

# ORIGINI E PRASSI DEI RICOSTRUTTORI NELLA PREGHIERA

*Sulla base di segnalazioni pervenuteci, abbiamo corretto alcune inesattezze e specificato meglio alcuni concetti. Cogliamo l'occasione per ringraziare sentitamente tutti coloro che anche in futuro volessero collaborare con noi in tal senso.*

## Premessa

Sono ormai numerosissime le persone che lamentano il fatto di aver frainteso sin dai primi incontri con i Ricostruttori le loro intenzioni. In particolare molti, sapendo che le guide spirituali del gruppo erano sacerdoti, hanno poi dato per scontato che istruzioni e prassi del gruppo fossero coerenti con insegnamenti e raccomandazioni della Chiesa Cattolica, comprese le eventuali affinità con l'esicasmò. Essi lamentano il fatto che il successivo coinvolgimento in regole e pratiche psicofisiche sempre più dettagliate e in credenze di altra origine ha poi generato in loro sconcerto e confusione. Anche coloro che avrebbero eventualmente accettato di condividere una discussione interreligiosa, ritengono che fosse un loro diritto conoscere da subito a quali intenti venivano avvicinati. Questo documento intende corrispondere a queste richieste ed è stato scritto sulla base delle testimonianze di fuoriusciti e di testi pubblicati.

## Missione dichiarata del gruppo

*“I Ricostruttori nella Preghiera hanno come obiettivo fondamentale quello di diffondere la pratica della meditazione attraverso un metodo cristiano profondamente radicato nella tradizione biblica: l'esicasmò.”*

Il loro intento è quello di “avvicinare i lontani”.

## Come si raccontano loro:

*“Tanti anni fa, ormai ventotto, i Ricostruttori (che allora erano un pugno di persone), sentirono il bisogno di passare insieme i sabati e le domeniche dando a questi due giorni, normalmente liberi dallo studio e dal lavoro, un'impronta “spirituale”. Già il nome “Ricostruttori” era un'indicazione precisa.*

*Si partì con l'epica avventura della ricostruzione di Sant'Apollinare, un'ex comanderia templare in mezzo alle risaie del vercellese. [...]*

*Il movimento, approvato dal vescovo di La Spezia nel 1993, oggi conta più di 50 sedi ufficiali, tutte faticosamente ristrutturate attraverso il lavoro volontario di persone singole e di intere famiglie che si sono dedicate anima e corpo a questa missione.”*

*“Ero sacerdote alla parrocchia centrale di Mestre, ma non vedevo risultati concreti nel mio lavoro con le persone. Così pensai che bisognava percorrere altre strade. Il parroco mi diceva: «Noi lavoriamo in chiesa, tu dalla piazza mandaci “dentro” le persone». Però le attività tradizionali non attiravano più ed era il periodo del grande interesse per le spiritualità orientali, per il New Age. Da parte nostra, c'era il rischio di confondere, di annacquare il messaggio. Ma a Roma potei studiare per un anno l'esicasmò, con serietà. E quando venni trasferito a Torino i miei superiori, nel 1978, mi chiesero di avviare qui un corso di meditazione profonda. Fu il primo ed ebbe un successo inatteso”..)*

## Come li si incontra:

**Attraverso gli ambulatori**, dove vengono proposte *omeopatia, ayurveda, iridologia, agopuntura, naturopatia, shiatsu, osteopatia, psicomotricità, riflessologia, terapia della rigenerazione, musicoterapia ecc.*, uniti dalla pratica della *Meditazione Profonda*.

**Attraverso corsi, conferenze, concerti e altre iniziative**, spesso patrocinate, finanziate ed ospitate da istituzioni private, pubbliche ed ecclesiastiche.

## Tematiche scelte per l'avvicinamento

**Le conferenze mediche**, il cui relatore spesso non è però un medico e, anzi, talvolta è un sacerdote del gruppo, spaziano da argomenti di psicosomatica alle tecniche e medicine alternative, dalle intolleranze alimentari alle terapie per il cancro.

**Le conferenze cosiddette culturali** sono per gran parte incentrate su tematiche legate al mistero, all'esoterismo e alle religioni.

Alcuni argomenti trattati a titolo di esempio:

*Angeli, defunti, spiriti e possibilità di contatti con loro*

*Sciamanesimo, Islam, buddismo, i Magi*

*I misteri di Atlandide, la Sfinge, astrologia, il Graal, gli I Ching, le piramidi*

*Celti, Indiani d'America, Fenici, Templari, Aborigeni australiani*

*Fiabe, streghe, Tolkien,*

*Bob Marley, Che Guevara, Socrate, Giovanna D'Arco, Totò, Gandhi*

**I corsi** spaziano invece dalle attività artistiche (*pittura, scultura, musica, strumenti musicali*) ad attività pratiche (*fotografia, cucina costruzione di archi, cesteria*), dalle attività fisiche (*danze, Tai Chi, psicomotricità, arti marziali, yoga*) alle tecniche terapeutiche (*rigenerazione degli organi, rigenerazione ossea, shatsu, rilassamento, riflessologia plantare*)

**Gli spettacoli** sono principalmente musicali (concerti di musica classica, jazz, percussioni, revival, folklore, coristica) o teatrali (cabaret o commedie)

Infine **le feste**: di primavera, autunno, mezza estate, danzate, culinarie, celtiche, di Halloween, e così via.

La partecipazione a questi eventi è l'occasione per essere invitati a frequentare il corso di meditazione. In realtà molti sono soprattutto incuriositi dall'originalità delle tematiche trattate e dal calore dell'accoglienza che ricevono ed è per tale ragione che decidono di accettare l'invito.

L'impostazione del **corso di meditazione** è pubblicata e commentata su questo sito.

## Ma chi sono in pratica i Ricostruttori?

Possono certamente essere definiti una struttura gerarchica con a capo Padre GianVittorio Cappelletto.

I suoi più stretti collaboratori e guide del gruppo sono alcuni sacerdoti, soprattutto della prima generazione.

I restanti sacerdoti possono dedicarsi prevalentemente alla cura del gruppo oppure, occasionalmente, essere impegnati come parroci.

Il nucleo centrale è infine dato dai comunitari, i quali hanno accettato di condividere in tutto e per tutto gli intenti e le prassi dettati da Padre Cappelletto.

Gravitano intorno a loro un numero imprecisato e fluttuante di persone con gradi diversi di coinvolgimento e tuttavia indispensabili al sostentamento delle attività e delle strutture del movimento.

## **I Ricostruttori sono cattolici?**

Poiché già per definizione coloro che vengono avvicinati dal gruppo sono dei “lontani”, è evidente che molti dei frequentatori dei Ricostruttori non sono cattolici.

Dunque sarebbe forse più opportuno chiedersi: come e quando questi lontani vengono introdotti al cattolicesimo?

Nella realtà sono in molti, anche tra coloro che entrano a far parte della comunità, che non si sentono né si dichiarano cattolici. I loro stessi voti vengono pronunciati dinnanzi a membri del movimento anziché ai Vescovi.

Si dovrebbe pertanto concludere che soltanto i 20 sacerdoti del gruppo sono sicuramente cattolici, almeno formalmente.

Tutte le altre persone non sono tenute ad aderire ad alcuna teologia specifica, ma piuttosto ad una prassi consolidata e molto rigida che nel suo insieme è o conduce alla “Meditazione profonda”.

Per comprendere meglio a cosa dunque sono avvicinati i lontani, diventa indispensabile descrivere le prassi e le regole che la contraddistinguono.

## **Prassi comunitarie**

### Quotidiane:

**All'alba:** sveglia

Svuotare vescica e intestino

Tandava per gli uomini o Kaoshikii Nrtya per le donne, con mantra dedicato

Doccia fredda , con mantra dedicato

Pulizia del naso

Asanas del mattino (non si può poi toccare l'acqua per almeno 20')

Automassaggio

Recita del “sam gacchadvam”

Meditazione (con mantra personale)

Recita del “nityam shuddham”

Recita del “Gurupuja”

Colazione

**Durante il giorno:** attività

Recita del “sam gacchadvam”

Meditazione (con mantra personale)

Recita del “nityam shuddham”

Recita del “Gurupuja”

Pranzo

Attività

**Al tramonto:** mezzo bagno

(Tandava o Kaoshikii Nrtya)

Asanas del tramonto

Recita del “sam gacchadvam”

Meditazione (con mantra personale)

Recita del “nityam shuddham”

Recita del “Gurupuja”

Cena

**La sera:**

Recita del “sam gacchadvam”  
Meditazione (con mantra personale)  
Recita del “nityam shuddham”  
Recita del “Gurupuja”  
Pratica del silenzio sino alla meditazione successiva della mattina

### Settimanali

#### **Meditazione collettiva settimanale:**

Asanas del tramonto  
Kirtan con recitazione del mantra dedicato  
Recita del “sam gacchadvam”  
Meditazione (con mantra personale)  
Recita del “nityam shuddham”  
Recita del “Gurupuja”  
Preghiera per gli ammalati  
Riflessione  
Messa  
Cena

### Altri prassi e pratiche periodiche od occasionali:

Avviamento dei nuovi arrivati, al termine della frequentazione del corso di meditazione  
Danza dei Templari  
Ritiri mensili e periodici per comunitari e sacerdoti  
Training di gruppo  
Pellegrinaggi  
Digiuni di una giornata, 2 volte al mese correlati alle fasi lunari  
Altri digiuni periodici  
Periodi di silenzio  
Shankhprakashalana: lavaggio intestinale (solitamente semestrale)

### **Regole:**

Voti di obbedienza, povertà, castità  
35 punti dell'esame di coscienza (<http://www.asaap.org/ricostruttori.htm>)

### **Attività principali**

Cantieristica  
Preparazione corsi, conferenze, feste ed altre iniziative finalizzate al proselitismo  
Ambulatori

### **Stile di vita**

Uso dei Longota (indumento intimo maschile di origine indiana che avrebbe lo scopo di proteggere i genitali e contenere l'energia sessuale)  
Capelli, barba e comunque peli non tagliati o rasati  
Vegetarianesimo con esclusione anche di aglio, cipolla, funghi, the, caffè ed altre sostanze definite eccitanti, vino e alcolici in genere.

## Dettagli delle pratiche

### TANDAVA o Danza di Shiva



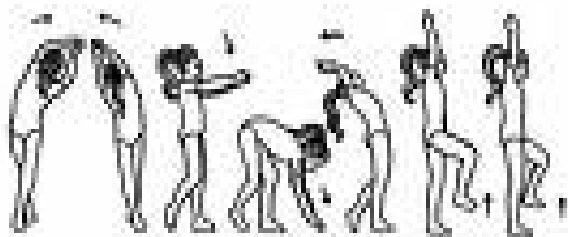
*Tandava prende il nome da Tandu, antico maestro di religiosità. È una danza che serve per risvegliare energie presenti in noi e a prepararci alla doccia fredda.*

*Si inizia con un salto fatto in questo modo: ci si accovaccia piegando le gambe fino a toccare con i talloni i glutei e poi con una spinta ci si drizza in piedi facendo un salto in aria. Questo salto va fatto due volte, poi si inizia il movimento vero e proprio della danza.*

*In piedi, le braccia sono aperte più o meno all'altezza delle spalle. S'immagina di tenere con la mano sinistra il teschio e con la destra il tridente (o scettro). Alzando la gamba destra si porta il piede destro fino a toccare la mano sinistra che rimane aperta e possibilmente fino all'altezza delle spalle. Si riporta la gamba destra a terra e si ripete il movimento iniziando dalla gamba sinistra: la si alza in modo che il piede sinistro vada a toccare la mano destra, che rimane aperta, e poi lo si riporta a terra. È un movimento veloce e molto ritmato, che si ripete per qualche minuto (massimo dieci).*

*Durante il movimento è bene ripetere un mantra adatto. Si conclude la danza con un salto come quelli eseguiti all'inizio.*

### KAOSHIKII NRTYA o danza della Spiga



*Corrispondente al tandava - e idoneo a svolgere le stesse funzioni - è il Kaoshikii Nrtya. adatto alle persone di sesso femminile. Questa danza consta di una serie di movimenti che possono così essere riassunti: 1- in piedi, congiungere le braccia diritte in alto 2- quindi scendere di 10° sul lato destro, ponendo il piede destro dietro il sinistro; 3- scendere di altri 10° e cambiare piede ponendo il sinistro dietro il destro; 4- scendere ancora di 10° (30° in totale), portando di nuovo il piede destro dietro il sinistro; 5 - tornare verso l'alto a formare un angolo di 15° e portare il piede sinistro dietro il destro; 6- quindi drizzarsi con il piede destro dietro il sinistro; 7-8-9-10-11- ripetere le posizioni ora descritte scendendo sul fianco sinistro e iniziando a spostare il piede sinistro a quello destro; 12- tendere le braccia in avanti con le mani congiunte e danzare con il piede destro dietro il sinistro; 13- piegarsi in avanti toccando con le dita della mano la punta del piede destro, con la gamba sinistra tesa indietro; 14- ritornare in posizione eretta con il piede destro dietro il sinistro; 15- curvare la schiena un po' all'indietro con il piede sinistro dietro al destro; 16- accentuare la curvatura con il piede destro dietro il sinistro; 17 - tornare in posizione eretta con il piede sinistro dietro al destro; 18 - mantenendo la posizione eretta battere*

il piede destro e poi il sinistro.  
La sequenza dei movimenti ora descritti va ripetuta per alcuni minuti e va conclusa battendo con forza prima il piededestro e poi il sinistro, riportando le mani giunte all'altezza del cuore. Tale sequenza va eseguita ritmicamente e accompagnata dalla recita di un mantra appropriato

## DOCCIA FREDDA

*In posizione seduta ci si bagna prima la zona dall'ombelico in giù, in modo da preparare la parte più calda del corpo. Poi si lascia scorrere l'acqua dalla nuca lungo la colonna vertebrale, in modo tale da preparare tutti i rimanenti plessi al bagno totale. La doccia andrebbe fatto al mattino per liberare prima possibile la pelle dalle tossine eliminate durante il riposo notturno.*

### Mantra del bagno

*pitṛ puruṣ 'ebhyo namah rs 'i devebhyo namah  
brahma 'rpanam' brahmahavir brahma 'gnao brahman 'a 'hutam  
brahmaeva tena gantavyam' brahmakarma sama 'dhina*

## PULIZIA DEL NASO

*Nasapana è il termine sanscrito che indica la pulizia nasale. Si prende dell' acqua (meglio tiepida) nel palmo della mano e la si inspira lentamente da una narice poi la si sputa. Si può fare questa pratica per tre volte consecutive. alternando le narici.*

## MASSAGGIO dopo il bagno

*Il massaggio serve a due scopi benefici:*

- *distendere su tutta la pelle la sua stessa secrezione (che si suppone pulita dal recente bagno mattutino) per impedire chela pelle secchi troppo e per tutelarla da eventuali malattie;*
- *distribuire meglio sul corpo le accumulazioni magnetiche che gli esercizi hanno fatto sviluppare in alcuni punti diffondendo benessere su tutto il corpo.*

*Con la pratica si sentirà la necessità di farlo sempre, come un impellente bisogno fisico e psichico. Il massaggio va fatto accuratamente su tutte le parti del corpo con ambedue le mani, prima debitamente sfregate tra loro, insistendo soprattutto sulle zone più facilmente attaccate dalle malattie e sulla pianta dei piedi che, come si sa, avendo in sé lo schema del corpo, è sensibile a tutte le indisposizioni delle principali ghiandole e degli organi.*

## ASANAS DEL MATTINO

*DIRGA PRANAM o posizione dell'adorazione  
BIHUIANGASANA o posizione del cobra  
BIHASTYKASANA o posizione dell'emancipato  
AGNISARA MUDRA o gesto dell'attivare il fuoco  
YOGA MUDRA o gesto dell'unione*

## MANTRA PER PRIMA E DOPO LA MEDITAZIONE:

### SAM GACCHADVAM'

*Sam gacchadvam' sam vadadhvam'  
Sam' vomana 'msi ja 'natam  
Deva 'bha 'gam yatra 'purve  
Sam 'jana 'na upa 'sate  
Sama 'nii va a 'kuti  
Sama 'na hrdaya 'ni vah*

*Saman'am astu vo mano  
Yata' vah susaha' sati  
**NITYAM SHUDDHAM'**  
Nityam shuddham nirabah'sam'  
Nira'ka'ram' nirainjanam  
Nitya bodham' cida' nandam'  
Guru brahma nama' myaham "sam gacchadvam"*

## **GURUPUJA**

*Prendi Signore e ricevi tutta la mia libertà,  
La mia sensibilità, la mia immaginazione,  
la mia intelligenza, la mia intuizione,  
la mia volontà, i miei affetti.  
Tutto è tuo e a te interamente lo restituisco.*

## **ASANAS DEL TRAMONTO**

*KARMASANA o posizione dell'azione  
SARVANGASANA o posizione della candela  
MATSYASANA o posizione del pesce  
HALASANA o posizione dell'aratro  
ATSYENDRASANA o posizione del pescatore*

## **KIIRTAN**

*E' una danza accompagnata dal canto durante la quale si batte a terra il piede. Tale movimento dovrebbe creare una vibrazione che sale fino alla ghiandola pituitaria.  
Durante la danza si recita il mantra "Jesus nam kevalam"*

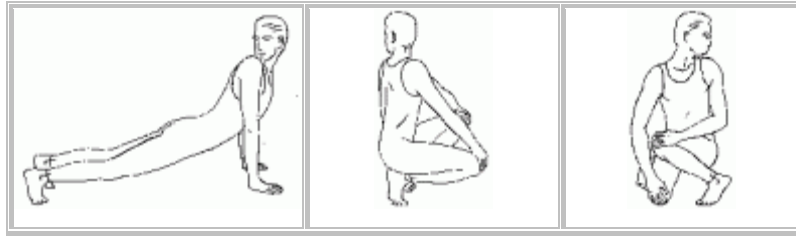
## **PREGHIERA PER GLI AMMALATI**

*Disposti in cerchio e seduti a terra, ognuno dichiara il nome propria di una persona di sua conoscenza, l'età della stessa e la malattia o il disturbo di cui soffre.*

## **LAVAGGIO INTESTINALE**

*TECNICA: al mattino presto, prima di fare colazione. preparate 2 litri di acqua leggermente salata. Bere due bicchieri di acqua e praticare le posizioni descritte di seguito. Bere altri due bicchieri d'acqua e ripetere le posizioni. Bere ancora due bicchieri d'acqua e ripetere le posizioni, fino ad aver esaurito l'acqua. Di solito si avverte un bisogno impellente di evacuare prima di aver completato il ciclo.*





## Prassi religiose a confronto

I comunitari dei Ricostruttori nella Preghiera si definiscono monaci e monache (talvolta suore). Benché con alcune differenze tra un ordine e l'altro, in generale la **prassi conventuale** è però la seguente:

### All'alba:

Levata e Ufficio delle letture  
Canto delle Lodi e meditazione sulla parola  
Celebrazione dell'Eucarestia  
Ufficio dell'Ora Terza

### Prima di pranzo:

celebrazione dell'Ora Sesta  
recita dell'Angelus

### Nel pomeriggio:

celebrazione dell'Ora Nona

### Al tramonto:

Recita del Rosario Canto dei Vespri  
Lectio Divina

### Sera:

Celebrazione della Compieta

La principale e caratterizzante pratica dell'**esicasmo** è invece la cosiddetta "preghiera di Gesù" o "preghiera del cuore", che consiste nella ripetizione incessante della stessa formula, secondo il ritmo del respiro: "Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore" o comunque una formula contenente il nome di Gesù.

Nel caso dei Ricostruttori, i mantra personali sono diversi. Viene suggerito di farsi ispirare da testi sacri di qualunque religione ma sono noti casi di mantra ricevuti ad esempio in sogno. Il mantra scelto inizialmente viene confidato esclusivamente alla guida spirituale presente all'Avviamento che lo commenta ed eventualmente lo approva.

La prassi dei Ricostruttori è invece pressoché sovrapponibile a quella degli **Anandamarga**: *Ananda Marga (dal sanscrito "Sentiero della Beatitudine"), è stata fondata in India nel 1955 da Prabhat Ranjan Sarkar (1921 - 1990), conosciuto anche con il nome spirituale di Shrii Shrii Anandamurti. Il fondamento ideologico di Ananda Marga si basa sulla teoria che il totale potenziale umano può essere raggiunto attraverso un percorso di crescita interiore e servizio alla società. A tal fine Ananda Marga promuove le antiche pratiche della Meditazione e dello Yoga che contengono in sé discipline come il vegetarianesimo e alcune pratiche attente allo sviluppo fisico e mentale.* (<http://www.anandamarga.it/> )



## **Ma qual è il nesso tra i Ricostruttori e gli Anandamarga?**

Il nesso è nelle vere origini del metodo dei Ricostruttori, una storia che non viene abitualmente raccontata.

Nella seconda metà degli anni '70, Padre Cappelletto conosce Anandamurti e ne segue gli insegnamenti. Li apprezza talmente tanto che tra il 1979 e 1980 comincia a sua volta ad insegnare quanto appreso presso il Centro Teologico dei Gesuiti di Torino.

Tenendo anche conto che in quegli anni erano molti i giovani che guardavano all'Oriente, e in particolare all'India, per corrispondere alle loro necessità di una spiritualità nuova e diversa da quella normalmente offerta, i corsi ebbero successo.

In quegli anni le origini neo-induiste della proposta di Cappelletto erano più esplicite e l'Esicasmò non era ancora comparso all'orizzonte. Alcuni giovani ritennero tuttavia di intravedere in questa proposta la possibilità di una pratica che, seppur con radici orientali, potesse permettere loro una più coinvolgente esperienza del messaggio cristiano.

Alcuni di loro particolarmente entusiasti e devoti fondano la prima piccola comunità che, tuttavia, si impegna da subito in alcune delle iniziative che in seguito caratterizzeranno il movimento: in particolare l'organizzazione dei corsi e l'attività ambulatoriale. Attività che, peraltro, caratterizzano anche gli Anandamarga.

Con l'aumento dei frequentatori e di coloro che desiderano aderire al gruppo, si rivela la necessità di trovare un luogo ampio ed ospitale: nel 1983 Cappelletto ottiene di poter ristrutturare ed utilizzare l'Abbazia di Sant'Apollinare che il gruppo presume essere stata una comandaria templare. Si individua così una nuova missione del gruppo, cioè quella di restaurare edifici e, metaforicamente, ricostruire interiormente le persone. Il gruppo prende anche il nome di "Ricostruttori nella preghiera".

Forse è di quell'epoca anche il primo ingresso di una prassi estranea a quella originale di Anandamurti e cioè la Danza dei Templari.

Il gruppo via via si espande e con esso il numero degli edifici destinati a diventare nuove sedi.

Il passaggio dal neo-induismo all'esicasmò è però più tardivo e si rende necessario alla fine degli anni '80 quando la Chiesa riscontra la necessità di distinguere e prendere le distanze dal fiorire di sempre nuove pratiche spirituali e dal presunto recupero di antiche vie esoteriche.

L'intenzione di disciplinare gli aspetti della meditazione cristiana, ponendo particolare attenzione ai gruppi che hanno importato pratiche orientali, viene formalizzata nella "Lettera Orationis formas" del 1989.

Alcuni sacerdoti del gruppo approfondiscono gli studi di eventuali nessi tra il misticismo cristiano orientale e la pratica della meditazione, producendo anche impegnativi testi sull'argomento mentre le radici ideologiche di Anandamurti vengono progressivamente occultate.

Tuttavia, a fronte di questa nuova teorizzazione, le prassi comunitarie mantengono i connotati originari.

Semmai, con l'ingresso di sempre più numerosi "lontani" con credenze e convinzioni diverse, il tentativo di sincretismo accoglie e tollera, se non, qualche volta, giustifica, anche pratiche del tutto estranee all'impianto dichiarato. E' il caso, ad esempio, dello sciamanesimo e dell'esoterismo.

Tali correnti, forse anche coltivate al fine di farne argomenti per le conferenze, convivono nel gruppo anche ai giorni nostri, come ampiamente testimoniato dai fuoriusciti.

La giustificazione generalmente addotta per spiegare questa originale convivenza è la trasversalità religiosa della mistica che quindi legittimerebbe l'applicazione della meditazione del tantra-yoga a qualsiasi scuola di preghiera come strumento di disciplina spirituale.

Inoltre la visione induista di una Coscienza Cosmica (successivamente e occasionalmente identificata con la Divina provvidenza) sarebbe meglio accolta dai teisti areligiosi: *“nei corsi di meditazione non si parla di Cristo o dei sacramenti per non ostacolare l'avvicinamento di coloro che non sono disposti ad accettare ‘tutta la tradizione’”*.

## **L'insegnamento di Anandamurti**

La filosofia di Anandamurti si fonda sul **“Comando Supremo”** che comprende tre regole base:

- 1) **Bisogna meditare due volte al giorno**
- 2) **Bisogna seguire Yama e Nyama, il codice morale dello Yoga**
- 3) **Bisogna cercare di portare gli altri sul sentiero spirituale**

E secondo il suo insegnamento **“senza Yama e Nyama il Sadhana è impossibile”**. Essendo il sadhana la meditazione stessa o **“pratica intuitiva”**, se ne deduce l'estrema difficoltà di importare la meditazione profonda come pratica cristiana anziché induista.

Lo sviluppo del potenziale umano come meta della pratica spirituale lo si deduce dalla convinzione di Anandamurti che coloro che non praticano la meditazione profonda **sono virtualmente animali sotto forma umana. Noi abbiamo atteso molte e molte vite per acquistare la forma umana, quindi dovremmo badare bene a non sprecare il nostro tempo e rischiare di perdere la possibilità di perdere questa opportunità, mentre coloro che fanno risplendere e risvegliare la loro energia nel mondo fisico e mentale, lottando contro le tendenze crude, diventano superuomini.**

Cappelletto, affermando che *la perdita della meditazione profonda può essere considerata essenzialmente come una grave “avitaminosi cerebro- psico- spirituale”, lentamente e progressivamente letale per gli individui e per la collettività*, sembra condividere l'opinione di Anandamurti secondo il quale **nel mondo d'oggi vi è confusione e sofferenza, la maggior parte dovuta alla mancanza di una ideologia che tenga conto di tutti gli aspetti della vita dove il tantra è un'ideologia, un sistema di vita.** Il che giustificerebbe la necessità di trasformare la preghiera in un intero stile di vita piuttosto che in un semplice atteggiamento, benché costante, come previsto dall'esicismo.

Anandamurti si spinge tuttavia oltre affermando che **lo scopo del tantra, l'ideologia e la pratica dell'Ananda Marga, è nel creare tali persone, che possono divenire i futuri capi dell'umanità**, dal che la premura se non l'impegno ossessivo del proselitismo. preoccupazione centrale anche per i Ricostruttori.

Anandamurti sintetizza infine il suo insegnamento nel **punto Unico: Fede ed aderenza senza compromessi per quanto riguarda la santità dell'Is't'a, Adarsha**, le regole di condotta e il comando supremo dove *Adarsha* è l'ideologia, mentre *Is't'a* è una meta personale. La meta spirituale è la **Coscienza Cosmica**. In realtà, sempre per Anandamurti, la Coscienza Cosmica non è affatto la Divina provvidenza ma **il Guru e la Coscienza Cosmica sono la stessa cosa. Il Guru non è una persona. Rappresenta la meta finale nella vita, l'anello di congiunzione con l'infinito.** E' possibile che ciò giustifichi la confusione, spesso riscontrabile tra i Ricostruttori che più di altri tentano un sincretismo religioso carente dal punto di vista dottrinale, tra Guru, Maestro, Gesù e Provvidenza.

Anche la venerazione e l'affidamento totale alla guida spirituale sembrano decisamente provenire da Anandamurti, il quale afferma:

Il Guru è colui che si cura del progresso materiale, mentale e spirituale sia dell'individuo sia della società. Il discepolo si affida a lui come al proprio padre, lo ama come un amante, lo riconosce come il proprio migliore amico.

Dovete sempre immaginare che, ovunque voi siate e qualsiasi cosa voi state facendo, il Guru vi stia guardando.

Qualcuno potrà tentare di calunniare il Guru con l'intento di far vacillare la fede con critiche di carattere egoistico, o per paura della forza morale che il Guru rappresenta.

Un piccolo dubbio sul Guru toglierà tutta la forza e la determinazione dalla pratica spirituale e potrà condurre alla perdita del Sentiero Spirituale.

Il coraggio morale dipende dall'abilità di abbandonarsi al sé Cosmico, all'Is't'a (quindi al Guru). Colui che è coraggioso nel seguire l'ideologia non si cura di quello che gli capiterà come risultato.

Non ultima è la condivisione dell'avversione verso l'"attaccamento all'ego", talvolta persino in opposizione al libero arbitrio e al concetto di responsabilità personale:

Dove c'è il sentimento dell' "Io", non c'è quello dell'"io" Cosmico, dove c'è l'"Io Cosmico", non c'è l'"Io" unitario.

Infine, il timore crescente di poter perdere tutto ciò che si ritiene di aver acquisito con anni e anni di obbedienza, sacrifici e meditazione, trova in Anadamurti, più che nell'Amore del Dio cristiano per i suoi figli, una ragionevole giustificazione:

Il sentiero del Tantra diventa più sottile come la lama del rasoio. Progredendo il cammino diventa più difficile, un errore secondario all'inizio può essere facilmente corretto, ma lo stesso errore può poi condurre alla rovina.

Non si discuterà in questa sede sulle differenze di fondo che esistono tra induismo e cristianesimo circa le finalità della preghiera e dell'ascesi, ma si vorrebbe almeno sottolineare che è previsto dalla filosofia di Anandamurti che il Guru possiede i poteri occulti, del comando, della reputazione, del fascino, dell'autoconoscenza e dell'equilibrio mentale. Tra questi poteri occulti sono, ad esempio, passare da un corpo all'altro, entrare in un altro corpo, la telepatia, le chiaroveggenza, l'ipnotismo, l'ubiquità, il mesmerismo.

Questo è un altro concetto che può generare confusione tra coloro che, pur ritenendosi cattolici, praticano la Meditazione Profonda con la meta di una crescita psicofisicospirituale personale, come effettivamente si lascia intendere già dal corso di meditazione tenuto dai Ricostruttori.

## Conclusioni

Ciò che attualmente caratterizza il gruppo è dunque una vasta miscellanea di religioni, pratiche, correnti e ideologie che vengono presentate durante le iniziative finalizzate al proselitismo e che successivamente vengono coltivate nel gruppo, giustificandole con il desiderio di una non imposizione dottrinale cattolica. Le pratiche e persino la terminologia rispecchiano però, salvo blandi adattamenti, per gran parte quelle degli anadamarga, senza che tuttavia questa origine sia esplicitamente dichiarata, mentre l'esicasmismo sembra proporsi come dotto tentativo di teorizzazione che però non penetra nelle prassi dei seguaci del movimento.

### **Fonti**

Palmisano S., I Ricostruttori nella Preghiera, in Rassegna Italiana di Sociologia/a. XLVI, n.4, ottobre-dicembre 2005

Cappelletto GV (a cura di), Il corpo come tempio, 1997

AAVV, Yoga per pregare, 2000

Shrii Shrii Anandamurti, Il Vero Tantra, Ananda Marga ed, 1990

Shrii Shrii Anandamurti, Il Guru tantrico, Ananda Marga ed, 1999

<http://www.iricostruttori.it/>

<http://www.asaap.org/ricostruttori.htm>

[www.ilnostrotempo.it/archiviopdf/2005/tempo\\_32/ILNTEMPO032G1K\\_006.pdf](http://www.ilnostrotempo.it/archiviopdf/2005/tempo_32/ILNTEMPO032G1K_006.pdf)

[http://www.messaggerosantantonio.it/messaggero/pagina\\_articolo.asp?IDX=644IDRX=53](http://www.messaggerosantantonio.it/messaggero/pagina_articolo.asp?IDX=644IDRX=53)

<http://www.lodionline.it/notizia.asp?IDNotizia=3023&IDCategoria=93&Archivio=si>

[http://templari.altervista.org/biandrate/testo\\_apollinare.htm](http://templari.altervista.org/biandrate/testo_apollinare.htm)

<http://www.modica.info/news2006/m3029/ricostruttori-per-meditare-0341.htm>

<http://www.anandamarga.org/>

<http://www.anandamarga.it/>

<http://www.lifelife.it/ARCI.htm>