiva, mentre col caldo i pori si dilatano, sudiamo e siamo costretti ad attività più limitate. E anche esteriormente reagiamo diversamente a questi ritmi. Ad ogni cambio di stagione c'è la danza dei cassetti per portare la roba in tintoria. Via quelli estivi, dentro quelli invernali. Ci sono poi i ritmi mensili, quelli della luna, che le donne lo sentono nel proprio corpo. Ma poi un po' tutti lo sentiamo. Ci sono due giorni al mese l'undicesimo giorno dopo la luna piena e l'undicesimo giorno dopo la luna nuova in cui, se leggete i giornali, ci sono più incidenti, e anche chi è a contatto coi ragazzi a scuola vede che sono piuttosto turbolenti. E anche negli ospedali se ne accorgono. Noi ci prepariamo a questi giorni col **digiuno**. Il giorno prima facciamo un bel digiuno, così che quando tutti sono nervosi noi restiamo calmi. Noi siamo gli unici esseri che devono capire per prevedere e partecipare. C'è ancora un ritmo settimanale e ancor più un ritmo giornaliero. Giorno e notte. E i malati non vedono l'ora che arrivi il giorno perché la luce li alleggerisce. Pensate alle maree. Chi vive nelle città di mare lo nota tutti i giorni. Ma ancora più di queste ci sono le maree atmosferiche che in confronto sono qualcosa di abnorme. Tutti questi spostamenti derivano dalla luna e da tutti gli altri cicli che influenzano. Basta pensare ai venti solari.

Noi viviamo questi ritmi e li sentiamo nel nostro corpo. Pensate alla respirazione: inspirazione ed espirazione, dentro e fuori. E ancor più al battito cardiaco, anche qui il cuore che si riempie e poi si svuota, dentro e fuori. Ritmi che si alternano, una fase forte e una debole, perché quando la terra si avvicina al sole deve rallentare. Tutto partecipa, e anche noi, da persone intelligenti, dovremmo partecipare. Al mattino c'è un po' di luce; poi a mezzogiorno luce piena, il pomeriggio, il tramonto, la sera, la notte. Il nostro corpo segue dei bioritmi. Fino alle tre del pomeriggio i nostri processi fisici si intensificano, così il battito cardiaco, il metabolismo, dopo di che cominciano a diminuire fino alle tre di notte in cui c'è un momento critico in cui possiamo svegliarci. Se qualcuno deve fare i turni di notte dice che è una cosa pesante, dopo un po' di anni si sentono sfasati. Da persone intelligenti dovremmo vivere tutto questo con gioia, dovremmo partecipare, essere attenti. Come fanno gli animali: vediamo, per esempio, gli uccellini, che quando esce il sole cominciano a svegliarsi, a cinguettare e vanno a cercare un po' d'acqua per fare il bagnetto, poi cominciano a rincorrersi e comunicano la gioia di vivere. E poi gli animali che escono dalla tana in cerca di preda mentre altri, quelli notturni vanno a rintanarsi. E noi, esseri intelligenti, partecipiamo a tutto questo? Uhm, mica tanto. Provate a dire e a vostro figlio "Alzati, vieni a vedere che alba meravigliosa!" alle 5 del mattino. Oppure alla sera quando è ora di andare a dormire "Dai vai a letto che è tardi" "No, c'è l'ultimo telegiornale, devo vedere il film."

E poi il clima, le stagioni. D'inverno: "Che freddo, mai sentito un freddo così" E dopo tre mesi "Che caldo, sono tutto sudato, con questo tempo non se ne può più". E se piove "Ma come proprio oggi che mi son fatta la messa in piega?" E se poi succede quella catastrofe mondiale che è la neve, si blocca tutto. E' difficile trovare qualcuno che gioisca delle condizioni climatiche. Mi sembra di sentire sempre gente che si lagna. Sarebbe una cosa splendida questo cambio delle stagioni e esser contenti. E invece no, siamo come bambini viziati. Se gioissimo potremmo partecipare a questa danza, collegarci, capirne i segreti. Potremmo capire le tre qualità fondamentali della "Danza cosmica".

La prima qualità è quella dell'**espansione** queste masse gigantesche, queste galassie che si estendono continuamente, si espandono e non è che lascino dei vuoti, lasciano i cosiddetti buchi neri da cui nascono nuovi centri, nuovi sistemi solari, nuovi pianeti e nuove possibilità di vita. Che tutto sia l'espansione, che vi sia un ritmo di crescita, lo vediamo da come crescono le piante. Gli alberi, li tagliamo, li potiamo e loro continuano a germogliare. O anche guardiamo le strade, che ogni tanto spuntano dei fili d'erba e se non ci passano a pulire, piano piano si mangiano tutto l'asfalto. Pensate a un chicco di grano che dà una spiga con 200 chicchi, che so, e questi chicchi riseminati a loro volta danno altre spighe, e così via, finché potrebbero ricoprire la terra. Tutto cresce e si sviluppa. I nostri bambini, con quel po' di latte che bevono vedete quanto crescono e ogni anno la mamma deve allungare i pantaloni e poi cominciano a muoversi, a toccare tutto, tirano giù tutto, ti sfasciano l'appartamento. E poi l'appartamento non basta più e bisogna portarli in palestra, al campo sportivo, poi vogliono la bicicletta, la moto, l'automobile. Non potete dire "Ehi, fermati così come sei, che mi piaci tanto". Eh, no, vogliono prendere il tuo posto. Insomma, innanzitutto una **crescita fisica**. Contemporaneamente c'è una **crescita intellettuale**. La curiosità di conoscere, di sapere. Allora vedi che smontano i loro giocattoli, poi tirano fuori le vecchie cose e poi comincia il periodo dei perché. "E perché questo, e perché quello, e perché è così?" Finché non ne potete più e lo mandate finalmente a scuola, almeno lì si sazierà con tutti questi perché. Così fa i 5 anni di elementari, dove studia bene i 7 re di Roma e tutti gli affluenti del Po. E poi le scuole medie dove dimentica tutto quello che aveva imparato nelle elementari. E poi le superiori e sempre più libri. Poi arrivato al diploma "Ti fermerai lì?" E no, c'è l'università con altri 5 anni di esami, con libri sempre più grossi. E poi finalmente basta. Macché, c'è la specializzazione e poi non si finisce, perché ci sono gli aggiornamenti, i saggi, non si finisce mai di studiare. Questa crescita continua sempre. E non si riesce a stare dietro a tutti i libri che si vogliono leggere, tanto che alcuni dicono, "beh, questo me lo metto da parte per la pensione". A Padova un professore di storia dell'arte, che leggeva molto, è stato trovato a 92 anni morto sull'ultimo libro che stava leggendo.

Contemporaneamente a questa crescita c'è la **crescita affettiva**. Più facile e più importante. Allora a un certo punto comincia a buttare le braccia anche ai nonni, agli zii e poi ci sono i compagni, le compagne, quelli di gioco e quelli di scuola. E poi comincia a pettinarsi per benino, a fare disegni, a scrivere le letterine alla compagna di banco. Il cuore che si allarga. Si vede che crescono. Poi si innamorano di una qualche materia o del professore che sa farsi volere bene. E allora vogliono comprare libri per saperne di più. E se non si innamorano di una materia sarà di altre cose. Magari i 7 re di Roma non li conoscono, ma gli undici giocatori del Napoli sì. Questa crescita a cui si apre l'intelligenza: vedete i ragazzi a cui piacciono le moto che si interessano di meccanica, sanno tutto delle ultime macchine che sono uscite. E' una crescita di interessi che effettivamente è una proiezione di una crescita affettiva. E poi incominciano a ricordarsi le date di compleanno della ragazza e magari le comprano un regalino. E' la crescita veramente affettiva. Un bel giorno la ragazzina che era sempre vestita un po' andante, te la vedi tutta tirata, un po' truccata, cambiata insomma. Cos'è successo? E' diventata più attenta, più scaltra, silenziosa o loquace secondo la necessità. Poi arriva il fidanzato, poi il matrimonio e incomincia a voler bene ai suoceri, e poi al bambino che nasce, poi ai compagni del figlio e poi alla ragazza, e poi la cambia e bisogna voler bene a quest'altra. E poi la moglie e poi i nipotini. Ma c'è ancora posto? Ma sì, per i vicini di casa, il cuore si allarga sempre di più. E' una cosa fondamentale, perché è l'affetto che fa crescere. La vita è un invito a crescere sempre di più perché non bastano gli affetti, le ricchezze, ma sempre più è una molla, un ritmo che spinge sempre più verso l'infinito. E la spinta che fa crescere è l'amore. Questa è la **seconda qualità della danza cosmica**. La prima è la crescita, la seconda è che la crescita è caratterizzata, spinta dall'amore.

I bambini abbandonati non crescono, anche fisicamente, perché non hanno voglia di crescere. Ciò che fa crescere è l'amore dei genitori. L'amore fa superare qualunque cosa, per cui come diceva Freud, se da adulti ci sono delle distonie affettive è pacifico che ci sono delle carenze affettive.

Guardate il fidanzamento che è il momento affettivo più caldo: lui che non si ricordava mai il compleanno della mamma adesso si ricorda tutto, anche il giorno del primo incontro. In quel periodo fanno attenzione a tutto ciò che fa piacere all'altro. Si avvicinano nei gusti, guardano le vetrine insieme, magari lei un vestito e lui i prezzi. La crescita più grande è quella della maternità e allora si vede la ragazzina qualunque che non sa di niente che dopo, con un bambino fra le braccia, è trasformata, posata, sensibile e dopo 20-30 anni, quando sarà nonna, è di una pazienza, di una bontà, di un altruismo all'eccesso, si dimentica di sé. E' una molla che se continuasse anche dopo il matrimonio si avrebbero dei matrimoni splendidi. Quando invece qualcosa si blocca e l'amore non cresce allora si spegne. Come in certi matrimoni quando si dice "Se mi vuoi così, bene, se no cambia".

La terza qualità della danza cosmica è che l'amore se è vero amore diventa servizio. La mamma che dimentica la carriera, gli incarichi di lavoro e si mette a fare cose che nessuna cameriera farebbe. Nessuna babysitter si metterebbe a pulire il bambino che se la fa addosso come fa volentieri la sua mamma. Anche nel lavoro, chi è ha un negozio ed è innamorato del suo lavoro si mette al servizio dei clienti, capace di tirare giù cento pezze di stoffa per vendere uno scampolo.

E quel meccanico che non molla il motore che sta aggiustando finché non lo sente cantare come dice lui?

E così quegli appassionati di piante e animali che, mettendosi al loro servizio, ingigantiscono la personalità. Pensate a Konrad Lorenz. E si vede in tutti i campi. La nonna che dà via tutto ed è contenta perché nel servizio c'è la sua realizzazione.

Se si ama ci si supera fino ad arrivare a quell'altruismo totale come quelle persone che danno tutta la loro vita per gli altri. Pensate a Madre Teresa di Calcutta che ha messo case dappertutto. Era anziana, malata, operata al cuore e continuava a girare. Si era dimessa perché non ce la faceva più ed è dovuta ritornare perché si trovavano in difficoltà. Come il Cottolengo, il cui unico scopo della vita era quello di dare sempre di più.

Riassumendo, se guardiamo bene, la vita è un invito incalzante a crescere sempre di più nell'amore e a partecipare ai ritmi della grande danza innamorandoci di tutti e sacrificandoci per loro, diventando disponibili. Se si è disponibili la gente ti chiederà, se si è generosi ti chiederanno sempre di più. L'enorme potenzialità di chi dà sempre senza chiedere. Se uno dice che la vita è uno schifo è perché non è stato capace di aprirsi, non ha capito il sacrificio di dedicarsi agli altri, di non avere più tempo per sé, per i propri gusti, per le proprie cose. Si cambia l'egoismo infantile per diventare qualcuno che dà tutto. Chi invece si chiude, allora muore.

Questo è il segreto del **4° livello di coscienza**, Viinamaya Kosha, il livello in cui la conoscenza diventa amore. Tutto quello che sentiamo, che abbiamo dentro di noi, diventa dedizione. Da bambini egoisti crescere nella paternità e maternità fino a dare la vita perché le nostre piccolezze diventino cose grandi. I grandi uomini sono riusciti a superare le grandi passioni che anche loro avevano e hanno penetrato la realtà, al di là dello spazio, del passato e del futuro, fino a muoversi nelle grandi forze. Come hanno fatto? Quando si è capita la direzione, qual'è l'atteggiamento giusto e con chi, allora parte questo livello di coscienza. Se fosse difficile allora non sarebbe per noi. Se non avesse un ingresso semplice non riusciremmo. Questo ingresso è formato dalle **tre immagini** che devono determinare il nostro modo di agire.

Occorre prima di tutto farsi un'immagine, un'immagine precisa di chi siamo no rispetto all'infinito. Chi sono io, in questa sala, rispetto a questo quartiere? Basta che salga sopra S. Andrea, sul cucuzzolo qui in alto, per vedere come sono piccole le macchine e io quanto sono grande, io che sono un sessantesimo, diciamo, di questa sala? E se salgo sul Vesuvio, chi sono io rispetto a tutta Napoli e i

paesi dintorno? Uno fra quanti milioni? E se poi mi alzo con un aereo e vedo tutta la Campania, poi cerco Napoli, poi Nocera, poi questo convento, e poi la sala e poi eccomi. Quanto sono piccolo. E se prendessi un satellite per vedere tutta l'Italia e dove sta Napoli? Non si vede più. E se andassi sulla luna come vedrei la terra? Come la vedevano gli astronauti, bella colorata, una macchia fra una nuvola e l'altra che è l'Africa, una sfumatura azzurra che è il Mediterraneo. E Nocera? Sono davvero insignificante per la terra. E poi per il sistema solare la terra è una robettina così che se un terremoto facesse sparire l'Italia da Marte non se ne accorgerebbe nessuno. E se voglio vedermi nella galassia, forse si vede una stellina che è il sole, intorno al quale ci dovrebbero essere dei pianeti, uno dei quali si chiama terra. Pensate a questa cosa insignificante che nemmeno si vede. Se sparisce la terra nessuno se ne accorge. Per l'universo scientificamente noi siamo degli esseri davvero piccoli. Se vogliamo dare la vera immagine di noi stessi dobbiamo riconoscere che siamo esseri che ne combinano di tutti i colori, litigiosi, vendicativi, etc. La vera immagine è che siamo piccoli e meschini. Con questa immagine non ci verrà di dire "Lei non sa chi sono io". E se qualcuno lo dice "Eh, sì che lo so".

La II immagine. Esistono degli uomini, che pur essendo così piccoli, sono stati così grandi da poter trattare a tu per tu con l'infinito. Pensiamo a Mosè che fu seppellito non si sa dove, ma di lui fu scritto nessun uomo fu più grande di Mosè, perché parlava con Dio faccia a faccia". Lui che balbettava ha fatto tremare l'Egitto, ha trasformato un popolo di schiavi in popolo eletto, che ha dato inizio a un periodo della storia. Lui che quando scendeva dal monte dove aveva parlato da solo con Dio, non lo si poteva guardare in volto. Oppure Elia che a un certo punto ha fatto chiudere il cielo e per due anni non è più piovuto. Oppure, in tempi più recenti. S. Francesco d'Assisi: alla fine della sua vita già centomila giovani avevano lasciato tutto per seguirlo e ancor oggi è presente con la sua grandezza. Piccolino, sì, ma con una tale dimensione morale che lo ha portato a parlare con l'infinito. Mettersi in testa questa immagine "Essere così grandi da parlare con l'infinito".

La III immagine. Noi abbiamo di queste persone un'immagine grande. Come han fatto a diventare così grandi? Hanno assistito a tante conferenze, hanno frequentato corsi, hanno letto tanti libri, erano raccomandati? Nessuna di queste cose, anzi gli andavano contro in tutti i modi. Avevano anche loro i propri limiti, però hanno detto di sì a ogni occasione. Sono stati afferrati da forze gigantesche e si sono lasciati trasformare e queste forze li hanno fatti grandi. Hanno detto di sì la prima volta e hanno continuato a dire di sì, si sono messi a servizio. S. Francesco era un ragazzo viziato, non aveva mica cominciato bene la sua vita, ma quando torna dalla guerra è cambiato, ha cominciato a capire. Ma se non avesse detto sì quando ha incontrato il lebbroso, se non l'avesse abbracciato, se non l'avesse baciato, non sarebbe partito nulla da lui. E lui ha continuato poi a dire di sì tutta la vita, ha accettato che questa forza lo trasformasse. Questa è la storia di tutti i grandi uomini. Mosè, se non si fosse fermato davanti a quel rovelto ardente e non avesse detto sì a quella voce "Vai dal Faraone" "Noo, ho paura" "Vai dal Faraone", e allora si decide e ha continuato a dire di sì fino alla fine dei suoi giorni. Anche il Cottolengo a Torino inizia dicendo di sì a una poveretta senza casa e inizia col trovare un appartamento. E per venire ai nostri giorni tutti ricordiamo Papa Giovanni che quando è morto lo rimpiangevano tutti, anche quelli che non credevano. Quando è stato ora di mandarlo in pensione, prima di diventare papa, fu spedito a Venezia, e al vederlo nessuno gli dava credito. E poi tutti si sono stupiti. Come ha fatto? Nel suo diario ha lasciato scritto "Dire sempre più di sì, non dire mai di no". Come dovremmo fare noi. Questa forza ce l'abbiamo tutti. Tutti nell'infanzia o nella giovinezza abbiamo avuto un richiamo in questo senso, cioè ad abbandonare le nostre piccole ambizioni. Abbiamo tante persone grandi in tutti i campi, vuol dire che c'è la possibilità per tutti. La strada ce la indica il mantra, non con le sue parole ma con l'atteggiamento giusto. Sentirsi piccoli e abbandonarsi. Mollare le resistenze, accettare la situazione in cui ci troviamo, accettare tutto, la malattia, il lavoro, il marito, la suocera. In questo modo cambieremo prospettiva ed arriveremo a fare le cose nel modo giusto con le persone giuste nelle situazioni giuste e diremo le cose giuste.

Questo è il 4° livello, piccoli ma dentro un meccanismo gigantesco. Le piccole scelte che diventano grandi scelte. Si arriva a sapere cosa si deve fare. Con questo possiamo fare meditazione.

Esercizio

Nella posizione migliore, fate delle respirazioni profonde, chiudete gli occhi e poi cominciate a visualizzare i grandi numeri come l'ultima volta. *Pausa*. Passate poi a sentire tutti gli organi che dovrebbero essere esplorati tutti i giorni per capirne l'importanza, per togliere loro tutte le tensioni, rilassando dalla testa ai piedi e dall'esterno all'interno. Non soffermatevi troppo su ogni organo, sentitene il calore, la vibrazione e rilassatevi. *Pausa*. Visualizzate poi la grande scala a chiocciola, scendetela contando da 10 a 1, scendetela lentamente cercando di provare l'effetto della discesa. *Pausa*. Trovate la porta, scendete i tre gradini, ritrovate il pianerottolo con la vostra cella interiore, il vostro luogo di rifugio segreto. Chiudiamo la porta, ci sistemiamo e passiamo subito a curare il difetto nella programmazione: ci vediamo nella situazione sbagliata... la cancelliamo e poi ci vediamo nella stessa situazione in cui ne usciamo brillantemente e perfettamente. *Pausina*.

E proponetevi di programmarlo ancora una settimana fino a 21 giorni esatti.

E poi cominciate a recitare il mantra. Non sono parole da pensare, ma un atteggiamento da vivere realisticamente. In ispirazione ci sentiamo piccoli di fronte all'infinito, in espirazione ci abbandoniamo alla sua voglia di farci crescere. Abbandonate tutte le tensioni, le paure e ripetetelo con fiducia senza stancarvi per tutta la meditazione. *Pausa piccola*. Continuerete così per un quarto d'ora al mattino e alla sera e sentirete gli effetti benefici subito e sempre di più con l'andare del tempo. *Pausa grossa*.

Poi venite su lentamente, respirando a fondo e muovendo bene il diaframma.

LEZIONE VII

Parlare del 5° livello di coscienza è facilissimo perché non si può dire niente. E' quel livello che è così in alto, per cui per la stessa persona che ne fa esperienza sono cose difficili da esprimere. Non lo si può attendere o preparare. Viene quando vuole, come vuole, dura quanto vuole. Lo si può solo descrivere: quando la persona si è purificata, può succedere in meditazione che si trovi la propria collocazione in questo ingranaggio infinito. E' qualcosa che supera le capacità di una persona sia come esperienza e sia come capacità di esprimerla.

Quando il rilassamento è più profondo, l'apertura più totale della coscienza fa che uno si senta in contatto con la realtà e poi collegato con le forze colossali. Per quanto infinitamente piccolo, sente di poter partecipare e questo dà una gioia così intensa che non si sopporta. Questa vibrazione parte dal petto, entra nel collo, sale nel cervello e la persona cade perché non resiste e perde i sensi e dopo il corpo si raffredda e non si sente più il battito cardiaco. La sommità della testa però rimane calda e allora non c'è bisogno di chiamare il dottore.

Quando si sveglia è da vedere che occhi ha. Per 24 ore non riescono a spicciare parola e poi se gli chiedete i dettagli, si troveranno in difficoltà. E' un'esperienza che non passa attraverso i sensi, è un fatto di immagini, per cui quelli che la fanno dicono un centesimo di quello che hanno provato. Per cui quando i profani, leggendo qualcosa, dicono "è successo anche a me", penso che sia meglio dire, come S. Paolo, "occhio non vide, orecchio non udì". C'è stato qualche padre spirituale che ha obbligato chi ha avuto questa esperienza a descriverla, ma si tratta di descrizioni molto equivocabili. E' l'esperienza che viene chiamata **estasi**.

A questa esperienza seguono due conseguenze:

1) Chi la fa ha poi una sensibilità tutta particolare per l'interpretazione delle scritture, ben diversa da chi fa teologia o esegesi scientifica. E' che proprio hanno una sensibilità, per cui colgono cose che gli altri

non colgono. I passi interpretati dai mistici sono molto diversi, molto più acuti delle interpretazioni di molti studiosi.

2) La seconda caratteristica è che queste persone spesso diventano maestri di preghiera, che è anche comprensibile. Chi ha fatto l'esperienza può indicare la strada. Sono le persone che hanno sempre rinverdito la spiritualità. Hanno rinnovato la vitalità della preghiera. Magari non hanno inventato metodi nuovi, ma hanno sempre rinverdito l'attenzione e la metodologia. Le grandi cose sono sempre partite da questi mistici. Origene ha fatto nascere tutto un filone e una scuola di mistici, la Didaskaleion. Lo stesso S. Francesco ha creato una scuola, un atteggiamento. S. Benedetto, i Cistercensi, S. Bernardo, tutti mistici che hanno rinverdito questa spiritualità che ogni tanto si oscura e poi torna fuori. Dalla sensibilità di queste persone sono venute fuori le cose più profonde. Il cantico delle creature di S. Francesco, il Pange Lingua di S. Tommaso d'Aquino, l'Inno alla Vergine di S. Bernardo, Anima Christi di S. Ignazio. Sono cose preziose, uniche, che arrivano a tutti. Sono cose ispirate, non prodotte dal lavoro di un uomo. Un linguaggio tutto particolare in cui tutto è calibratissimo e non si capisce se non in una totale passività. Da queste premesse derivano due conseguenze che servono a metterci sulla strada nel modo giusto e a non sbagliare. Se un livello è aderente e conseguente all'altro, allora ci sarà la stessa dipendenza. Se il 5° livello è completamente gratuito, anche il penultimo sarà quasi tutto gratuito e allora anche il 3° sarà più o meno gratuito e così via, per cui la strada è in gran parte gratuita, gratis, cioè Grazia. Si capisce che il nostro merito è molto limitato, le cose non succedono per merito nostro.

Questa strada non si fa da soli, ma si è accompagnati. In certe meditazioni, nella passività si sente di essere accompagnati, di essere aiutati. Non è la nostra volontà che fa tutto. Certo ci vuole ma è qualcos'altro che ci porta avanti. Per questo del corso non si fa pubblicità. E' una cosa che va così, uno arriva perché deve arrivare, è il suo momento. Quando si chiede a qualcuno come è arrivato al corso, "ma per caso, ho incontrato una persona che mi ha detto che c'era il corso". Il caso, le coincidenze...un modo di dire per capire che c'era un piano. Significa che qualcuno ha chiamato perché ognuno di noi ci arrivasse. Se qualcuno ci ha chiamati, allora possiamo anche capire che l'aiuto iniziale non ci verrà a mancare successivamente lungo la strada. Possiamo farcela. E' la strada per noi. In qualche modo veniamo portati, spinti e fatti salire. Dobbiamo rilassarci, svuotarci dei nostri pensieri, aprirci nella passività. Questa crescita nella passività può avere dei gradini ed è bene conoscerli per sapere qual è la strada. Sono come dei paracarri.

Riassumendo il percorso si potrebbe dire:

C'è un prelivello di coscienza : sensibilità del corpo, del dominio del sonno, del sogno, è quel livello in cui si impara ad addormentarsi dove e come si vuole senza perdere ore di sonno. Si acquista una maggiore sensibilità per il cibo, per cui certi cibi si rifiutano, mentre si è attratti verso altri. Si accentua una forte sensibilità verso le piante, i cibi vegetali, si ha più attenzione per gli animali per cui uno impara il modo di avvicinarli. E' tipico imparare il giusto rapporto con gli animali. Ci si sensibilizza alle malattie degli altri per cui è facile sviluppare capacità pranoterapeutiche o di sentire le difficoltà degli altri, di accorgersi dei loro problemi e di aiutare. E' il livello della concentrazione nella meditazione e quindi anche saper superare gli ostacoli fisici e psicologici, almeno vincere la paura del buio. In questo livello può capitare di sentirsi circondato da una particolare atmosfera estiva, che rispecchia le notti d'estate, con i canti delle ranocchie, i grilli, i fruscii, anche se si è in pieno inverno in una stanza chiusa. Il 2° livello di coscienza è quello che permette di vedere al di là delle apparenze, le luci, i colori, la luminosità, forme più semplici, attrazione per certi silenzi. Si prende gusto al raccoglimento e si prova ripulsa per tutto ciò che è esteriore. Non si sopportano più anche i film, si percepisce che è tutta artificialità. Si fa fatica a sopportarli. Non interessano più gli spettacoli in TV, certe cose infantili o cretine, le partite, le vetrine, il truccarsi. Nascono altri valori, meno appariscenti ma più solidi. Ci si sente attratti verso certe persone, magari scorbucche, che però hanno qualcosa. A questo livello può

capitare di sentire in meditazione un tintinnio leggero, come braccialetti che si urtano. Però non è detto. Può sembrare di perdere il gusto di vivere, ma in realtà è il momento di fare il salto, se no si torna indietro; il salto non fare le cose a poco a poco.

Al 3° livello è molto facile cominciare a vedere l'evoluzione delle cose. Capire dove vanno a parare certe situazioni. Si comincia a dirigere gli obiettivi, si vede la scadenza prossima e prima di tutto si fa pace col passato. Tante volte c'è gente che si mangia le dita e anche le mani e si domanda "perché ho fatto così?" Ma se sei qui, allora benedetti anche gli sbagli, contenti così, accettare tutto e far pace col passato. Se siamo arrivati qui facilmente ci sarà un piano. Si comincia a intuire gli eventi del futuro e con gioia si può intuire il momento dell'abbraccio finale, quando sarà finito il nostro lavoro. A questo livello può capitare di sentire delle note prolungate, molto dolci, che non è sentire fischiare le orecchie. Si perde la triste sensazione di essere soli. Non si è più soli perché si sentono gli alleati, tutti gli spiriti che ci aiutano, non i fantasmi dei castelli, ma i nostri morti che ci vogliono bene, i nostri angeli e il Grande Spirito che ci toglie ogni paura. Sono quelli che abbiamo sempre intorno. E così imparare a vivere.

Nel 4° livello si prova una grande gioia, intensissima, perché ci si vede inseriti in un gioco fantasmagorico e allora benedici tutte le scelte che hanno valorizzato questo gioco. La gioia di vivere, di esserci, di essere utilizzato così. Sentire di essere la persona più felice del mondo. Il sapersi bene utilizzato toglie ogni tristezza e angoscia.

Nel 5° livello questa gioia viene potenziata e uno non la regge. Queste cose non si dicono per illudere la gente, non per mettere aspettative, ma per dare delle indicazioni, la strada è così e ci sono dei passaggi.

Alcune di queste cose arrivano molto prima, all'inizio del cammino, come piccoli regali, piccoli anticipi, perché la meditazione è dura. Arrivano per aiutare, per incoraggiare, magari a uno che è più grintoso non arrivano. Non montarsi la testa a credere di aver raggiunto il livello che li contraddistingue. Questi doni sono piccole cose e non bisogna credere di essere santi, di fare miracoli. Sono dei contentini che la provvidenza dà. Inoltre non bisogna desiderarli e occorre stare zitti per non gonfiare l'io. Se li si desidera o si desidera di ritornare a provare una di queste sensazioni che, anche se piccola, si è avuta in meditazione, allora si torna indietro. Sono cose che vanno dette solo al proprio direttore spirituale che è uno e non dieci, il quale minimizzerà le cose. Occorre cercare i carismi più alti, come dice S. Paolo, non le piccole esperienze tanto per provare qualcosa. E poi tenere presente che tanti non sono doni ma semplici sensazioni che si accompagnano a un buon rilassamento. Cerchiamo piuttosto di rallentare le onde cerebrali e poi stare nella passività. Se invece "volete" allora dovete eccitare le onde: come un tipo che una volta disse "Il prete non me la conta mica giusta, se comprimate i bulbi oculari vedrete degli aloni di luce". Beh, dandosi una martellata sui calli, si vedono anche le stelle. Le esperienze, qualunque esse siano, non si dicono, perché si gonfia l'io. "Magari, se lo dicessi a quella persona che fa tanta fatica.." Evitare di fare il club dove si raccontano le cose che si provano. Non gonfiare la propria vanità.

Cercare di crescere in questa passività attiva. Stare fermi senza desiderare nulla, così non si eccitano le onde cerebrali. Quello che dobbiamo fare è non impantanarci nei nostri progetti, ma mettersi nella mani di queste forze gigantesche superiori che ci circondano e vigilano sulla nostra crescita. Abbandono e disponibilità. Questo è il famoso fare e non fare della meditazione. Non si medita sul vuoto.

E' un atteggiamento preciso, non è un fare niente. Cerchiamo di non fare confusione, è una mentalità da precisare. Spesso ci esprimiamo in modo sbagliato col nostro linguaggio normale. Per esempio per venire qui io potrei dire: ho fatto l'autostrada. Come, hai fatto l'autostrada, e l'hai fatta tutta da solo? ma se c'era già da tanti anni! Oppure d'estate, andando in montagna, quando diciamo "ho fatto il Cervino o il Monte Rosa". L'hai fatto? Ti sei arrampicato a fatica, non che l'hai fatto. Abbiamo una mentalità da protagonista, per cui sembra che siamo noi a fare le cose. "Non ci fossi io, non si farebbe niente". Se

guardassimo davvero cos'è che facciamo e come lo facciamo. Abbiamo fatto le città, ma non si potevano fare delle strade più larghe? A Roma non si può circolare e così nelle grandi città. Facciamo le macchine e inquinano. Facciamo le fabbriche e dopo che hanno inquinato tutto l'ambiente ci accorgiamo che ci volevano i depuratori. Quindi questo nostro fare che corrisponde al nostro tipo di agire, approssimativo, egoistico, inquinante, quando non è mafioso. E' un fare, sì, ma c'è sempre sotto qualcosa che non funziona. Una strada, per esempio, appena asfaltata "finalmente" , e invece una settimana dopo di nuovo rotta perché avevano dimenticato di far passare dei tubi; ma non potevano mettersi d'accordo prima? Qualche tempo fa ero a La Spezia, dove c'è un golfo bellissimo. Vent'anni fa si leggeva sui giornali locali "abbiamo le ciminiere più alte d'Europa", tre ciminiere gigantesche che rovinano tutto. Dopo che si sono accorti che hanno inquinato tutto, adesso si legge "come fare a buttare giù le ciminiere più alte d'Europa". E' il fare umano, un po' si fa e un po' si disfa. Il nonno fa la fabbrica, il figlio la amplia e la modernizza e il nipote la manda in rovina. I genitori che si lamentano " ho fatto tutto per i miei figli". Magari troppo.

Il nostro fare è dunque dilettantistico, provvisorio, dura poco.

Però, se pensiamo bene, c'è anche un altro modo di fare altrettanto umano ma diverso, da cui vengono fuori dei capolavori, quando la natura svolge il suo ruolo tranquilla.. Se vediamo una signora col pancione "sto facendo un figlio". E dopo qualche mese la rivediamo col bambino fra le braccia "Oh che manine, che bello, tutte le unghietine, gli occhietti, tutto al suo posto. Sei stata straordinaria. Ma come hai fatto a fare questo miracolo?" "E che ne so. Quando mi sono accorta di aspettare sono andata dal dottore e lui mi ha detto: non cammini più tanto in salita, non vada a sciare, non si affatichi troppo, attenzione ai pesi, non prenda medicine, non fumi". "E io che cosa devo fare?" "Niente, dorma di più, ascolti della musica rilassante..." Una serie di indicazioni per non interferire su quello che la natura fa. E lei ha cercato di non interferire. Ci sono dentro di noi delle forze che agiscono nel modo giusto, senza la nostra volontà. Se riusciamo a non intralciare con elementi negativi facciamo cose grandi. E questo è vero sia in campo fisico che psicologico e affettivo e creativo.

Per cui, allo stesso modo, potete chiedere a un poeta "Come hai fatto a fare questa bella poesia?," O se chiedete a uno scultore come ha fatto a fare quella bella scultura "a volte semplicemente camminando per strada vedo il movimento di una persona e questa cosa mi gira dentro finché non vado a casa e incomincio a scolpire per far vivere quella cosa che mi è rimasta dentro". Se chiedete a quel poeta "senti, me ne fai un'altra, domani, di quelle belle poesie?" "Magari, se c'è l'ispirazione". Uno sente qualcosa e allora elimina tutto quello che può interferire la televisione, i rumori, per esprimere ciò che in quel momento sente. Ecco i capolavori. Sono cose che avvengono senza volerlo. Se lasciamo agire porteranno il loro frutto. Se portiamo queste cose a un livello più alto le portiamo a livello spirituale. Le poesie di Leopardi. Lui era pessimista, travagliato, ma in certi momenti metteva delle parole uno dietro l'altra, e magari una parola non gli piaceva, sentiva che non ci stava bene e allora cancellava e ne metteva un'altra dello stesso significato ma che suonava bene. Cercava di cogliere qualcosa. Era ispirato ed è stato capace di portare qualcosa ad un livello più alto, spirituale appunto. Dentro di noi abbiamo una macchina che se la mettiamo in moto denuncia il calore che abbiamo dentro. Se uno ha un suo piano questo resta a livello di piano umano, se invece si mette in moto la macchina la si porta su un piano più alto. Queste cose le viviamo nella digestione, nella respirazione. Chi conosce le reazioni chimiche della digestione e chi è capace di dirigere queste reazioni? Così con la respirazione. Ci sono delle forze che dirigono tutto. Sono forze che si muovono al di là delle nostre capacità di comprendere. Se non interferiamo con brutte abitudini come fumare, se non ci facciamo venire una polmonite. Qualcuno dirà "Queste cose sono tutte teorie, io invece devo gestire la mia vita!" Sì, decidi tu se domani mangi carote o finocchi, ma le cose importanti della vita non le decidiamo noi. La scelta dei genitori, del coniuge, del luogo di nascita, tutte cose importanti, non le abbiamo scelte noi. Se potessimo decidere chi scegliere per il matrimonio, allora uno va all'anagrafe, si fa dare lo schedario

con tutte le ragazze in età da marito, comincia a guardare le schede, guarda le misure, le caratteristiche, il quoziente di intelligenza, poi il pedigree, la dote che non guasta mai, e alla fine dopo aver scartato questa e quella si decide e va a suonare al campanello di casa "Vorrei sposarmi con te". Provate a chiedere a quelli che si sono sposati se han fatto così. Vengono fuori le cose più incredibili. Le coincidenze più impensabili. Magari a uno finisce la penna e la chiede in prestito alla ragazza che è seduta in treno di fronte a lui. Bastano queste poche parole per far nascere qualcosa. In realtà erano due storie che dovevano incontrarsi. E' un giro provvidenziale. Allora non dobbiamo fare niente. Dobbiamo sviluppare le nostre capacità, però dobbiamo farci accompagnare. A scuola può anche non piacerci risolvere i problemi con l'incognita, ma quei problemi sono fittizi, in realtà ci aiutano a sviluppare un atteggiamento, per cui poi nella vita saremo in grado di affrontare le difficoltà, i problemi che presentano delle incognite. Così noi ci diamo da fare, ci esercitiamo, però al momento decisivo dobbiamo lasciarci portare perché c'è già un piano. La cosa giusta è sviluppare questa passività, questo abbandono fiducioso, che ci porterà al momento giusto con le persone giuste e a dire le cose giuste. Se invece ci impuntiamo, allora forziamo e questo è il fare sbagliato. Le cose belle invece "si fanno" così come abbiamo dentro.

Con questo possiamo fare meditazione e siccome è la penultima volta che la facciamo insieme, vi rifaccio tutto quanto l'esercizio, così se avete qualcosa che non è chiara la ripassiamo insieme.

Esercizio

Ci mettiamo nella posizione migliore, la prima cosa è la respirazione, diaframmatica. Togliamo tutte le tensioni nell'espiazione e poi con gli occhi chiusi visualizziamo i grandi numeri da 6 a 1 e li ripetiamo tre volte in espiazione. Vediamo un grande 6 e lo ripetiamo tre volte in esp. 6...6...6

Più sotto visualizziamo un grande 5 e lo ...5...5...5

Visualizziamo un grande 4 e 4 4 4 (*E così via, 3,2,1*)

Ora passiamo al rilassamento fisico, un rilassamento completo dall'alto verso il basso e dall'esterno all'interno.

Iniziamo dalla pelle della fronte, una piccola zona importante da rilassare bene. La pelle copre muscoli tendini e nervi, tutti irrorati dai capillari sanguigni. Sentiamone il calore la vibrazione e rilassiamo.

Visitiamo il cuoio capelluto e la scatola cranica, il cervello con tutte le sue circonvoluzioni. La pelle copre muscoli tendini nervi. E' tutto irrorato di capillari sanguigni, sentiamone il calore la vibrazione e rilassiamo.

Visitiamo la pelle del viso, entriamo negli occhi, il naso, le orecchie, la bocca, la gola. La pelle copre etc.

Scendiamo sulla pelle del collo, La pelle copre muscoli tendini nervi. Entriamo a visitare l'esofago, la trachea, tutto irrorato etc.

Scendiamo sulla pelle delle spalle, sul petto, sulla schiena. La pelle copre m. t.n. Entriamo in profondità a visitare i bronchi, i bronchioli e gli alveoli polmonari, il pericardio, sentiamo i battiti del cuore. Tutto irrorato...

Scendiamo sulla pelle dell'addome. La pelle copre m.t.n.. Entriamo a visitare lo stomaco, i reni, il fegato, il pancreas, la milza. Tutto irrorato.

Scendiamo a visitare l'intestino con tutte le sue anse, la vescica, i glutei, gli organi genitali e rilassiamo.

Scendiamo sulla pelle delle cosce, sentiamo le grandi masse muscolari. La pelle copre m.t.n. Tutto irrorato...

Scendiamo sulla pelle delle ginocchia, le gambe, i polpacci. La pelle copre m.t.n. Tutto irrorato...

Scendiamo sui piedi, sul dorso, sulla pianta con tutti i punti sensibili, le dita con i polpastrelli. Tutto irrorato....

E ora scendendo ancor più in profondità visualizziamo la scala a chiocciola, ampia, bella, luminosa. La scendiamo contando da 10 a 1. A ogni numero scendiamo qualche gradino. 10,9,8, lentamente ma

decisamente, provando la sensazione della discesa, 7,6,5,4,3,2,1. Troviamo la nostra porta, la apriamo, scendiamo i tre gradini, rifacciamo la nostra cella interiore. Entriamo, ci chiudiamo dentro. Se è piccola possiamo ampliarla, se è buia apriamo una grande finestra che dà su un bel panorama familiare. Passiamo poi a programmare il difetto che vogliamo correggere. Visualizziamo la scena in cui non ci piacciamo, la cancelliamo e poi riproiettiamo la stessa scena in cui superiamo brillantemente la difficoltà. *Pausa.*

Non serve soffermarsi troppo, quanto avere un'immagine viva chiara nei particolari. E poi cominciare a recitare il mantra recitando le parole senza pensarle, rimanendo nell'atteggiamento, cercando questa devozione, questa resa a queste forze che vogliono trasformarci. Capire cosa cambiare, cosa togliere, in cosa dobbiamo veramente trasformarci. Con questo atteggiamento ripetere il mantra. Nella prima parte ci sentiamo piccoli e nella seconda parte ci abbandoniamo fiduciosi, disponibili a tutto. *Pausa lunga 2-3'.*

Continuare così per almeno 15 minuti che con i 10 minuti di rilassamento fanno almeno 25 minuti. E poi torniamo al livello normale facendo qualche respirazione profonda e muovendo bene il diaframma.

Pausa non corta.

Dopo esercizio

Abbiamo solo un ultimo incontro. Quindi se avete qualcosa da chiedere su tutto quanto abbiamo detto...

LEZIONE VIII

Vi sarà capitato che qualcuno vedendo che non mangiate più carne e vedendovi a gambe incrociate vi chieda: ecco ti sei messo a fare meditazione anche tu, sarai mica entrato in una setta, si è mica montato la testa. Stai attento perché potrebbe essere una cosa che ti porta fuori strada. Sono le cose che uno facilmente si sente dire quando comincia a fare meditazione. La risposta giusta a queste domande è "Sì, può essere". Effettivamente in questa strada in cui c'è una certa libertà, può essere che uno pigli lucciole per lanterne, che racconti a se stesso delle favole. Per questo non si fa pubblicità al corso, perché uno deve prendersi la sua responsabilità, deve scegliere liberamente. C'è soggettività in questa strada, per cui è facile farsi prendere dai propri gusti, pensieri. Se non si hanno chiare le regole si può andare fuori di testa.

Tradizionalmente si dice che chi si mette su questa strada rischia: 2 pretese, 3 illusioni, 5 confusioni e 4 deviazioni.

La prima pretesa è credere di sapere la strada "Ho fatto il corso, ho preso bene tutti gli appunti, ho letto i libri, quindi ho in mano tutto per fare la strada". Ma una strada all'infinito chi la può conoscere? Tutt'al più un'indicazione.

Il corso è un inizio, si insegnano i primi passi, delle tecniche per cominciare che dovranno poi essere personalizzate, ma la strada non si percorre con le tecniche. Ci saranno molte difficoltà, in cui uno dovrà arrampicarsi sugli specchi, ci saranno delle sorprese una dopo l'altra, ma se uno si fa seguire avrà aiuto.

La seconda pretesa è sapere a che punto si è. "Sto lì tutti i giorni, faccio un bel po' di fatica, vorrei sapere a che punto sono." Come si fa a sapere la propria crescita? La crescita fisica si può misurare, ma quella spirituale è un'altra cosa. Se uno, col passare del tempo, rivisitando le cose del passato, non le farebbe, questo è un piccolo segno, però ci sono certi scivoloni. Ma misurare la strada fatta è una pretesa. Non giudicare la propria meditazione. Va bene, va male. Chi può dire che la meditazione è andata bene? Magari avevi digerito bene, dipende da tante circostanze. Capita la volta che sembra sia andata male, perché ha dovuto lottare con le distrazioni e le interferenze è la volta in cui si è fortificato.

Gli ultimi che si accorgeranno che siete andati avanti sono i vostri familiari. L'interessato non si accorge se cresce o meno, l'interessato è il più pessimista, perché andando verso la luce si vede i difetti. Questo non vuoi dire andare indietro, ma andare avanti. I santi verso la fine della loro vita si consideravano grandi peccatori. L'umiltà è vedere chiare le cose.

Dopo le pretese ci sono le illusioni.

La prima illusione: credere che tutto dipenda da noi, di poter tutto con le nostre forze. "Sono tre mesi che faccio meditazione e non ho ancora visto nulla". Ci vuole tempo, pazienza, quello che non si fa oggi si farà domani. Avere sempre presente che la maggior parte della luce e delle forze vengono dall'alto e non dipendono da noi. Qualcuno si mette giù a far tutto con lena, al mattino e le asanas del mattino e anche quelle della sera, la med. 3/4 d'ora e tre volte al giorno e poi si legge tutti i libri e poi vuole vedere, sapere e dopo 6-7 mesi non ne può più e molla. 'Come. Ho fatto tutto, anche di più! Vuol dire che la strada non è buona" La strada non la facciamo da soli. Dobbiamo essere aiutati, lasciare che il tempo faccia il suo corso. C'è un periodo di rodaggio e da parte nostra ci vuole tanta buona volontà.

La seconda illusione: è l'opposto. Di chi ha capito che si dipende da qualcun altro che fa tutto, allora si abbandona e attende, attende la grazia dall'alto. 'Mi metto lì, sto tranquillo, anzi mi metto anche una coperta in testa così mi raccolgo meglio" "Ma così non ti addormenti?" "Sì ma cosa importa, tanto non dipende da me". Così sono sempre lì che aspettano e alla fine della vita li trovi ad attendere ancora. E' vero che non siamo noi a fare, però la buona volontà bisogna mettercela. *E' come andare in barca a vela: è vero che è il vento che spinge e fa andare la barca, ma se io non tolgo le ancore e non isso le vele resto sempre in porto.*

La terza illusione è credere che le strade siano tutte buone, tutte lecite. C'è gente che gira dappertutto perché tutte le strade portano all'infinito. C'è gente che fa il corso e poi "Ah in Svizzera c'è un guru indiano, bravissimo". Ma non ne hai abbastanza di cose da fare già facendo questa meditazione? Doccia al mattino, asanas, meditazione. E così corrono da un guru all'altro. C'è poi chi legge tutto, si informa. Più di tanto non arriverà. E' come uno che comincia l'università, si iscrive a una facoltà, magari a ingegneria, per cui ha tutte le possibilità di farcela. E poi gli piace lettere, e poi matematica, per cui segue corsi un po' qua e un po' là, senza concludere niente. *Avevo un amico che si definiva buddista, poi ha seguito anche questo corso, poi altre tecniche tibetane, poi Padre Ballester, poi è andato in India, però fumava, beveva e alla fine era anche depresso e isolato socialmente. Perché sapeva tutte le tecniche, ma non praticava.*

E' come uno che sente la vocazione e dice 'Mi piace tanto S. Francesco e però anche S. Giovanni Bosco con i giovani e però anche il raccoglimento dei benedettini...' Tutte e tre le strade sono buone, ma bisogna decidersi, una sola ma fino in fondo. Come uno che vuole studiare il piano, ma anche il sassofono, e il flauto. Deciditi a imparare bene uno strumento, se no non imparerai mai niente.

Le confusioni. Con queste si entra un po' nel patologico, perché questa esperienza tocca tutto l'uomo.

La prima confusione è quella di scambiare l'autismo (cioè la chiusura in se stessi), con il desiderio di vita mistica isolata. Ci son persone che sono proprio prese di se stesse, che pensano solo ai loro problemi, che magari hanno avuto un'infanzia difficile, o problemi vari, per cui non vedono più gli altri ma solo se stesse. E quando le incontrate per strada parlano solo dei loro problemi cominciando da lontano 'perché devi sapere che nel '54 ho perso mio padre e da allora ho avuto tanti problemi e poi ho perso mia madre, e poi ho avuto quell'operazione in quel tale anno". E la seconda volta che l'incontrate ricomincia con la sua autobiografia 'perché devi sapere che nel '54...' Si vede che tutti i loro pensieri sono concentrati su se stessi così da lasciare poco spazio agli altri. Così, va a finire che tutti le evitano. E allora la conclusione: "nessuno mi capisce, nessuno mi comprende, forse so fatto per la vita mistica

in una caverna. Il fatto è che non ci vanno mai. E' una malattia da curare. La meditazione invece apre e uno è più portato verso gli altri tanto che ha sempre meno tempo per sé e dimentica un po' se stesso.

La seconda confusione è confondere masochismo con la mania di purificazione. Il desiderio di purificazione è normale, e vien voglia di rimediare alle cose fatte in passato. Se uno vuole rimediare può fare l'opposto di quello che ha fatto, non si rimedia tormentandosi, mettendosi i sassi nelle scarpe o inginocchiandosi sui ceci. Fosse solo che se la prendono con se stessi, solo che gli psicologi parlano di sadomasochismo, per cui queste persone lo fanno anche agli altri per il loro bene naturalmente. E così loro decidono di non mangiare più i dolci per i prossimi dieci anni e poi cominciano a tormentare gli altri dicendo che gli fanno male e non li lasciano in pace. Tenere presente che il passato non si può più toccare, non è in mano nostra. Dobbiamo ricorrere a chi ha in mano tutto. Se in passato si è parlato male degli altri, ora parlare bene di tutti. Fare pace con il passato, va bene così, magari è stato provvidenziale se vi ha portato a questo punto. Soprattutto non prendere iniziative in questo campo senza l'approvazione di una guida spirituale. Non mettersi in una disciplina senza approvazione.

La terza confusione è scambiare schizofrenia e' un po' una moda. Basta guardare quanti libri ispirati si trovano nelle librerie, quanti veggenti Non si riesce a distinguere le fantasie dalle cose vere. Quando siamo stanchi incominciamo a parlare con noi stessi E' un segno di stanchezza Allora fare delle passeggiate, fare della fatica fisica che permetta poi di riposare. Oggi siamo un po' tutti schizoidi, diceva Freud. Gli psicologi parlano del super-io, per cui si possono sentire le voci di chi ci ha educati, il papà o la mamma che ci strillavano e che ci accompagnano. E si sentono come una voce che ti dice qualcosa. L'ispirazione è totalmente diversa.

E c'è chi crede di sentire la madonna, chi lo spirito guida. Fossero cose concise, invece sono dei malloppi. E chi se ne esce con volumoni scritti con scrittura automatica sotto ispirazione, diari spirituali enormi che vogliono far leggere a ogni guida spirituale e magari da predicare in chiesa. E chi in meditazione riceve messaggi così urgenti che la moglie deve essere il pronta a scrivere questi messaggi e alla fine dell'anno arriva a 2 kg di ispirazione. E c'era una signora a cui lo spirito guida diceva tutto, e poi la figlia è rimasta incinta ma questo lo spirito guida non l'aveva predetto. E quei quattro che si erano messi a lare il bicchierino e dopo un'ora avevano ricevuto un messaggio terrificante "il mondo è marcio". E ci sono quelli che queste cose ne escono anche a venderle, vengono prese per buone. Conviene stare attenti. Si comincia con poco e poi si finisce fuori di testa. Qualcun altro se ne esce "Vado in chiesa, se gli occhi della madonna mi guardano con dolcezza allora vuoi dire che quello che ho fatto va bene, se invece mi guardano storto allora l'ho combinata grossa". Se senti qualcosa che ti ispira fallo sentire nella tua vita, nella tua famiglia, si che tutti siano buoni, illuminati e così sul lavoro tutti ti vogliono bene e ti apprezzano. E' la migliore verifica di tante ispirazioni. E poi farsi controllare. Ci sono purtroppo persone che vivono di queste cose. S. Giovanni della Croce scrive ne "La salita al monte Carmelo" "anche se fosse vero che è un angelo o Dio che vi cerca, non credetegli". Perché il Signore ci mette alla prova nell'umiltà. Infatti nel Padre Nostro lo preghiamo di non mollarci nella tentazione, di non toglierci la luce. Non bisogna quindi credere alle voci. Papa Giovanni XXIII quando gli hanno portato la lettera che conteneva il III segreto di Fatima se l'è messa in tasca e poi, a seguito dell'insistenza dei vescovi, l'ha aperta, l'ha fatta leggere a un cardinale e poi l'ha chiusa dicendo "la Vergine ci vuole bene, andiamo avanti così". Se un angelo vi dice di non mangiare carne, beh ve l'ho detto anch'io. La strada la conosciamo, non dobbiamo farci fuorviare.

Quarta confusione: scambiare mitomania con la propria vocazione soggettiva, perché è chiaro, ognuno di noi ha la propria vocazione che non può essere generica. Così la vocazione della mamma ce l'hanno tutte, ma dopo 15 anni i figli non avranno più bisogno di te, o la vocazione al lavoro tutti ce l'abbiamo, è necessario. Tutti dobbiamo fare qualcosa per riscattarci, ma attenzione ai limiti, tutti siamo necessari, ma non indispensabili. Invece nei manicomi c'è sempre un Napoleone o un Garibaldi. E uno pensa 'prima o poi verrà il mio momento, vedrete che esplosione. Tutti si accorgeranno chi sono'.

Sempre in attesa e perdono le occasioni quotidiane favolose e a 60 anni sono ancora in attesa e il momento magico non è arrivato e allora aprono gli occhi, ma è troppo tardi. La propria vocazione è un'altra cosa. Le vocazioni sono grandi, difficili, richiedono sacrifici, non arrivano alla ribalta.

Quinta confusione: scambiare una strada lunga che ha bisogno di tanta costanza con qualcosa di impossibile. 'non ho fatto neanche un po' di strada, ho le ginocchia che mi fanno male tutto il tempo, si vede che non ho attitudine per il raccoglimento. La testa mi fa male, per me è impossibile'. Così buttano via un'occasione d'oro. Avere le idee chiare. E' una strada difficile, ma è fatta per noi, possiamo farcela. Se uno va a un esame pensando di non farcela, parte già svantaggiato. Queste sono le confusioni patologiche, poi ci sono le deviazioni.

La prima deviazione è farsi imbrogliare da un falso maestro e oggi ce ne sono tanti, di tutti i tipi. C'è il guru più giovane del mondo, quello che ha più macchine, quello che si fa più pubblicità. Come fare a distinguere? Per vedere l'albero si guardano i frutti. Qualche volta c'è bisogno di tempo, perché i frutti maturano lentamente. Avere un po' di buon senso. Vi ricordate di quel suicidio collettivo in 2000-3000 persone con quel tal Jhonston in Guaiana? Dovevano accorgersi molto tempo prima ma certo che quando sei in Guaiana sei già inguaiato. Ci vuole un po' di buon senso. Se c'è un guru col parruccone che si fa la messa in piega e si spaccia per il cielo sceso in terra, uno dovrebbe accorgersene subito, ma col fanatismo che c'è. Uno si monta la testa leggendo libri fanatici che ti fanno vedere quello che non c'è. Ho sentito dire a proposito di un guru famoso che va per la maggiore in India, che pare sia un imbrogliatore. 'Ma come se tanta gente lo straonora?!' "Sì, ma quelli sono i guru per gli stranieri". Basterebbe un po' di buon senso.

Due cose devono essere chiare. Se un maestro si fa pubblicità vuoi dire che ne ha bisogno, cioè ha pochi adepti. Figuratevi se Padre Pio che era letteralmente ucciso dalla gente se ne andava a farsi pubblicità. Se vedete locandine di qualche guru, manifesti, è certo che ha pochi discepoli e allora capire subito di cosa va in cerca e girare alla larga. L'altro indizio sono i soldi: se la prima iniziazione costa mezzo milione, la seconda due milioni compreso il pernottamento in un bel castello che si è comprato con i soldi della prima allora girare alla larga.

La seconda deviazione gravissima è quella dei farisei. Quando c'è qualcuno che dice "Certamente questo corso fa bene a tutti, ottimo per i drogati e anche per i carcerati, gente che ne ha proprio bisogno, è bene che facciano un po' di penitenza, ma io sto già in piedi, non faccio niente di male, di certo non ne ho bisogno. Quelli lasciarli perdere subito. Il mondo va a rotoli, però invece di dire "Voglio cambiare qualcosa nella mia vita", tanti pensano di cambiarlo con le elezioni o delegano la cosa agli altri.

La terza deviazione, quella così diffusa, è il tempo che manca. "Dove trovo il tempo?," "ma in bagno quanto tempo ci stai?" "Tre quarti d'ora" "Se ci stessi un quarto d'ora?" Spesso succede che chi ha meno tempo è quello che riesce a fare meditazione, perché deve disciplinarsi. Gente che fa i turni e qualcuno si alza alle 4,30 per fare med e stare al lavoro alle 5,30. Magari se non si può fare altrimenti si può fare alle 14 e poi prima di andare a dormire. Certa gente invece se ne esce 'non ho proprio tempo con tutto il lavoro che ho' "ma che lavoro hai?" "Veramente sono in pensione, ma anche se siamo solo in due ho pur sempre 4 case da mantenere "Come 4 case?" "Eh, la mia e quelle dei figli". E così vanno in giro a rompere dai figli o le nuore, e poi ci sono i vicini cui far compagnia giocando a canasta. E il Sabato c'è tutta la giornata da inventare e poi la Domenica non si sa mai, i parenti in visita, etc. Hanno tempo per tutto tranne che per la meditazione.. Avere chiaro cosa si vuole dalla vita. La cosa più importante al primo posto, il resto si aggiusta. Se uno fa così non si pente.

Quarta deviazione: è quella di chi si compatisce. Assomiglia alla terza "Sì oggi dovrei fare meditazione, però non sto bene, ho mal di testa, mi distraerei, non arriverei alla fine, domani sì". E domani 'ho il raffreddore, mi cola tutto, per questo ieri avevo il mal di testa". E il giorno dopo " Sono

snervato per gli antibiotici". E il giorno, successivo arriva poi l'amica, e dopo sempre a scusarsi, c'è sempre una scusa buona, per cui uno non riesce.

Verrebbe da dire, quando sarai alla fine e non avrai più niente da fare allora troverai il comodo. Come fare a superare queste cose? Se non si usano tutti i mezzi, difficilmente si fa strada. I santi erano gente che ce la metteva tutta. Sicuramente da soli ci si imbroglia, si molla, bisogna trovarsi a fare meditazione con gli altri almeno una volta alla settimana. Tutti andiamo soggetti ad alti e bassi allora ci si tira l'un l'altro. Avere un gruppo su cui appoggiarsi è fondamentale. Perché magari una volta uno ha un problema e è giù di corda e così viene trainato dall'entusiasmo degli altri. C'è gente che va anche in vacanza insieme per poter fare meditazione insieme.

E la seconda cosa è avere una guida che a volte non ve le perdona e le dice chiare. Son quelle guide che ci aiutano di più. E infatti gli insegnanti che si ricordano di più son quelli che ci han fatto faticare a scuola, ma che però ci hanno insegnato delle cose che non abbiamo dimenticato. Una buona guida deve essere accessibile, da vedere ogni mese, ogni mese e mezzo. Non come chi dice "Ho una guida stupenda" "Ah, si e dov'è?" In India". Da vedere ogni due anni... Deve essere una guida cui rendere conto e tenendo presente che certamente l'essenziale è la meditazione, tutto il resto fa da corollario (asanas, alimentazione, etc), però è come per un quadro che ci vuole la cornice, se no il quadro cade a terra. Noi dobbiamo essere decisi e la guida ci accompagna e fa il resto.

Passiamo ora all'esercizio.

Esercizio

A casa poi lo farete seduti per terra a gambe incrociate, senza appoggiare la schiena. Facciamo qualche respirazione profonda e quando abbiamo in mano la respirazione con gli occhi chiusi visualizziamo i grandi numeri da 6 a 1 e li ripetiamo 3 volte ognuno in espirazione (*non li dice. Pausa*) Poi passiamo al rilassamento, un rilassamento completo dall'alto verso il basso e dall'esterno all'interno, passando in rassegna tutti gli organi. Il rilassamento ci insegna a sentirli a se trovate qualche tensione a toglierla. (*Pausa*).

Poi visualizzate la scala a chiocciola, ampia e luminosa, la scendete contando da 10 a 1, a ogni numero scendendo qualche gradino. *Pausa*.

Aprite la porta Scendete i 3 gradini e ritrovate la vostra cella silenziosa. Entrate, mettetevi comodi, l'ampliate se occorre, la abbellite di vostro gusto e poi passate alla programmazione per quel difetto che volete correggere. Vedete la scena in cui non vi siete piaciuti, poi cancellate la scena e vi rivedete nella stessa scena e questa volta superate brillantemente la *scena*.

Pausa breve.

E poi iniziamo a ripetere subito *il mantra* con l'atteggiamento che abbiamo imparato. In inspirazione diciamo la prima parte del mantra e ci sentiamo piccoli. In espirazione diciamo la seconda parte del mantra e ci abbandoniamo. Ci abbandoniamo a queste forze che ci sostengono e allora capiremo. *PAUSA*. E poi tacendo delle respirazioni profonde e muovendo bene il diaframma torniamo al nostro livello abituale.

Dopo esercizio

Bene, vi dicevo che è importante avere un gruppo cui appoggiarsi. Gli anni passati ci sono già stati qui dei corsi di meditazione e si è formato un gruppo di persone. Se volete vedere come si fa meditazione in gruppo con gli altri, potete venire (*data e luogo dell'avviamento*). Sarà presente anche la persona che è in grado di controllare se il mantra che usate è proprio il vostro. E' un vero maestro di vita spirituale, per cui potete avvicinarlo anche per consigli. Se venite saprete anche di tante altre cose che si fanno. E per fare amicizia è tradizione di scambiarci qualcosa di dolce. Meglio fatto con le proprie mani che comprato in pasticceria.