

IL METODO DEI RICOSTRUTTORI NELLA PREGHIERA

Il parte di uno Studio a cura di Loreto

Citiamo stralci del suo libro a proposito dei vari livelli di controllo, per i quali troveremo senz'altro riscontro nel corso di Meditazione e/o nelle modalità del movimento de "I Ricostruttori".

Ad ogni tipologia di controllo affiancheremo delle citazioni dal corso di meditazione. I passi citati saranno depurati da quelle parti descrittive o introduttive che tendono ad avvalorare le indicazioni impartite. I passaggi eliminati, infatti, riguardano esempi della vita quotidiana ovvi e banali e quindi accettabili, che rendono accettabile quello che segue.

Osservando il corso di meditazione in questo modo sarà più visibile il tipo di controllo messo in atto **disseminando** all'interno del discorso le varie indicazioni oppure ripetendo più volte le stesse o ancora rinforzandole con un crescendo. Il racconto di storie e aneddoti è un'ottima tecnica di comunicazione a doppio livello capace di mettere in moto gli adeguati processi associativi. Per potenziare questa metodica nel corso di meditazione si fa largo uso della tecnica di **disseminazione** (interspersal technique - tecnica introdotta da Milton Erickson nella pratica dell'ipnoterapia negli anni '60).

La mente cosciente (l'emisfero sinistro) tende a decifrare passo per passo il senso di un discorso e a inserirlo all'interno di un determinato contesto, allo stesso tempo però, ogni parola è portatrice di associazioni individuali e letterali al di là del contesto nel quale si situa.

Nel libro *Il linguaggio del cambiamento* di Watzlawick a pg 65, si trova una delle migliori descrizioni del fenomeno: "*..... in altri termini: ci si immagina una pagina di un libro che sembri non contenere altro che una descrizione lunga, senza importanza, noiosa, appunto soporifera, su cui però alcune parole siano sottolineate. Se ora queste parole vengono lette nell'ordine in cui si presentano, danno un significato completamente diverso da quello della pagina in cui si trovano.... la percezione dell'immagine nascosta, dovrebbe essere tipicamente una capacità dell'emisfero destro e dunque la tecnica di disseminazione una via di accesso a questo emisfero.*"

Il tono di voce opportunamente modulato dal relatore, introdurrà più facilmente nell'inconscio (cervello destro) il concetto, che in questo modo tenderà a radicarsi come giusto modo di comportarsi.

Controllo del comportamento (Leon Festinger)

Il controllo del comportamento è ciò che regola la realtà fisica di un individuo. Include il controllo del contesto in cui la persona si trova - vale a dire dove abita, quali vestiti indossa, che cibo mangia, quanto dorme.....

La necessità di esercitare il controllo comportamentale è alla base dei rigidi programmi di vita che molti culti impongono ai propri adepti. Una buona parte della giornata viene destinata a riti e attività di indottrinamento. È frequente l'abitudine di assegnare agli affiliati obiettivi e lavori specifici, in modo da limitare il loro tempo libero e il loro comportamento. Il comportamento individuale è spesso assoggettato alla richiesta di eseguire in gruppo ciascuna azione. In molti culti le persone mangiano assieme, lavorano assieme, partecipano a riunioni di gruppo e talvolta dormono nella stessa stanza. L'individualismo è disincentivato. Ognuno vede assegnarsi degli "amici" fissi, oppure si viene inseriti in gruppi composti da una mezza dozzina di membri.

Altre forme di punizione possono prevedere il digiuno "volontario", docce fredde, stare alzati tutta la notte a fare sorveglianza. Una persona che partecipa attivamente alla sua punizione si convincerà di averla meritata.....È frequente inoltre l'utilizzo di cliché comportamentali e atteggiamenti che operano da segno distintivo del gruppo, indicando l'appartenenza in modo inequivocabile. I moonisti, ad esempio, si erano appropriati di molte usanze tipicamente orientali, tipo togliersi le scarpe entrando in una sede..... (nella meditazione ed anche alla Santa Messa si fa così)

Il Controllo del comportamento nel corso di Meditazione:

I Lezione: *..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. ...Si dicono tutte queste cose sulla respirazione perché è fondamentale e non solo toglie fibromi, gonfiori, calcoli, acidità gastrica, ma soprattutto purifica la mente ed è il fondamento per la vita spirituale e sarebbe bene impararla subito.....in ufficio, sulla metro, a casa.....Il secondo esercizio, quello della concentrazione, è più complicato, e dovete seguirmi alla lettera.....(segue un training autogeno per indurre un rilassamento). Bene, questo è l'esercizio. Andrebbe fatto due volte al giorno per imparare a fare meditazione.....Se lo fate due volte al giorno potrete imparare a fare meditazione. Dovete farlo 14 volte durante la settimana prossima. Cercate di farlo a casa perché la prossima volta andremo ancora avanti.*

II Lezione: *Dapprima una lunga introduzione, della quale citiamo solo alcuni passaggi, che costruisce una tesi secondo la quale non si conosce né si usa bene il corpo:Il corpo è stato dato a persone intelligenti....e invece lo conosciamo poco....dal dentista ci si lascia togliere il dente sbagliato....dopo un'operazione ti lasciano dentro delle cose che neanche te ne accorgi....se avessimo una buona sensibilità non avremmo bisogno di farci le lastre....quanto poco ci vuole perché si rompa un capillare sanguigno e la testa non va più.....un infarto è preceduto da molti sintomi eppure ci si arriva senza neppure accorgersi....trattiamo il nostro corpo in modo veramente strano....la nostra civiltà è regredita rispetto al culto del corpo.....Chi si mette su questa strada deve sapere certe cose....C'è una programmazione, c'è una regola..... e siccome è tutto un segreto di regole, seguire le regole strettamente, con attenzione, cioè non si può fare quello che si vuole.....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.*

Successivamente fornisce le indicazioni di quello che bisogna fare:allora al mattino la doccia, fredda e non calda...provate con un filo di acqua gelida sulla colonna vertebrale....prima ci si scalda con un esercizio vigoroso....Ma il naso non tutti lo lavano all'interno....allora pulizia del naso...Avremmo bisogno di bere 2 litri di acqua al giorno...basta ricaricare ogni volta che si scarica.... TAPAH che vuol dire servizio, abbiamo tante qualità latenti che verranno fuori solo se le mettiamo in moto....basta solo raffinare queste sensibilità. E' un lavoro lento che si fa col servizio..... Servizio alle piante...anche noi siamo piante...cercare di capire le loro necessità....parlare alle piante...compratevene una e la mettete sulla vostra scrivania....e sentite come vi vuole bene..... abbracciate gli alberi. Servizio agli animali....le briciole di pane e le croste del formaggio.....sono cibo. Mettetele lì dove sapete che possono venire dei piccoli animali.....Anche le bestie un po' feroci si calmano se avvicinate con un certo modo...provate con quei cani che come vi avvicinate a certe ville abbaiano ferocemente....bisogna creare un rapporto, un dialogo..... Svadhyaya. Leggere ogni giorno a voce alta un brano di libro ispiratoUna paginetta a voce alta perché fa vibrare il corpo.

III Lezione: Dopo l'introduzione sulle passioni, che sostanzialmente rientra nel controllo delle emozioni, passa a dare indicazioni sul comportamento: ...il lavoro da fare su queste ghiandole è quello del massaggio...(esempi di vita quotidiana).....così non si massaggiano le ghiandole. Per mantenerle bene in funzione....gli indiani sono bravissimi, conoscono il corpo in modo straordinario ed hanno studiato dei movimenti, delle posizioni particolari**le asanas**.....non si deve toccare l'acqua, perché queste asanas caricano le ghiandole di energia elettromagnetica e l'acqua fa perdere questa carica.....aspettare almeno 20 minuti.....Se ne fanno 10 di cui 5 al mattino.....e 5 la sera.....Quindi fare bene le asanas, lentamente e non toccare acqua. Così resteremo giovani fino a 75 anni.

AHIMSA, cioè non violenza.....abbiamo detto della non violenza agli animali, però per mangiare li si uccide. 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. (una delle tante balle per avvalorare il metodo)...se però mangiamo carne questa flora muore e ci vogliono 12 mesi per rifarla.....la carne non possiamo mangiarla fresca, c'è la rigidità cadaverica...bisogna aspettare che frolli. Frollatura vuol dire decomposizione, putrefazione....non fa bene di sicuro.....fra l'altro c'è il legame fra mangiar carne e tumori....se non si facesse mangiare carne ai bambini si eliminerebbero il 35% dei tumori degli adulti...nelle popolazioni che non mangiano carne i tumori sono sconosciuti.....se voi avete a casa un bel gattino o un cagnolino, non è che lo prendete in braccio e gli dite "dài cresci che quando sarai di 2 chili ti faremo in padella". Se non lo fate col gatto, perché col coniglietto, col maialino, con l'agnellino?.....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.....è un fatto che tutti i grandi Maestri hanno fatto questa scelta. (per i Ricostruttori il pesce è considerato come la carne)

C'è poi un precetto che riguarda i beni materiali ed introduce a lasciare andare il denaro, ad alleggerirsi: **ASTEYA** non togliere agli altri, non possedere male, non caricarsi di cose che non sono nostre....Più siamo leggeri più saliamo. Più si ha più ci si preoccupa. Ci si complica la vita. Quelli che hanno rinunciato a tutto erano i più ricchi di tutti. Si ritrovano

dei beni veramente notevoli. Chi si attacca alle cose si complica la vita.... L'attaccamento alle cose ci acceca e si rinuncia alla felicità. Meglio mantenere le amicizie che 4 mobili vecchi. APARIGRAHA Non sprecare i beni della vita. Il cibo, il vestiario, l'educazione, le medicine.....l'arredamento che sia un po' spartano. Non troppi cuscini e poltrone che infiacchiscono. La casa è anche il luogo dove si educano i figli che vanno incentivati alla fatica.....Ci vuole un po' di sobrietà. E poi quella stanza inutilizzata tutto il giorno, con quel gran catafalco in esposizione che è il letto.....allora è meglio dormire per terra come facevano nelle grandi civiltà in cui dormivano sul duro.....al mattino ci si alza subito e si ha tanto spazio in più per fare asanas e meditazione.....Le medicine:.....la più innocua ed a buon mercato è il digiuno, che cura un sacco di malattie....poi abbiamo l'argilla, le erbe e l'acqua fredda. Allora sono 5 queste regole di Yama. Se uno le osserva e non sgarra riuscirà ad ottenere cose che non sperava.

VI Lezione: *....siamo delle piccole creature che vivono in un mondo che è in continuo movimento. Ci troviamo sulla terra che gira a forte velocità intorno al sole, la terra che già subisce l'influenza della luna che gira intorno alla terra ed a un ritmo molto veloce. Siamo dentro questa vettura e non possiamo scendere.....subiamo questa situazione....le stelle...i satelliti, le tempeste solari che ci innervosiscono...la nostra vita così influenzata vive di ritmi....ci sono poi ritmi mensili...Ci sono due giorni al mese, l'undicesimo giorno dopo la luna piena e l'undicesimo giorno dopo la luna nuova, in cui ci sono più incidenti ed i ragazzi a scuola sono piuttosto turbolenti. E anche negli ospedali se ne accorgono (piccolo flash sul controllo delle emozioni: incutere paura). 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.....*

*Poi prende a prestito alcuni esempi di naturale vita quotidiana: una mamma che si dedica tutta alla sua prole e fa cose che nessuno farebbe mai; l'altruismo e la pazienza di una nonna; la passione con la quale si fanno certi lavori, etc. Per introdurre il suo scopo di controllare il comportamento: *L'enorme disponibilità 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.....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.....**

*La parte che segue ha più attinenza al CONTROLLO delle EMOZIONI ma andremo qui di seguito per seguire la logica. Ancora esempi ovvi e scontati sul comportamento umano per dire poi:....dobbiamo riconoscere che siamo esseri che ne combinano di tutti i colori, litigiosi, vendicativi, etc. La vera immagine è che siamo **piccoli e meschini**.*

La seconda immagine è l'opposto della prima, così miserabile: ...esistono degli uomini, che pur essendo così piccoli, sono stati così grandi, da poter trattare a tu per tu con l'infinito....Mosè....Elia.....S.Francesco d'Assisi....Mettarsi in testa questa immagine "Esseri così grandi da parlare con l'infinito"....Come hanno fatto a diventare così grandi?...Hanno detto di sì la prima volta ed hanno continuato a dire di sì, si sono messi a servizio.... La strada ce la indica il Mantra , non con le sue parole ma con l'atteggiamento giusto. Sentirsi piccoli ed abbandonati. Mollare le resistenze, accettare la situazione in cui ci troviamo, accettare tutto....

Il **mantra** è la recitazione costante di una breve frase.

Il primo elemento è la ridondanza che genera nella mente un circolo chiuso. Una monoidea che manda in cortocircuito mentale.

Il secondo elemento è il contenuto metaforico della frase. Genera risposte ideodinamiche, schemi automatici sensoriali, percettivi e comportamentali. Un contenuto atto ad evocare stati d'animo, visualizzazioni, ricordi, che attinge al repertorio comportamentale ancorato nell'esperienza personale.

Il terzo elemento è l'atteggiamento: la consapevolezza di *essere piccoli e bisognosi* e poi *abbandonati* a qualcosa di grande.

Il quarto elemento è la *cella interiore* dove rifugiarsi quando si ripete il mantra. Un luogo dove tutto va bene, dove non c'è disturbo, dove sei solo.

Pensate ora di avere davanti una persona che stia recitando il mantra così come gli è stato insegnato e valutate voi in che modo entrare in relazione. Valutate cosa potrete realizzare insieme a questa persona, quali progetti condividere. Ponete questa persona davanti un grave problema e valutate il suo grado di adattamento e di risposta. Facilmente troverete la persona nello stato in cui l'avete incontrata. La vostra presenza, aver avuto l'opportunità di entrare in relazione con voi, non ha modificato nulla. Potete esserci o meno, il suo comportamento non cambia: ***sta meditando !!***

Controllo del pensiero (Leon Festinger)

Il controllo del pensiero, la seconda importante componente del controllo mentale, prevede l'indottrinamento dei membri in maniera così pervasiva da far loro interiorizzare la dottrina del gruppo, assumere un nuovo sistema gerarchico e usare tecniche di blocco del pensiero che tengano le loro menti "centrate". Per diventare un buon seguace, infatti, una persona deve prima imparare a manipolare i propri processi mentali.

Il sistema maggiormente efficace attualmente in uso al fine di stabilire un controllo mentale sugli adepti, è quello che prevede il blocco del pensiero tramite rituali. Ai seguaci viene insegnato come bloccare da soli i propri pensieri, dicendo loro che ciò li aiuterà a crescere e a diventare più efficienti.

Ogni gruppo possiede la propria tecnica di blocco del pensiero, che può consistere nel concentrarsi in preghiera, cantilenare ad alta voce o mentalmente, meditare, cantare o canticchiare. La tecnica viene integrata nel giro di poche settimane e presto diventa così automatica che l'individuo non ha più alcuna coscienza di aver avuto un "cattivo" pensiero. Egli realizza solo di essersi messo improvvisamente a canticchiare o a pregare.

Controllo del pensiero nel corso di Meditazione: Gran parte del controllo del pensiero avviene con l'esercizio finale di ogni incontro. Si tratta, in sequenza, di un training autogeno per indurre il rilassamento, la programmazione di un difetto da correggere (IV Lezione) attraverso l'uso delle immagini che ha un ciclo di ripetizione di 21 giorni ed infine la recita del mantra (V lezione). Il mantra personale va ripetuto incessantemente tutto il giorno ed anche la notte.

I Lezione: 1° Livello di coscienza è quello della concentrazione, cioè del potenziamento di tutte le facoltà umane. Tutte le nostre facoltà concentrate a nostra disposizione.

II Lezione:soprattutto pulizia di quello che pensiamo delle fantasie e delle immagini.... Isvara Pranidhana. Abbandono all'Isvara, al grande mediatore....ha l'incarico di prendersi cura di noi e senza del quale nulla esisterebbeAllora compiere tutti i giorni atti di fiducia.....lo spettacolo di quegli esseri che escono dalle loro tane immusoniti, frettolosi, maledicendo il tempo, la fabbrica e che si infilano in certi così e via di qua e di là, questi esseri che dovrebbero essere i più intelligenti.....e lo stesso per vestirci. Guardiamo i fiori che splendidi vestiti hanno senza far niente.

III Lezione: In questa lezione, dove non è chiaro cosa voglia dire rispetto ad uno dei precetti insegnati (SATYA), è rappresentato esemplificativamente quello che L. Festinger chiama "dissonanza cognitiva" SATYA dire la verità. Anche qui va inteso bene il principio. Vuol dire non mettere in contrasto la nostra mente con quello che facciamo e diciamo...Però attenzione, non è obbligatorio dire tutta la verità a tutti. Ci vuole accortezza e anche un po' di tatto....ci vuole tatto.....ci vuole tatto.

IV Lezione: Questa lezione è tutta orientata al controllo del modo di pensare e di percepire se stessi. Lo strumento insegnato, di auto-modificazione del proprio carattere, che ipotizza di togliere i propri difetti, costruisce un modo di pensare autoreferenziale, automodellato attraverso la presuntuosa ipotesi di individuare i propri conflitti. Questo non è possibile, in quanto la mente non è in grado di percepire i propri stessi difetti, se non attraverso la proiezione all'esterno e sugli altri dei difetti stessi.

Al solito inizia con una lunga introduzione per smontare quello che siamo normalmente e per far intendere che c'è da conoscere dei segreti di cui loro sono depositari:

Il 2° livello di coscienza richiede un impegno vero e deciso.....si accede quando le passioni sono dominate.....la mente è il grande dono....ci fa penetrare i segreti dell'uomo....impadronirci dei segreti dell'universo...di entrare nel regno....la nostra mente è piccola, debole ed ha bisogno di essere tutelata.....le passioni ci impediscono di vedere e penetrare la totalità delle cose.....I nostri sensi sono limitati e quello che non penetriamo con i sensi cerchiamo di spiegarlo con ipotesi, deduzioni ...Non possiamo sparare ipotesi....Allora noi sapendo..... ..dobbiamo essere prudenti nei giudizi....la presunzione di sapere. Siamo veramente limitati e crediamo di sapere tutto, aver visto tutto, controllare tutto. (parlando dell'innamoramento)...perché la passione ci fa vedere tutt'altra cosa. L'amore è cieco, vede le cose alterate e poi proietta.... Dopo le passioni ci sono le reazioni istintive, con le quali ci neghiamo una parte della realtà.....Un po' simile a questo filtro è la mentalità, per cuiuno si presenta con la barba ed i capelli lunghi (tipico aspetto del Ricostruttore) e uno pensa "mamma mia, chissà questo qui...." ...Si ragiona solo con le apparenze..... Il 2° livello di coscienza permette di andare oltre le apparenze. Come arrivare...come capire il sistema che ci permette di vedere bene? Il termine di paragone è il nostro Io....se uno sa di essere un po' paranoico, di soffrire di qualche mania di persecuzione, se sa di essere un po' esaltato.....è importante conoscere se stesso.

E poi continua nello smontare quello che siamo per poi "ricostruire"..... la maggior parte della gente ha poca stima di se stessa...la maggior parte non si apprezza, è depressa..... Se uno si butta giù non è che fa esercizio di umiltà... E' fondamentale farsi un'immagine giusta...produce un grosso risultato.....Abbiamo tutti un fondo buono, dobbiamo tirarlo fuori, eliminando le ombre che lo deformano.....i nostri difetti da eliminare....Quale è la tecnica? Quando siamo in profondità creiamo un'immagine fittizia...in cui non ci siamo

piaciuti.....Questa immagine la strappo, come fosse una fotografia e la getto via...Poi la rifaccio secondo il mio ideale, secondo l'aspetto positivo.....Se ripeto questo esercizio in profondità per due volte al giorno per 21 giorni, scatta il riflesso condizionato.... Per cui reagirò secondo l'immagine positiva che ho costruito dentro di me....L'immagine crea dentro di me una forza... ..Questa è una forza colossale...il grande segreto del 2° livello...lentamente ci purifica e ci toglie i difetti.

Dopo l'esercizio finale, rimarca ancora su questa tecnica. Quando la programmazione viene usata selezionando autonomamente i propri difetti e quando i difetti vengono selezionati in un ambito di pensiero controllato e pilotato, allora produce delle menti che si autoprogrammano, togliendo tutte quelle resistenze alla disciplina individuate come "difetti".

...Se praticate questa programmazione vi accorgete che non è un automatismo...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.

V Lezione: E' una lezione cardine perché introduce il concetto del *Mantra*. Ovviamente inizia con la destrutturazione di quello che rappresentano le nostre facoltà mentali, sull'utilità delle ricerche, ed in parte anche di quello che è stato insegnato sin qui. Esordisce così: *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....è una tentazione perché l'universo è sconfinato. Beh, possiamo togliere gli appannamenti e allora crediamo di vedere tutto..... E' la tentazione dell'enciclopedismo.....E' proprio un'illusione. Allora uno può dire: se non possiamo sapere tutto, almeno potremmo concentrarci su un settore e lì andare in profondità e sapere tutto di quella cosa.* Poi descrive il progresso della scienza nello studio dell'atomo e sulle particelle che si continua a scoprire, sottintendendo che quello che sappiamo è limitato.

Ribalta la stessa impostazione verso l'universo e le continue scoperte di nuove stelle e galassie. Poi riconferma l'inutilità di tutta la ricerca: *E' un'illusione.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,.....è la filosofia.* Fa una serie di esempi di vari filosofi fino a Kant e poi dice: *...sembrava di aver detto tutto e poi arriva Hegel a dire che manca qualcosa.....Ancora esempi fino a dire: ...in una storia della filosofia a fumetti, nell'introduzione troviamo scritto "Sono i 2000 anni di farneticare umano".....* Poi introduce il tema della lezione, col la tecnica della rivelazione di un segreto: *La mente deve piuttosto adattarsi alla realtà, la quale può condurti a trovare il pertugio che porta nella stanza dei bottoni, perché c'è un filo conduttore..... c'è una programmazione ed occorre capire che allora c'è un programmatore. Allora conviene cercare di avere un buon rapporto col programmatore.... diversamente si fa come la maggior parte della gente e ci si smarrisce.* (osservare la minaccia che se non fai secondo le regole la paghi) *...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. Immaginiamo di avere un'automobile....il libretto delle istruzioni è l'equivalente dei principi di Yama e Nyama che abbiamo visto.....cioè il dominio delle passioni.... Però per farla partire, la cosa fondamentale è la chiave...che solo la fabbrica ti dà da inserire nel*

punto giusto. Rapportata a noi questa chiave che fa funzionare nel modo giusto la mente è quella che in oriente chiamano mantra, cioè lo strumento della mente.

Da questo momento in poi la mente è strumentalizzata ed inizia intanto a cercare il mantra adatto, quello giusto... Il mantra ci introduce al terzo livello di coscienza. Si capisce il passato e ci si mette in pace col passato. Si intuisce cosa sarà del futuroarrivano delle informazioni su ciò che sta per capitare.....Non è una cosa che capita da un giorno all'altro. Ci vuole tempo...saper dominare il corpo, saper concentrarsi....intanto è bene cominciare subito. E' una frase ispirata ed ognuno ha la sua.

Continua con delle istruzioni sul modo di reperire il proprio mantra nei libri ispirati. ...Questa frase ispirata è un po' il segreto di certi personaggi che ci sbalordiscono per quello che hanno fatto... esempi di personalità di spicco. ...Trovare il mantra è l'aspetto esteriore. L'aspetto interiore è l'atteggiamento con cui lo si dice....Il mantra è collegato al respiro. Nell'inspirazione sentire il nostro bisogno e la nostra piccolezzaNell'espiazione ci abbandoniamo con fiducia.....La seconda parte del mantra è mollare le difese, fidarsi.....Dire il mantra con atteggiamento psicologico.... Pregare senza mai interrompersi.....se lo facciamo giorno e notte preghiamo anche dormendo, perché siamo nell'atteggiamento giustoE' qualcosa da approfondire per tutta la vita. Quello che conta è sviluppare l'atteggiamento.....Se ci lasciamo portare faremo cose grandiAllora cercate il mantra.....E poi cercate di dirlo tutto il giorno.

Controllo delle emozioni (Leon Festinger)

Il controllo delle emozioni, la terza componente del controllo mentale, mira a manipolare e limitare la sfera dei sentimenti. Sensi di colpa e paura sono gli strumenti impiegati per tenere le persone sotto controllo. Il senso di colpa è forse l'unica e più importante leva emozionale capace di indurre conformismo e accondiscendenza. La colpevolizzazione messa in atto può essere di vario tipo: storica (ad esempio il fatto che gli USA abbiano sganciato la bomba atomica su Hiroshima); di pensiero ("Non sto vivendo secondo le mie potenzialità"); legata ad azioni passate ("Ho superato un esame usando l'imbroglio"); sociale ("C'è gente che sta morendo di fame"), e via dicendo. Tutti sensi di colpa che possono essere sfruttati da chi è a capo di un culto distruttivo. La maggior parte degli affiliati non è affatto consapevole che i sensi di colpa e le paure vengono usati al fine di controllarli: sono stati condizionati a colpevolizzare sempre e soltanto se stessi, quindi rispondono con gratitudine ogni qual volta un dirigente fa loro notare una "mancanza"

Molti gruppi esercitano un controllo completo sulle relazioni interpersonali. I capi possono dire ai membri - come regolarmente fanno - chi devono frequentare e chi accuratamente evitare. Alcuni arrivano a indicare ai propri affiliati chi possono sposare e chi no, esercitando un controllo diretto sull'intero rapporto matrimoniale, vita sessuale inclusa.

Il Controllo delle emozioni nel corso di Meditazione:

I Lezione: *Questa voglia di crescere non sempre trova soddisfazione, soprattutto quando uno dovrebbe essere già cresciuto, cioè quando è adulto.E da adulti si crede di non crescere più, ed allora c'è la tentazione dei diversivi.....Questo non è un gran crescere*

II Lezione: *Custodire la tranquillità in un mondo di tensioni. Mantenerci calmi e rilassati.....evitare le persone troppo agitate, che non stanno mai ferme, che spostano continuamente la sedia.....C'è poi un cammino che si chiama conversione.....Conversione ad U. Cioè quando ti accorgi di aver sbagliato strada....allora si gira la macchina e si procede in senso contrario. Anche spiritualmente dobbiamo convertirci. Andiamo sempre a cercare la felicità fuori di noi.....al teatro, al cinema, si diventa dipendenti di quello che ti propongono.....noi siamo così miserabili, proprio gli ultimi a non saper tirare fuori niente da noi? Meno televisione, meno cinema, meglio abolirli....per far nascere tante cose dentro di voi.*

III Lezione: *....ci accorgiamo che abbiamo delle enormi spinte.....la fame il sesso....il primo passo , il primo livello di coscienza: KAMAMAYAKOSHA, cioè il dominio delle passioni. Per cui certi posti, certe atmosfere, certi cibi, stimoli, certe vicinanza, eccitano le ghiandole che secernono ormoni i quali fanno scaturire le passioni che a loro volta mettono in circolo gli ormoni e così via e si entra in un circolo vizioso che ci porta dove non vogliamo andare.....possono portarci fuori strada..... Ti lanciano nella vita ma se non le controlliamo possono accecarci....Quando si perde il normale controllo, le passioni ci fanno finire fuori strada.....La passione è così forte da togliere la responsabilità. Sono travolgenti.....non crediamo di poterle eccitare impunemente e poi riuscire a dominarle. Non è possibile. Nessuno vi riesce. Le ghiandolevanno tenute fresche, vitali, però strettamente sotto controllo.....Le passioni ci occupano la mente..... preoccupazioni.....stanchezza.....sesso.....cibo.....Quindi paura, sonno, sesso, fame, con le loro complicazioni e derivazioni.....se ci facciamo prendere la mano.....*
Questa strada ci consente di dominare le passioni e di essere padroni delle situazioni. Diversamente ci mettono i piedi in testa. Se uno si fa dominare dalle passioni diventa una di quelle persone un po' perse (alcolisti, drogati, maniaci sessuali), schiave, che sciupano la vita.

.....fra l'altro c'è il legame fra mangiar carne e tumori....se non si facesse mangiare carne ai bambini si eliminerebbero il 35% dei tumori degli adulti...nelle popolazioni che non mangiano carne i tumori sono sconosciuti.....se voi avete a casa un bel gattino o un cagnolino, non è che lo prendete in braccio e gli dite "dài cresci che quando sarai di 2 chili ti faremo in padella". Se non lo fate col gatto, perché col coniglietto, col maialino, con l'agnellino?

BRAHMACHARYA *Utilizzare bene le forze sessuali. (come di regola inizia col terrorizzare....).....se guardiamo con obbiettività 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....la sessualità è una forza formidabile che si può spiegare così: la nostra forza vitale corre lungo la spina dorsale ed a seconda dei livelli cambia nome e qualità. Livello più basso-energia sessuale; un dito e mezzo sopra-forza creativa; all'ombelico-energia trasformante; a livello del cuore-forza unitiva che trascina gli altri. Poi ci sono altri due livelli per cui si unisce al mondo degli spiriti. Se non si perde questa energia a livello più basso si può utilizzarla per qualcosa di grandioso. (ci sono persone che hanno preso alla lettera la cosa ed hanno creato grossi problemi familiari, in alcuni casi anche separazioni)*

Controllo dell'informazione (Leon Festinger)

Il controllo dell'informazione è l'ultima componente del controllo mentale. L'informazione è il carburante che usiamo per il buon funzionamento della nostra mente: se a una persona viene negata l'informazione necessaria a formulare giudizi fondati, non sarà più in grado di formarsi opinioni proprie. Le persone rimangono intrappolate nei culti non solo perché viene loro negato l'accesso a informazioni di carattere critico, ma anche perché vengono a mancare loro quegli appropriati meccanismi interni che servono a elaborarle. Tale controllo dell'informazione ha un impatto drammatico e devastante.

In molti culti totalitari le persone hanno un accesso limitato ai mezzi d'informazione che non siano di pertinenza del culto, sia che si tratti di giornali, riviste, televisione o radio. L'informazione viene in genere frammentata, di modo che i seguaci non possano avere il quadro completo della situazione. Nei gruppi più numerosi agli adepti viene detto solo ciò che "devono sapere" per fare il loro lavoro. Un affiliato può quindi non essere al corrente di un'importante azione legale, di una notizia data dai mezzi d'informazione o di una qualche disputa interna che stia portando scompiglio nel gruppo di un'altra città.

Le ideologie dei culti hanno dottrine "esterne" e "interne". Il materiale esterno, relativamente innocuo, è riservato al pubblico e ai nuovi reclutati. Le dottrine interne, invece, vengono svelate solo gradualmente, mano a mano che la persona entra a far parte dell'organizzazione in maniera sempre più approfondita.

Il Controllo dell'informazione nel corso di Meditazione:

I Lezione: *...Oppure dato che mancano le forze per organizzarsi, allora si guarda la Tv, dove si vedono sempre gli stessi spettacoli, oppure ci si attacca ad Internet.*

II Lezione: *.....al teatro, al cinema, si diventa dipendenti di quello che ti propongono.... Meno televisione, meno cinema, meglio abolirli....per far nascere tante cose dentro di voi.*

Ancora secondo Leon Festinger: Alcune pratiche potrebbero rientrare in più d'una di queste categorie. Tanto per fare un esempio, vi sono culti che usano cambiare il nome personale dei nuovi adepti, in modo da accelerare la formazione della "identità" indotta dal gruppo: questo è il caso tipico di una tecnica che potrebbe essere inclusa in tutte e quattro le categorie considerate.

Arrivando nei Ricostruttori per la prima volta, puoi sentire chiamare delle persone in modo strano, con nomignoli da cartone animato: Pucci, Panti, Pinki, Pistu, Shanka, Bilbo, Grappi, etc., ma poi ci si abitua anche a questo.

Le lezioni numero VII ed VIII, per la loro struttura vanno osservate diversamente.

Lezione VII: Questa lezione dapprima presenta il 5° livello di coscienza, ma in sostanza serve a presentare la figura del guru che lo possiede. Egli sarà la guida da seguire, dopo la verifica del *mantra* personale (1° iniziazione). Come abbiamo visto, questo punto rappresenta una fase cruciale della nascita di un movimento con certe caratteristiche: l'autoproclamazione del guru e della sua nuova dottrina, intorno al quale poi si raccoglieranno gli adepti.

Successivamente riepiloga le caratteristiche dei 5 livelli di coscienza. Esordisce con queste testuali parole: *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.....E' qualcosa che supera la capacità di una persona sia come esperienza sia come capacità di esprimerla.....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..... E' l'esperienza che viene chiamata estasi..... La seconda caratteristica è che queste persone spesso diventano maestri di preghiera. Chi ha fatto l'esperienza può indicare la strada. Sono le persone che hanno rinverdito la spiritualità. Hanno rinnovato la vitalità della preghiera.....hanno sempre rinverdito l'attenzione e la metodologia. Le grandi cose sono sempre partite da questi mistici... esempi di personaggi mistici e delle loro doti. Poi usa un procedimento associativo-deduttivo per presentarsi come un eletto, chiamando in causa il soprannaturale. Passerà poi ad esemplificare di come il discepolo può arrivare a tutto ciò, cioè imposta la relazione che ci deve essere fra guru e discepolo:....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.....anche il 3° sarà più o meno gratuito e così via. Si capisce che la strada è in gran parte gratuita, cioè gratis, cioè Grazia. Si capisce che il nostro merito è molto limitato, le cose non succedono per merito nostro.*

(dormi a terra, doccia fredda, cibo selezionato, ripeti il mantra tutto il giorno, servizio a piante animali e persone,etc. e poi ti dice che non serve a niente: classico esempio di rottura degli schemi per mandare in confusione mentale. Ci occuperemo più avanti di questa metodica ben descritta da negli studi di Erickson sull'ipnosi) Poi inserisce l'indottrinamento:

..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.....Quando si chiede a qualcuno come è arrivato al corso "ma per caso, ho incontrato una persona.." Il caso, le coincidenze....è la strada per noi. (sappiamo dell'organizzazione che c'è dietro, altro che casualità) ..In qualche modo veniamo portati, spinti e fatti salire. Dobbiamo rilassarci, svuotarci dei nostri pensieri, aprirci nella passività.

La lezione prosegue riepilogando le caratteristiche dei 5 livelli di coscienza. E' un concentrato di quelli che abbiamo visto essere i cardini del sistema, attraverso i vari livelli di controllo del comportamento, del pensiero, delle emozioni e dell'informazione. In certe descrizioni, viene proprio da chiedersi se, con tali sintomatologie, non si è fuori di testa. Quantomeno c'è l'induzione a fenomeni di allucinazione uditiva e visiva.

...prelivello di coscienza: sensibilità del corpo, del dominio del sonno, del sogno,.... maggiore sensibilità sul cibo, per cui si rifiutano certi cibi... forte sensibilità verso le piante, i cibi vegetali,(è sensibile e se li mangia), ...Ci si sensibilizza alle malattie degli altri per cui è facile sviluppare capacità pranoterapeutiche....concentrazione nella meditazione e quindi anche saper superare gli ostacoli fisici e psicologiciIn questo livello può capitare di sentirsi circondato da una particolare atmosfera estiva, che rispecchia le notti d'estate,

con 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 prova ripulsa per tutto ciò che è esteriore. Non si sopportano più neanche i film....si fa fatica a sopportarli. Non interessano più gli spettacoli in TV. Certe cose infantili, le partite, le vetrine, il truccarsi.....A questo livello può capitare di sentire in meditazione un tintinnio leggero, come braccialetti che si urtano...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 di coscienza è molto facile cominciare a vedere l'evoluzione delle cose, capire dove vanno a parare certe situazioni...si comincia a dirigere gli obbiettivi, a vedere la scadenza prossima...a questo livello può capitare di sentire delle note prolungate, molto dolci.

(poi d'un colpo cancella tutta la realtà familiare e sociale della persona)si perde la triste sensazione di essere soli...

(e ti proietta in un'altra realtà)...si sentono gli alleati, tutti gli spiriti che ci aiutano...i nostri morti, gli angeli e il Grande Spirito che ci toglie ogni paura. Sono quelli che abbiamo sempre intorno. Nel 4° livello si prova una grande gioia, intensissima, ci si vede iscritti in un gioco fantasmagoricoSentire di essere la persona più felice del mondo. Il sapersi ben utilizzato toglie ogni tristezza ed angoscia.

AL 5° livello questa gioia viene potenziata e uno non la regge.

..... cose che vanno dette solo al direttore spirituale che è uno e non diecievitare di fare i 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. Abbandono e disponibilità. Questo è il famoso fare e non fare della meditazione (confusione mentale).

Poi la lezione prosegue, con la collaudata tecnica della rottura degli schemi, per riformare il modo di pensare polarizzando gli emisferi. Da una parte smonta quel fare umano di tipo costruttivo e razionale, che in sostanza fa capo all'attività dell'emisfero cerebrale sinistro sede fra l'altro dell'attività critica e del discernimento, fino a concludere così:...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.....Il nostro fare è dunque dilettantistico, provvisorio, dura poco.

Dall'altra elogia quelle modalità intuitive ed artistiche, tipiche dell'emisfero cerebrale destro, il quale agisce senza senso critico:...Però se pensiamo bene c'è un altro modo di fare altrettanto umano ma diverso, da cui vengono fuori dei capolavori, quando la natura svolge il suo ruolo tranquilla.....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 grandiuno sente qualcosa e allora elimina tutto quello che può interferire la televisione, i rumori per esprimere quello che in quel momento sente. Ecco i capolavori. Sono cose che avvengono senza volerlo..... Ci sono forze che si muovono al di là delle nostre capacità di comprendere se non interferiamo con brutte abitudini.....la cosa giusta è sviluppare questa passività, questo abbandono fiducioso..... Se invece ci impuntiamo, allora forziamo e questo è il fare sbagliato...

Lezione VIII: E' questa l'ultima lezione dove vengono dati gli ultimi colpi alla scultura mentale che potrà permetterti di entrare in contatto con gli altri adepti.

Risulta essere la descrizione fedele di quello che si può osservare incontrando le persone del Movimento: infatti, nonostante tutto, ognuno di loro avrà contratto una o più caratteristiche tra quelle descritte.

E' evidente che questa conoscenza a priori sia frutto dell'esperienza di Cappelletto sull'applicazione del metodo.

Sostanzialmente in questa lezione abbiamo la possibilità di osservare una impeccabile sequenza di informazioni per indurre la confusione mentale, tanto da poter avere dubbi in ogni momento e su ogni cosa. Quando ne esci veramente non sai più cosa sia giusto fare e cosa non lo sia. Anche tutto quello che ti hanno insegnato fino adesso sembra essere privo di fondamento. Resta solo questo messaggio di fondo che invita alla "passività attiva".....

Ovviamente allo stesso tempo fornisce l'ancora di salvezza, cioè il guru, il quale è depositario delle facoltà per poter guidare senza rischi e senza errori su questa difficile strada. Non manca certamente l'opera di destrutturazione di tutte le altre discipline e degli altri guru.

Verrà anche criticata la coscienza dei familiari, che non capiscono....

La cosa più sconcertante è la dichiarazione di somiglianza con i metodi usati nelle sette...." Sarai mica entrato in una setta?....la risposta giusta è: Sì, può essere".

Ma entriamo nella struttura della lezione: ...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.Il corso è un inizio, si insegnano i primi passi, delle tecniche per cominciare che dovranno essere poi personalizzate.....Ci saranno molte difficoltà, in cui uno deve arrampicarsi sugli specchi, ci saranno delle sorprese una dopo l'altra, ma se uno si fa seguire avrà l'aiuto.

La seconda pretesa è sapere a che punto si è: come si fa a sapere la propria crescita? La crescita fisica si può misurare ma quella spirituale è un'altra cosa.....misurare la strada fatta è una pretesa. Non giudicare la propria meditazione.....**gli ultimi che si accorgeranno che siete andati avanti sono i vostri familiari**....L'umiltà è vedere chiare le cose.

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....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.....E' vero che non siamo noi a fare, però la buona volontà bisogna mettercela.....

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. E' come uno che comincia l'università, si iscrive ad una facoltà, magari ingegneria, per cui ha tutte le possibilità di farcela. E poi gli piace lettere, e poi matematica, per cui segue corsi un po' qua un po' là, senza concludere nulla. 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.....bisogna decidersi,

una sola ma fino in fondo. Come uno che vuole studiare 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, con il desiderio di vita mistica ed isolata. Ci sono persone che sono proprio prese di se stesse, che pensano solo ai loro problemi...per cui non vedono più gli altri ma solo se stesse....parlano solo dei loro problemi....così va a finire che tutti le evitano. E allora la conclusione è: nessuno mi capisce, nessuno mi comprende , forse sono fatto per la vita mistica in una caverna....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 il masochismo con la mania di purificazione.....viene 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 con i sassi nelle scarpe o inginocchiarsi sui ceci....gli psicologi parlano di sadomasochismo, per cui queste persone lo fanno anche agli altri (tutto vero: infatti il ricostruttore in casa riprende chiunque mangi carne o consumi acqua calda, etc.)...fare pace col passato....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 la schizofrenia con l'ispirazione. E' un po' una moda. Basti guardare quanti libri ispirati si trovino, quanti veggenti. Non si riesce a distinguere le fantasie dalle cose vere.....gli psicologi parlano di super-io, per cui possono sentire le voci di chi ci ha educato...che ci strillavano, che ci accompagnano. E sentono come una voce che dice qualcosa. L'ispirazione è totalmente diversa. C'è chi crede di sentire la madonna, chi lo spirito guida.....e chi in meditazione riceve messaggi così urgenti che la moglie deve essere lì pronta...

Conviene stare attenti. Si comincia con poco e poi si finisce fuori di testa.....E poi farsi controllare....Se un angelo vi dice di non mangiare carne, beh ve l'ho detto anch'io. La strada la conosciamo, non dobbiamo farci fuorviare.

La quarta confusione: scambiare mitomania con la propria vocazione soggettiva....(attenzione allo sradicamento ed al successivo indottrinamento verso la dedizione totale) ...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.Le vocazioni sono grandi, difficili, richiedono sacrifici, non arrivano alla ribalta.

La quinta confusione: scambiare una strada lunga che ha bisogno di tanta costanza con qualcosa di impossibile. ..."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. (ovvero tenere duro, non mollare).

Con le **deviazioni** si conclude il corso di meditazione. La loro enunciazione rappresenta il passo finale dell'indottrinamento, dove incontriamo l'autoproclamazione a vero maestro del guru Cappelletto. Sappiamo come questo sia un punto importante del metodo usato nelle organizzazioni della riforma del pensiero.

Inoltre in questi paragrafi incontriamo la destrutturazione delle ultime barriere difensive, cioè le resistenze fisiche e tutti quegli atteggiamenti critici verso una disciplina che lascia senza dubbio perplessi. Così le ultime resistenze vengono abbattute, classificandole come caratteristiche negative della personalità. La descrizione di quello che può succedere lascia presupporre che chi insegna abbia sotto controllo la situazione. In questo modo l'atteggiamento critico viene tranquillizzato e perciò basta affidarsi.

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. (notare la ridicolizzazione degli altri guru citando qualità fasulle) Come fare a distinguere? Per vedere l'albero si guardano i frutti. A volte c'è bisogno di tempo, perché i frutti maturano lentamente. Avere un po' di buon sensoBasterebbe un po' di buon senso..... Due cose devono essere chiare. Se un maestro si fa pubblicità vuol dire che ne ha bisogno, cioè ha pochi adepti.....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 ed 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 è ho bisogno". Quelli lasciarli perdere subito. Il mondo va a rotoli, invece di dire: voglio cambiare qualcosa nella mia vita.

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....e se ci stessi invece 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 si alza alle 4,30 per fare meditazione ...magari se non si può fare altrimenti farla alle 14 e poi prima di andare a dormire. Certa gente se ne esce "non ho proprio il tempo...." Prosegue prendendo ad esempio pensionati, mamme che vanno ad aiutare i figli nelle loro case dopo il matrimonio, etc. 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. (priorità spesso rimarcata durante la vita nel movimento, sappiamo essere un punto fondamentale nel controllo del comportamento)

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 all'indomani "ho il raffreddore, mi cola tutto, per questo ieri avevo mal di testa" ed il giorno dopo "sono snervato dagli antibiotici..." 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 troverai il comodo. Come fare a superare tante cose?.....Sicuramente da soli ci si imbroglia, si molla, bisogna trovarsi a fare meditazione con gli altri almeno una volta a settimana. Tutti andiamo soggetti ad alti e bassi allora ci si tira l'uno con l'altro. Avere un gruppo su cui appoggiarsi è fondamentale.....C'è gente che va anche in vacanza insieme per poter fare meditazione insieme (sradicamento sociale).

Prosegue passando ad autodescriversi: E la seconda cosa è avere una guida che a volte non ve le perdona e le dice chiare. Sono quelle guide che ci aiutano di più.....Una buona guida deve essere accessibile, da vedere ogni mese, ogni mese e mezzo. Non come chi dice "Ho una guida stupenda" "ah sì, e dov'è?" "in India" da vedere ogni due anni. ...Deve essere una guida a cui rendere conto e tenendo presente che l'essenziale è la meditazione. Tutto il

resto fa da corollario(asanas, alimentazione, etc), però è come 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.

Dopo queste parole passa al consueto esercizio di meditazione guidata. Al risveglio dice: *Bene, vi dicevo che è importante avere un gruppo a cui appoggiarsi.....se volete vedere come si fa meditazione in gruppo con gli altri, potete venire..(indica luogo, data ed ora). 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....* Così si conclude il corso, introducendo il primo incontro di meditazione in gruppo denominato "AVVIAMENTO".

KIRTHAN e MANTRA: POLARIZZARE GLI EMISFERI

E' plausibile chiedersi come si possa mantenere vivo l'interesse e la pratica dei concetti inculcati nel corso.

Il metodo principale è quello di fare in modo che la persona almeno una volta a settimana faccia la meditazione in gruppo.

Viene spesso consigliato di fare dei gruppetti in cui ci si stimola a vicenda, in modo che quando uno non ha voglia l'altro lo tira. Nella meditazione in gruppo, nei ritiri che durano un week-end, nei training di una settimana, vengono applicati dei metodi sperimentati dai gruppi orientali e ripresi da Cappelletto per indurre determinati stati fisiologici e psicologici. Alcune di queste tecniche sono state copiate pari pari.

Il *kirthan* è una danza rituale che precede la meditazione. Per dieci minuti ci si dondola spostando il peso dal piede destro a quello sinistro alternativamente. Ad ogni oscillazione si batte a terra la radice dell'alluce del piede controlaterale a quello appoggiato. Il tutto avviene a ritmo di musica scandito da strumenti come la chitarra ed il bongo.

Durante tutto il tempo della danza si canta ripetutamente il mantra "*Jesu n'am Kevalam*". Il gruppo di *Ananda Marga* utilizza la stessa identica metodica. Cambiano solo le parole del mantra: "*Ba'ba n'am kevalam*". Risulta essere una tecnica molto efficace per indurre la trance. Nei documentari di vita tribale abbiamo avuto modo di osservare l'utilizzo di danze rituali per indurre degli stati di coscienza alterati. Cappelletto dice che è un ottimo metodo per liberarsi la mente e preparare alla meditazione. Effettivamente, attraverso le oscillazioni e la pronuncia del *mantra* cantato come una nenia per dieci minuti, tende ad annullare completamente l'attività critica dell'emisfero cerebrale sinistro, deputato al ragionamento ed alla logica.

Vediamo di seguito quali sono le caratteristiche principali dei due emisferi secondo Betty Edwards, la quale si basa sulle teorie della specializzazione emisferica del cervello, sostenute principalmente dalle ricerche svolte negli anni '50 e '60 da Sperry e dai suoi allievi Michael Gazzaniga, Jerre Levy, Colwyn Trevarthen e Robert Nebes.

Le funzioni dell'emisfero sinistro sarebbero principalmente di tipo verbale, analitico e razionale, mentre quelle dell'emisfero destro sarebbero non-verbali, sintetiche, analogiche e intuitive.

Le funzioni caratteristiche dell'emisfero SINISTRO sono:

Verbali: uso di parole per descrivere e definire.

Analitiche: soluzione dei problemi per gradi, affrontando un aspetto per volta.

Simboliche: uso di simboli per la rappresentazione di oggetti.

Temporali: scansione del tempo; applicazione di un ordine successivo agli oggetti, alle azioni, ecc.(cosa fare prima, cosa fare dopo).

Razionali: formulazione di conclusioni in base a premesse e fatti.

Computistiche: uso dei numeri come nella computazione.

Logiche: formulazione di conclusioni in base alla logica; elaborazione di ordini successivi di tipo logico (es.: teoremi matematici, ragionamenti impostati correttamente).

Lineari: pensiero basato su idee collegate (un pensiero segue direttamente un altro e spesso entrambi portano in convergenza alla medesima conclusione).

Le funzioni caratteristiche dell'emisfero DESTRO sono:

Non-verbali: consapevolezza delle cose senza il minimo ricorso alle parole.

Sintetiche: unione degli elementi di una situazione a formare un tutto.

Analogiche: percezione delle somiglianze tra oggetti; comprensione dei rapporti basati sulla metafora.

Atemporali: mancanza del senso del tempo.

Non razionali: mancanza della necessità di premesse e fatti; disponibilità a sospendere il giudizio.

Spaziali: osservazione della collocazione degli oggetti rispetto ad altri oggetti, e delle parti rispetto all'intero.

Intuitive: momenti illuminanti, di improvvisa comprensione delle cose, spesso in base a schemi incompleti, impressioni, sensazioni o immagini visive.

Globali: visione contemporanea di tutti gli aspetti di un oggetto o fatto, percezione di schemi o strutture al completo, spesso orientate verso conclusioni divergenti.

Ricapitolando sinteticamente, il cervello è fisiologicamente strutturato con funzioni specifiche diverse per ognuno dei due emisferi:

Sinistro (mente conscia): conosce il corpo e l'ambiente circostante attraverso gli organi sensoriali. Le informazioni così ottenute servono a pensare, formulare una soluzione e prendere delle decisioni. Suddivide le informazioni in piccole parti che poi provvederà ad analizzare, confrontare, valutare, per produrre infine una reazione di risposta alla sollecitazione. Controlla tutti i movimenti volontari del corpo: parlare, aprire e chiudere gli occhi, correre sedersi. Sa discriminare cosa è utile da ciò che non lo è. Se sentite freddo

(informazione sensoriale), va a cercare nella memoria precedenti esperienze e propone una soluzione per scaldarsi

Destro (mente subconscia): E' la sede delle attività creative, della fantasia. E' governata dagli istinti. Dietro ogni comportamento ci sono delle motivazioni che arrivano dalla mente subconscia. Ci si ritrova spesso a dire "chi me lo ha fatto fare, lo sapevo che sarebbe finita così" oppure "chissà perché sono stato così incosciente". Molti impulsi negativi scaturiscono da qui: paura, rabbia, gelosia, desiderio di nuocere, di mentire, di rubare, etc.

Di conseguenza molti non sanno controllare questi impulsi.

Le attività e gli insegnamenti dei Ricostruttori, che abbiamo visto nel corso di meditazione, tendono a disattivare il controllo critico dell'emisfero sinistro a favore di una polarizzazione nell'emisfero destro attraverso la modifica ed il controllo di tutte le reazioni. In questo modo, applicando l'abbandono fiducioso, ripetendo il mantra tutto il giorno, meditando, seguendo la dieta, danzando e cantando, applicando tutti i precetti, etc. avviene una lenta e costante specializzazione delle aree cerebrali.

L'attenzione è concentrata nel controllo interiore sull'atteggiamento giusto (quello insegnato) da mantenere davanti alle circostanze, anche avverse. La ripetizione costante del mantra risulta fra tutte le modalità più efficace di polarizzazione degli emisferi. Cappelletto si vanta delle doti artistiche che i suoi seguaci sfoderano seguendo la sua tecnica di preghiera. In realtà si tratta solo di un aspetto della disarmante perdita del senso critico a cui le persone arrivano dopo un certo tempo. Per senso critico non si intende dare un parere o giudicare, ma s'intende la valutazione cognitiva, rispetto alla realtà delle circostanze, la quale garantisce delle scelte opportune e congruenti con la sopravvivenza. Il senso logico ed analitico di valutare gli eventi, viene disattivato a favore di una realtà fantasiosa, un modo di pensare condiviso, dove il guru e l'organizzazione della vita nel gruppo garantiscono che tutto vada bene. Quella benefica collaborazione fra gli emisferi cerebrali, fra logica e sentimento, di cui la natura ci ha fornito per vivere, viene psicologicamente anestetizzata, affinché attività irrazionali possano apparire giuste. Una volta inserito il codice di comportamento tutto va avanti automaticamente in virtù del senso critico anestetizzato. E' la stessa cosa di avere un'automobile con 4 ruote e si cammina appoggiati solo su quelle di destra.

E' un modo pericoloso di procedere.

Nel libro della Singer, a proposito delle varie tecniche utilizzate per indurre stati di coscienza alterati troviamo scritto:

Movimenti ripetitivi

...Movimenti oscillatori costanti, battere le mani mentre si scandiscono slogan e quasi ogni movimento ripetitivo contribuisce ad alterare lo stato generale di coscienza. Spesso i movimenti ripetitivi vengono combinati a forme di canto per armonizzare gli effetti di iperventilazione e stordimento. Lo stordimento può essere ottenuto dal semplice girare su se stessi, da dondoli ripetuti, ballo (lo stato di trance si ottiene spesso inginocchiandosi e dondolandosi avanti e indietro o di lato, con musica ripetitiva di tamburi in sottofondo).

Ancora una volta gli effetti di questi movimenti vengono reinterpretati dai leader del gruppo come estasi o nuovi livelli di coscienza.

Cambiamento del regime dietetico, di riposo e stress

Anche cambiamenti dietetici repentini, radicali o prolungati, perdita del sonno prolungata e aumento generale dello stress possono essere accompagnati da reazioni fisiologiche prevedibili.Disturbi gastrointestinali ed altri effetti collegati alla dieta. Molti gruppi incoraggiano e/o istituiscono il vegetarianesimo come parte della condotta dei membri....Il vegetarianesimo può essere salutare quando i soggetti studiano e selezionano adeguate combinazioni alimentari. Al contrario, numerose sette mettono improvvisamente i loro membri su diete vegetariane squilibrate e povere di proteine. Iniziare improvvisamente a mangiare solo ortaggi e frutta senza assicurarsi adeguato apporto proteico e di aminoacidi provoca strane sensazioni al tratto digestivo inferiore...

Una dieta così povera di proteine produce immancabilmente sul metabolismo un stato permanente di ipoglicemia con conseguenze anche gravi in persone geneticamente predisposte al diabete. Nelle donne può facilmente presentarsi uno scompenso ormonale sull'equilibrio estrogeno-progestinico. Negli uomini cala facilmente il testosterone. Viene fisiologicamente indotta quella che in gergo viene denominata "patta ormonale" che tende ad omologare la persona verso la neutralità.

L'indicazione poi di mangiare dolci è costantemente rinforzata da Cappelletto sia con la richiesta di portarne all'incontro di meditazione, sia con l'esempio pratico nel momento di mangiare. Questo atteggiamento alimentare aggrava costantemente la tendenza ipoglicemica (+zucchero= +stimolo pancreatico a produrre insulina che favorisce l'ipoglicemia)

Dalle ricerche della Singer:**Molti gruppi hanno anche scoperto il ronzio da zucchero, caricano cioè il soggetto di grandi quantità di zucchero, una tecnica che contribuisce a vincere le sensazioni negative.....***Variazioni ormonali: Stress, dieta povera e riposo inadeguato possono risultare in variazioni ormonali che fanno scomparire il mestruo....*

Durante i training, che durano una settimana, la modifica del regime alimentare produce spesso manifestazioni sintomatologiche di gruppo, soprattutto a livello gastrointestinale (diarrea) o della pelle. In virtù della polarizzazione degli emisferi, tutto viene puntualmente decodificato come una benefica depurazione.

I digiuni sono un'altra costante prova di forza per il metabolismo. Ogni 15 giorni viene praticato un digiuno completo per 24 ore. Questa modalità crea un bioritmo all'interno del corpo, in sintonia con l'esterno come raccontato al corso, che "**affama**" le cellule. Quando, in prossimità del digiuno, c'è l'ultimo pasto e poi il pasto che interrompe il digiuno sono delle vere abbuffate. Inoltre il metabolismo tende ad assimilare di più per effetto della minaccia percepita a livello biologico.

Durante il digiuno c'è un forte calo glicemico, che si va a sommare allo stato permanente di ipoglicemia indotto dalla dieta. Stanchezza, apatia, lentezza mentale e dei riflessi e tutta una serie di altri sintomi accompagnano il giorno di digiuno.

E' un giorno in cui l'attività tipica dell'emisfero sinistro lascia il posto alla riflessione alla tranquillità ed all'inazione, vivendo la realtà solo con l'emisfero destro. E' un'attività innaturale, una vera e propria forzatura.

Sebbene in casi di grave malattia, la pratica del digiuno, è stata applicata con buoni risultati, risulta essere quindi una buona terapia, l'utilizzo sistematico nelle metodiche e nelle discipline di un gruppo agisce come controllo sul comportamento.

Il silenzio rappresenta un'altra metodica utilizzata per polarizzare gli emisferi. Ci sono dei tempi particolari in cui esso viene praticato: La sera dopo l'ultima meditazione fino alla prima meditazione del giorno successivo si fa silenzio. Dopo gli insegnamenti del guru (lezioni tenute periodicamente in pubblico) e fino alla meditazione successiva si fa silenzio. Durante occasioni particolari si sta in silenzio per tre giorni. Cappelletto la propone come tecnica per il raccoglimento. Infatti anche questa metodica neutralizza le funzioni dell'emisfero sinistro, il quale come abbiamo visto è *verbale*, cioè usa la parola per definire e descrivere.

La Meditazione si pratica applicando alcuni passaggi mentali che vengono insegnati nel corso. Inizia con un *autorilassamento* che passa in rassegna le varie parti del corpo. Inoltre nella fase preliminare viene messa particolare attenzione al controllo della respirazione. Questi preliminari aiutano a stare fermi con il corpo ed a rallentare le onde cerebrali favorendo fisiologicamente la polarizzazione verso l'emisfero destro. Il passo successivo è la *Programmazione*, cioè la modifica di un'immagine di noi stessi che rifiutiamo e che non ci va bene. Abbiamo avuto modo di descrivere questa tecnica nei passaggi sul corso di meditazione. Poi con l'immaginazione si percorre una scala a chiocciola e ancora si passa attraverso varie porte e gradini da scendere fino a raggiungere la **cella interiore**. Un luogo, che non è un luogo, dove solo noi possiamo andare e dove poter stare per un certo tempo senza essere disturbati.

Una sorta di rifugio dalla realtà. La puoi immaginare stretta, larga, grande o piccola, puoi abbellirla con pareti colorate, aprire finestre su magnifici panorami, mettere quadri e tutto quello che serve per stare bene.

Una volta all'interno della cella interiore si inizia a recitare il *mantra* personale, senza interromperlo mai, unito alla respirazione e all'atteggiamento giusto: *piccoli e bisognosi* durante l'inspirazione e *totalmente abbandonati* durante l'espiazione. E' un modo forte di inibire il cervello sinistro, disattivando psicologicamente tutte le sue funzioni le quali in questo caso, in virtù del relax, subiscono un marcato calo anche a livello biologico. In alcuni casi si arriva alla insensibilità in tutto o in parte del corpo, dei propri spazi, mentre possono anche verificarsi allucinazioni sensitive, come spiegato nel corso: "*sono i vari livelli di coscienza*".

Fisiologicamente il sistema nervoso autonomo, indotto dal rilassamento e dalla respirazione si polarizza verso una vagotonia, una specie di sonno.

Agli incontri di gruppo c'è sempre un anziano che guida la meditazione. E' lui che con il canto di un altro particolare *mantra* interrompe la meditazione. Una volta alla settimana alla fine della meditazione viene fatta **la preghiera per i malati**. Quando Cappelletto la spiega durante l'avviamento, ossia il primo incontro di meditazione in gruppo al quale si partecipa,

dice che si tratta di qualcosa di molto potente e che si sono verificate delle guarigioni straordinarie nello stesso momento in cui la preghiera veniva effettuata. Ci si mette in cerchio, mano nella mano, ed ognuno mette simbolicamente al centro un'intenzione per la persona malata pronunciando il nome, l'età e la malattia da cui è affetta.

GLI INCONTRI PRIVATI CON IL GURU

Precedentemente abbiamo accennato ai legami fra le persone all'interno del movimento. Ed abbiamo detto che l'unico legame da poter definire tale è quello fra il meditante e il guru, Cappelletto.

Questo legame e le regole che lo governano si stabilisce sin dal primo incontro, cioè quando alla fine del corso di meditazione lo si incontra per avere la conferma del proprio *mantra* (**prima iniziazione**)

Cappelletto, nel suo ruolo di leader, non usa la tecnica intimidatoria tipica di altri leader, affinché le persone si conformino. Sebbene in alcuni casi ciò sia accaduto, non sembra essere il suo modo abituale di procedere. Generalmente utilizza le loro modalità di apprendimento attraverso l'osservazione di ciò che gli altri fanno, i cambiamenti attitudinali e comportamentali.

Con questo tipo di approccio "soft", che sembra avere uno pseudo-rispetto per la libertà altrui, effettivamente si arriva a dire "*sono cambiato senza rendermene conto*". Questo cambiamento inconscio è in parte dovuto al potere contagioso degli stati d'animo del gruppo. Il meccanismo della riprova sociale in primis e sensi di colpa, vergogna, a volte paura, il controllo sul sesso e l'intimità, e tutto quanto abbiamo già visto nel corso, inducono la dipendenza.

Ma nel rapporto col guru, che abbiamo visto essere il vero legame, si attivano diverse metodiche. Robert Cialdini nel suo libro "**Le Armi della Persuasione** - Come e perché si finisce per dire sempre di sì" ha analizzato in che modo i leader riescano a indurre il prossimo a schemi di obbedienza.

Secondo Cialdini la maggioranza delle migliaia di diverse tattiche che i professionisti dell'acquiescenza utilizzano ricadono in sei categorie, ognuna delle quali basata su un principio psicologico che indirizza il comportamento umano. Questi sei principi sono: **Impegno e coerenza**: cerchiamo di giustificare il nostro precedente comportamento;

Reciprocità: se qualcuno ci dà qualcosa, cerchiamo di ripagare la sua gentilezza;

Riprova sociale (imitazione): cerchiamo di scoprire che cosa gli altri considerano giusto;

Autorità: abbiamo un radicato senso del dovere verso chi rappresenta l'autorità;

Simpatia: obbediamo a chi ci piace;

Scarsità: quando arriviamo a desiderare qualcosa, possiamo essere indotti a temere che, se aspettiamo, quel qualcosa andrà esaurito. La possibilità di averlo potrebbe estinguersi. Vogliamo averlo subito - qualsiasi cosa venga offerta, da un semplice oggetto alla coscienza cosmica.

La riprova sociale e la **scarsità** sono due meccanismi psicologici che abbiamo già visto in precedenza attivarsi nelle relazioni col gruppo. Durante l'*Avviamento*, la prima meditazione col gruppo, Cappelletto annuncia sempre: "...*insieme a voi hanno fatto il corso a Torino, La Spezia, Brescia...*" elencando luoghi e numero delle persone che hanno frequentato. E' una pratica sistematica per attivare la **Riprova sociale**.

Ma vediamo cosa succede quando la persona è in relazione con il leader. La prima sensazione è ansia. Essa deriva dall'immagine che si ha del guru dopo il corso di meditazione. Quindi quando lo si incontra dopo il corso, per **Riprova sociale**, gli si attribuiscono delle doti particolari. Inoltre per quello che è stato detto al corso e come le persone si muovono in sua presenza nasce la tendenza a sottomettersi alla sua **Autorità**. Poi c'è sempre attivo il meccanismo della **Scarsità**, infatti ti dicono di approfittare di parlare con lui, anche se devi fare qualche ora in fila davanti alla sua stanza. Al suo arrivo si creano condizioni tali da rendere difficile avere un colloquio con lui. Quando ti incontrano e lui è nei paraggi ti chiedono sempre "...*hai parlato col Padre?*" e per **Riprova sociale** ti adegui. Spiega Cialdini rispetto alla setta del Reverendo Jim Jones: "*ognuno osservava il comportamento degli altri e, vedendo intorno a sé una calma apparente, perché ciascuno degli altri, invece di reagire, si guardava intorno per capire la situazione, "veniva a sapere" che fare pazientemente la fila era il comportamento giusto*". Così sono morti tutti silenziosamente bevendo veleno uno dopo l'altro a centinaia, pensando fosse la cosa giusta.

Quando ti darà la prima iniziazione, cioè il tuo **mantra**, che deve restare segreto e cioè non va detto a nessuno se non a lui. Così si instaura quel legame che ad ogni incontro successivo si rinforzerà sempre più e ad ogni successiva iniziazione promettere di non rivelare a nessuno mantenendo il segreto.

Il meccanismo della **Reciprocità** qui è molto forte.

Va compreso bene quel meccanismo rappresentato dalla polarizzazione sull'emisfero destro e dalla dipendenza creata con la modifica del modo di pensare."*Se delle percezioni olfattive vengono portate all'emisfero destro, non dominante, attraverso la narice sinistra, la persona esaminata non è in grado di nominarle, spesso però può indicare se si tratta di odori gradevoli o sgradevoli. Può perfino sbuffare, reagire ad un odore particolarmente ripugnante con manifestazioni di disgusto o con esclamazioni come "puah!", ma non è in grado di indicare se si tratti di aglio, formaggio o marciume"* (P. Watzlawick, **Il linguaggio del cambiamento**, Feltrinelli).

In una posizione di questo tipo manca il discernimento, la logica e l'autodeterminazione, esse vengono meno. La via di uscita sta nell'opinione condivisa che bisogna chiedere ed affidarsi alle soluzioni del guru. Nasce l'esigenza di rivolgersi al guru in occasione delle scelte da compiere. Sono scelte da compiere che si presentano normalmente nella vita e alle quali normalmente con il proprio discernimento si fa fronte. E' facile immaginare come, dopo una iniziazione o un consiglio su come affrontare i problemi della vita, nasca un debito verso di lui. Questo senso di debito non potrà mai essere estinto (ovviamente rimanendo nella logica del pensiero modificato). Cappelletto si guarda bene dal chiedere qualcosa. Nasce così un tipo di legame che in natura incontriamo solo nella relazione con i propri genitori, verso i quali non saremmo mai in grado di ricambiare tutto l'amore ricevuto. Col passare del tempo e con i successivi "*regali*", in virtù della natura spirituale dei doni

ricevuti, questo legame diventerà anche più forte di quello che si ha con i propri genitori, finanche a contrapporsi ad esso.

Cappelletto è uno specialista nel rendere le persone oggetto di “*love bombing*” e altre tattiche in cui le fa sentire al centro dell'attenzione, desiderate e amate. Dalla sua posizione di leader basta poco, una attenzione, un complimento fatto in pubblico, l'assegnazione di un compito. Scatta un altro potente meccanismo, quello della ***Simpatia***. In questo modo sarà facile sentirsi in dovere di obbedire a lui ed ai suoi preposti, di non fare storie e non piantare grane.

“...***E' buona regola farsi controllare.***” (Statuto)

Nello statuto abbiamo visto come sia citato esplicitamente. Ciò che si fa e come lo si fa in pratica, sono oggetto dei colloqui col guru. Questo è un punto molto importante che rinforza il concetto di ***Impegno e Coerenza***. Quando una persona del movimento, cade vittima di qualche circostanza avversa, è luogo comune pensare che la causa prima di questo sfortuna sia il fatto che da qualche tempo abbia mollato con la meditazione. Si tende a giustificare con delle falsità, interpretando in modo distorto la realtà e le circostanze, per non andare in *dissonanza cognitiva*.

Allora per evitare di fare errori ci si fa controllare dal guru. Ogni meditante ligio alle indicazioni tiene un diario personale nel quale annota sensazioni, pensieri, idee, difficoltà, etc. Inoltre c'è un foglio con una griglia su base mensile, in cui si mette la crocetta in relazione all'attuazione quotidiana delle pratiche della disciplina. Si tratta dell'***Esame di Coscienza***, citato nello statuto.

Citiamo i 35 punti per i quali giornalmente bisogna segnalare fatto Si/No:

Meditazione mattino, Meditazione sera, Meditazione notte, Incontro settimanale, Asanas mattino, Asanas sera, Ahimsa: violenza fisica, Evitare critiche – offese, Evitare discussioni inutili, Perdono, Satya: dire la verità, Asteya: non possedere male, Brahmacharya: controllo del sesso, Moderazione nel cibo, Moderazione nelle medicine, Moderazione nel guardaroba, Generosità, Shaocia bagno, Shaocia mezzo bagno, Shaocia raffreddamento, Shaocia neti (pulizia del naso), Astinenza, Pulizia psichica, Controllo del carattere, Controllo della vanità, Sorriso, Servizio alle piante, Servizio agli animali, Servizio agli uomini, Servizio alle donne, Buon esempio, Propaganda, Operare per il gruppo, Lettura sacra, Diario spirituale.

Perciò quotidianamente, a sera, va messa la crocetta sulle attività segnalandone l'effettivo svolgimento. A fine mese o con altre tempistiche si va al colloquio col guru il quale verifica il grado di applicazione del discepolo. Questo è un meccanismo di autocontrollo che giornalmente il discepolo applica per diventare sempre più perfetto nell'applicazione della disciplina. Diventa qualcosa di penoso nel momento in cui il discepolo lo consegna al guru. A volte neanche lo guarda oppure lo utilizza come leva per dare maggior spinta all'impegno. Resta una pratica di sottomissione e di controllo del comportamento molto coercitiva.

Un episodio interessante, rispetto al servizio predicato, è rappresentato dal fatto che, davanti una casetta dove Cappelletto alloggiava c'era un enorme cedro, bellissimo, maestoso, una

vera forza della natura. Con molta probabilità quando lui non era ancora nato il cedro era già lì. Sembra che questo cedro favorisse l'umidità nella sua casetta. A dispetto del predicato servizio alle piante e di abbracciare gli alberi, come si dice nel corso, fece in modo che si seccasse e che venisse successivamente abbattuto.

Al **colloquio con Cappelletto** può succedere che lui abbia strani atteggiamenti. Sbadigli a raffica, oppure che guardi al di sopra della tua testa, oppure continua a sfogliare qualche documento, risposte vaghe o ambigue, etc. Sono tutti atteggiamenti che mandano la persona in *confusione mentale*, portando via l'attenzione da quello che si sta cercando di spiegare. E' un meccanismo ben noto agli ipnotisti: "*....Nel momento in cui Erickson comincia a rilasciare la mano in quel modo delicato, incerto, il soggetto guarda spontaneamente il viso e gli occhi di Erickson per avere una risposta alla domanda che sta sorgendo in lui: che cosa sta succedendo? A questo punto Erickson aumenta la confusione focalizzando lo sguardo su un punto alle spalle del soggetto. Alla vana ricerca di un contatto di sguardi, il soggetto ha la particolare sensazione di non essere visto, di essere 'attraversato dallo sguardo', e le domande si moltiplicano, mentre la confusione riguardo alla situazione aumenta. A questo punto Erickson accresce ulteriormente questa confusione borbottando qualcosa d'incoerente [...] In quel preciso momento il soggetto è sospeso in una totale, concentrata e indagatrice attenzione, Erickson impartisce una suggestione chiara, concisa e chiarificatrice, che sarà afferrata dal soggetto come mezzo per porre fine allo scomodo stato d'incertezza.*" (**L'esperienza dell'ipnosi, pp. 75-76**)

A seconda dei casi usa l'una o l'altra modalità con estrema abilità. Quando guarda sopra o al fianco della persona, tutti raccontano che sta parlando col tuo angelo, oppure che ha visto i tuoi morti.

E' risaputo che le indicazioni che fornisce sono sempre un po' strane, sorprendono, a volte palesemente illogiche, ma in virtù del carisma che gli si riconosce si obbedisce, sicuri che le cose non potranno andare meglio. Comunque vadano le cose questo lascia contenti e soddisfatti. Il meccanismo della rottura degli schemi che Cappelletto usa è risaputo da tutti i suoi seguaci, lo si verbalizza spesso. Anche in questo caso gli ipnotisti conoscono bene la metodica: "*.....Si rompe uno schema abituale che si usa normalmente in una comunicazione in modo da creare confusione, focalizzare l'attenzione e avviare perciò uno stato di trance: "Se riuscite a identificare un qualsiasi schema comportamentale rigido di un essere umano non dovete far altro che dare il via a quello schema e poi interromperlo."* (**Ipnosi e trasformazione, p. 83**)

Man mano che lo si incontra il legame aumenta, si rinforza e con esso aumenta la fedeltà del discepolo. La fedeltà diventa quasi abnegazione, per l'effetto della *reciprocità*, quando ti dà le successive iniziazioni. Sotto **giuramento** di non rivelare a nessuno quanto ti insegna, fornisce altri ulteriori *mantra* da ripetere in modi o circostanze particolari. Queste *rare e scarse* concessioni di preziose perle spirituali, elargite in segreto accordo, rinsaldano profondamente il legame. Sembra comunque che siano riservate non ha tutti, ma solamente a quelli che, oltre ad essere fedeli nella meditazione, hanno delle capacità organizzative, siano pronti a ricoprire ruoli di responsabilità nel gruppo o anche nella vita sociale ricoprono posizioni importanti. L'iniziazione è molto efficace nel rinsaldare il legame fedele col guru. Essa viene puntualmente utilizzata quando c'è qualcuno con qualità particolari nel gestire il rapporto con gli altri o che dimostri spigliatezza ed entusiasmo nella vita del movimento.

In questo modo Cappelletto ha creato intorno a sé un gruppo di persone fidatissime, pronte a tutto per lui, che si sentono pronti ad obbedire fedelmente ed acriticamente ad ogni sua richiesta. Ad ogni modo il destino dei suoi seguaci è appeso al filo della sua coscienza. Credono di seguire “*l’Infinito*” e vedono Cappelletto come rappresentante incarnato ovvero “*emanazione dell’Infinito*”.

Questa polarizzazione come già detto è molto pericolosa: **E’ un uomo.**

Una delle persone a lui fedele, quando gli fu raccontato di come Cappelletto fosse già da anni al corrente di quello che il Bertagna faceva con i ragazzi, ebbe modo di rispondere: “*Se ha lasciato correre c’era sicuramente un buon motivo*”. Tuttora non riusciamo a comprendere quale sia il *buon motivo* che, oggettivamente parlando, possa giustificare l’abuso di più di 30 minori.

Effettivamente siamo davanti ad una affermazione tipica nella *dissonanza cognitiva* che si crea nella mente dell’adepto quando arriva l’informazione incoerente col modo di pensare: “*il guru è imperfetto*”. Così per effetto del meccanismo dell’**Impegno e Coerenza** si arriva a giustificare tutto.

In un ambiente sociale, un gruppo di persone, organizzato con un leader il quale decide per tutti la scelta opportuna, non c’è garanzia. La storia ci dice che nelle organizzazioni impostate così **Tutto è possibile**. Per quanto “*illuminato*” possa essere un uomo, nessun uomo è infallibile. C’è la presuntuosa illusione che il leader possa arrivare dappertutto, avere la soluzione per ogni circostanza. Quando il pensiero è così polarizzato l’anima di ognuno perde forza, il discernimento viene meno, le scelte sono gravemente condizionate. Le conseguenze sono profonde. Gli effetti, nella generazione che ha perpetuato questo, possono restare nascosti o essere appena percepibili. Ma le generazioni successive, già a partire dai figli, manifesteranno una estraniamento dal contesto sociale radicata e profonda. A volte essa può essere mascherata da una ostentata estroversione degli atteggiamenti che porta ad eccellere nelle attività. Ma di fondo resta la necessità di un guscio, ovvero l’illusione che la propria vita sia altrove.

COSA SUCCEDERE SE ENTRI NELLA SPIRALE?

I risultati osservabili sulle persone, in quota proporzionale alla dedizione ed al rispetto delle regole del Movimento, sono sconcertanti nella loro disgregazione del tessuto sociale, della famiglia e della personalità.

Tali risultati non sono percepibili alla persona che li partecipa dall’interno, la quale si dichiarerà contenta di tutto quello che fa, anzi ti guarderà cercando di farti capire che è più furba e poi che “*pregherà per te*”.

Da Ricostruttori ci si sente veramente speciali, esseri superiori con una marcia in più, una sorta di lasciapassare che ti permette di andare e venire a piacimento dal mondo degli spiriti. E quelli che pregano diversamente ma non “*meditano*”, potrebbero fare di meglio:” *Il santo Rosario stesso, nonché il ‘Padre Nostro’, recitato in una certa maniera, coinvolgendo il respiro ed i livelli psichici, fanno parte dell’insegnamento esoterico*” (da Yoga per pregare, pag.79).... loro conoscono i segreti, sono i migliori!

A proposito del distacco dalla famiglia e dalla società, nei Ricostruttori “fedeli”, si sono verificate almeno una delle seguenti circostanze:

Forti tensioni nelle famiglie. Dove un solo partner vive il Movimento, l’interesse alle cose dei Ricostruttori unito all’impegno crescente da loro richiesto, porta fuori dalla famiglia l’attenzione. In questo modo la relazione coniugale si svuota di contenuto ed il legame ne risulterà indebolito. Questo meccanismo è talmente dirompente che, in alcuni casi, Ricostruttori particolarmente obbedienti, hanno rotto il loro matrimonio. Se entrambi nella coppia sono Ricostruttori, la loro relazione sarà mediata dal “guru”. Esso, con le sue indicazioni, si insinuerà nelle scelte di coppia, inducendo una perturbazione sull’equilibrio della coppia stessa. Senza entrare nel merito delle indicazioni del “guru”, le quali in senso assoluto potrebbero sembrare a fin di bene, nel bilancio finale il legame di coppia risulterà indebolito anche in questo caso, con successive conseguenze rispetto all’orientamento delle scelte per la salvaguardia della famiglia. Una sorta di triangolazione dove la donna ha un riferimento diverso dal marito, mentre l’uomo è alla ricerca di consenso per adeguarsi ad un modello di comportamento che snatura profondamente il suo ruolo.

In natura, osservando i gruppi dei mammiferi, si potrà notare come ci sia un maschio dominante mentre gli altri maschi sono relegati a ruoli secondari. Questo tipo di organizzazione garantisce la sopravvivenza della specie e continua ad essere valida anche all’interno di organizzazioni umane come le comunità. Nel caso invece di gruppi familiari, l’interesse comune e la sovranità sono la famiglia stessa ed il meccanismo vigente nei Ricostruttori altera profondamente le relazioni. La logica del Movimento inserisce una profonda distorsione che scardina il sistema familiare. Così le donne si troveranno, quando va bene, a pensare per due famiglie ed invece quando va male quasi esclusivamente al Movimento.

Gli uomini, che si realizzano facendo, nel migliore dei casi avranno pseudo ruoli nel Movimento, oppure saranno delle normali unità lavorative. In ogni caso le mogli ed i loro figli avranno la sensazione che il loro uomo guardi fuori di casa, abbia altri interessi: per la donna e per i figli mancherà la figura istituzionale di guida. Resta difficile spiegare alle loro cellule che la guida è il “guru”, questo resta un fatto mentale non aderente alla realtà cellulare. Per i familiari di quell’uomo la sensazione è la stessa come se avesse un’altra donna e altri figli. Tanto più questo è vero tanto più i ragazzi manifesteranno la facilità agli incidenti, assenze e distrazioni, anoressia, uso di stupefacenti, etc., cioè situazioni estreme che richiamino l’attenzione del padre all’interno della famiglia.

In questo tipo di contesto, dove l’uomo non vigila sull’integrità della famiglia ma demanda il suo ruolo al “guru” ed ai suoi preposti, si capisce come sia potuto accadere che una persona per molti anni abbia abusato sui figli di persone che meditavano con lui e sia stato nel frattempo anche ordinato sacerdote con la garanzia del “guru” che invece sapeva.

Per chi sta nei Ricostruttori il riferimento è all’esterno della famiglia, le priorità della famiglia sono secondarie a quelle del Movimento, mentre legami e sentimenti vengono sacrificati sull’altare della Meditazione.

Coppie senza figli sembrano compensare meglio l’interazione con il Movimento.

Nonostante ciò, nelle coppie che frequentano da anni, si ha la sensazione di due “single” che convivono, avendo entrambi una priorità diversa esterna alla coppia. E’ l’anticamera della separazione, anche se di fatto non avviene, visto che entrambe meditano. Comunque quando il divorzio è stato necessario per liberare l’uomo a favore del sacerdozio, i Ricostruttori ed il suo “guru” non si sono fatti mancare neanche questo.

Se poi ci sono dei figli, come abbiamo visto, le cose si complicano.

In questi casi le conseguenze sono percepibili dall'effetto che esse hanno sulla famiglia. Ad esempio nei casi in cui entrambe condividano il destino dei Ricostruttori, si potrà osservare uno storno sostanzioso delle attenzioni verso i propri figli in crescita, a favore delle necessità del Movimento.

E' evidente la presenza di una priorità diversa che offusca il discernimento.

Tensioni fra normali genitori e figli fedeli al Movimento. Maggiormente la persona entra a far parte delle abitudini dei Ricostruttori, più diventa estranea alla propria famiglia attuale o di origine. Si considererà giusto criticare i propri cari quando mangiano pesce o carne, oppure non digiunano al cenone, o disattendono altre prescrizioni. Si sceglierà di stare al ritiro spirituale piuttosto che al matrimonio del fratello..... e tutta una serie di piccole cosette che nascono dall'interesse esclusivo che è richiesto per "appartenere" ai Ricostruttori. Il genitore coscienzioso s'accorge che qualcosa non va ed interviene, cercando di recuperare il figlio. E' come se tuo figlio cadesse in un fiume e senti che la corrente te lo strappa dalle mani. Queste tensioni raggiungono l'acme, sono perciò maggiormente osservabili, quando i figli decidono di entrare in comunità, cioè di condividere le finalità del Movimento, fino a dedicare la propria vita. Questo tipo di tensioni ha dato luogo anche a delle denunce.

Se entri in comunità devi mollare il tuo patrimonio ai Ricostruttori. Semplice regola che ti rende la povertà come in ogni ordine monastico. Potresti scegliere di rinunciare ai tuoi beni a favore di altri, magari genitori o fratelli, ma per i Ricostruttori non sembra essere la soluzione migliore. Se poi ti accorgi che il Movimento non fa per te, hai perso tutto. Cioè sei fregato. Infatti spesso è così, visto che solo una piccolissima percentuale delle persone del Movimento resta fedele fino alla fine dei suoi giorni. E' anche accaduto che qualcuno di una certa età si sia pentito, ma dopo aver lasciato tutto alla comunità, abbia preferito restare con loro piuttosto che vivere sotto i ponti.

Forti crisi psicologiche e d'identità in persone molto malleabili. In talune persone, peraltro predisposte, ho potuto osservare degli stati psicologici di stretta competenza medica, venutisi a creare all'interno delle relazioni fra Ricostruttori. La persona disturbata arriva a tal punto stretta fra l'interiore dedizione al Movimento da una parte e la pressione esterna del "guru" o dei suoi preposti dall'altra, i quali ti impongono tappe forzate di sottomissione alle regole, alle indicazioni contingenti, o di sofferenza gratuita, presentando tutto ciò come un "*percorso di purificazione*". Ovviamente tutto fatto di sguardi, battutine ed altri messaggi non verbali che fanno sembrare la situazione una scelta personale del soggetto.

Le persone difficilmente malleabili vengono espulse. In altre circostanze se la persona non si adegua, ma chiede spiegazioni, vuole sapere il motivo delle evidenti contraddizioni rispetto a certi fatti, nonostante essa con entusiasmo abbia messo a disposizione molto di sé e delle sue finanze, fino anche a dedicare la propria casa, questa persona viene allontanata. Se necessario anche in malo modo (i Ricostruttori sono molto determinati nel raggiungimento dei loro obiettivi) con conseguenti tensioni e sofferenze personali.

SANTO O SANTONE?

I seguaci più fedeli considerano Cappelletto un santo.

Viene da chiedersi come mai un gesuita abbia sentito la necessità di ricorrere ad un metodo coercitivo per guadagnare persone al cattolicesimo, un metodo che modifica talmente le abitudini da far dimenticare l'intento iniziale e il contesto in cui si vive.

C'è da interrogarsi sul perché un sacerdote abbia favorito questo metodo rispetto a quelli tradizionalmente usati dal cristianesimo, generalmente basati sulla normale comunicazione tra persone e soprattutto senza quella subordinazione mentale ad una rivelazione, tipica dei movimenti settari. Rivelazione depositata nell'esperienza di un guru da seguire e di cui bisogna fidarsi ciecamente.

Ci si domanda anche che bisogno c'è di delegittimare ogni altra tecnica di preghiera, o le altre guide spirituali viventi.

Non conosciamo quali possano essere le relazioni che generalmente un santo ha con le famiglie, ma fare insinuazioni fra marito e moglie, spostare continuamente le persone per rendere difficile il contatto con la famiglia, pensare che il sacrificio dei bambini potesse liberare ed altre azioni del genere, lasciano aperte delle questioni.

Le offerte che normalmente un sacerdote riceve, non giustificano l'enorme patrimonio immobiliare che i Ricostruttori hanno messo insieme in pochi anni.

E' plausibile domandarsi come arriva tanto denaro?

Se non produce nè vende dei beni materiali, e nemmeno fornisce servizi a terzi, bisognerà riconoscere l'efficacia del suo metodo di persuasione.

Viene poi spontaneo domandarsi della necessità di imprese straordinarie come quelle di andare a meditare nottetempo in luoghi reputati "forti" spiritualmente, scavalcando muri di cinta che delimitano delle proprietà, spesso di altri ordini religiosi. Forse il dio dei Ricostruttori non è onnipotente....in alcuni luoghi c'è di più ed in altri meno?

Resta inoltre un altro quesito: come mai un cattolico ogni mattina, prima della doccia fredda, debba cimentarsi nel "*Tandava*". Si tratta di una danza indiana tipica del dio Shiva.

Tolte statuette lo rappresentano in questa posizione danzante con in mano degli oggetti simbolici fra i quali un teschio. Sembra un po' strano tutto ciò, quantomeno incoerente.

La collettività ha un'idea diversa della santità.

I Ricostruttori si sentono speciali, ma una fede che fa appartenere a Dio in modo speciale è distruttiva. Una fede così crea dei muri fra le persone, spesso anche nella stessa famiglia. Ovviamente conclusioni in merito sarebbero azzardate e fuori luogo, ma resta il fatto che seguendo Cappelletto o qualcuno dei suoi sacerdoti si finisce male. Cappelletto è circondato da piccoli guru locali. Qualcuno di loro prenderà il suo posto alla sua morte. Forse come movimento potrebbero anche cambiare nome per non farsi riconoscere. O forse tutto finirà!

Fare Attenzione in futuro...!

Seguendo i Ricostruttori si pensa di seguire Gesù, ma non è vero. Per amare come Lui ci ha insegnato, non è necessario un metodo settario di stare insieme, nè una ferrea disciplina sulla propria persona.

Sono soltanto ostacoli. La meditazione generalmente è buona cosa, ma usata in questo modo è pericolosa per la libertà psicologica e mentale.

Schiavi del metodo si arriva ad amare solo il proprio guru e le sue finalità. Pronti a sacrificare tutto e tutti per un ideale.....ma questi sono gli effetti di una moneta falsa!

Se cercate Gesù nessuno ve lo può togliere e per amare si può fare a meno del metodo dei Ricostruttori nella preghiera. Siatene certi e non abbiate dubbi in proposito.

Nella storia dell'uomo le organizzazioni fondate sulla riforma del pensiero hanno scritto solo pagine di cronaca nera..... e i Ricostruttori hanno già iniziato.