

Tanshui

Il Viaggio Interiore

Primo Libro

MARIBOL SOLE

Libro di auto-aiuto e condivisione
delle origini dell'antica arte del Tanshui

Tutti i diritti sono riservati

Oggi

Dopo due anni tornai dal Maestro insieme a mio marito. Arrivati a destinazione, notai che nulla sembrava cambiato: il rumore, il disordine e il caos facevano da sfondo alle bancarelle, alle baracche e alle case con giardino.

Bambini scalzi giocavano in mezzo alla strada e, a turno, si divertivano a strattonarci. Questi piccoli e continui assalti mettevano a rischio il nostro già precario equilibrio, e trascinare le valigie sul selciato divenne una vera impresa. In fondo, tutta quell'animazione esprimeva la loro vitalità, una gioia spontanea che raramente si vedeva in Occidente.

In piedi, appoggiato a un bancone, un uomo fumava e un altro masticava tabacco, che poi sputava a terra tra l'indifferenza dei passanti. Una donna anziana spazzava l'uscio di casa tenendo la schiena piegata in due; vedendola china e impolverata mi chiesi per quale ragione in questo luogo non si usassero le scope. Doveva esserci una spiegazione. Forse era un modo a noi sconosciuto per prostrarsi e portare la spiritualità nelle azioni quotidiane o più semplicemente una tradizione del luogo. Tutto questo mi affascinava e m'incuriosiva, ma soprattutto, mi aiutava a vedere le cose in maniera diversa. Sempre più stanchi per il viaggio e frastornati, attraversammo il villaggio arrivando finalmente all'hotel. Non appena ci consegnarono le chiavi iniziammo a cercare le indicazioni per trovare la nostra stanza. Fummo molto felici di constatare che era in un luogo tranquillo e indipendente. Entrando, lanciai a terra lo zaino e le scarpe e mi tuffai sullo splendido letto decorato con petali

i fiori. Tenevo il viso immerso nel profumo mentre il cuore era gonfio di gioia. Sono a casa, pensai, finalmente a casa!

Mentre mio marito, si addormentò quasi subito, io mi alzai con non poca riluttanza per farmi una doccia e raggiungere il Maestro.

Avvicinandomi alla spiaggia vidi in lontananza una sagoma che si confondeva con il luccichio del mare. Accelerai il passo. Il vento soffiava forte e i raggi del sole filtravano dalle nubi creando macchie di luce sull'acqua. Per un attimo fui letteralmente rapita da quello scenario, ma appena mi accorsi di ciò, cercai subito di riprendere il contatto visivo con il Maestro. Scrutai il suo volto per coglierne i cambiamenti lasciati dal tempo, ma la serenità e la calma che trasmetteva era immutata e, anzi, dopo tanto tempo, forse anche maggiore.

Ora avevo più esperienza, e in questa nuova consapevolezza avrei compreso molto di più dei suoi insegnamenti (o almeno così speravo).

Mi avvicinai e mi accorsi che era in meditazione. Anche se mi trovavo a soli due metri da Lui, mi apparve distante come la Luna. Quello era l'effetto che a volte mi faceva. Eppure, allungando una mano, avrei potuto sfiorarlo e a quel pensiero il mio cuore si aprì.

Mi sedetti di fronte a lui, leggermente spostata sulla sua destra per non disturbarlo. Provai anche io a meditare, ma

la mia mente, ancora piena di caos e di stanchezza, saltava da un pensiero all'altro, da uno stato d'animo all'altro. Il Maestro alzò una mano e, lentamente, la mosse nell'aria.

Da quel preciso istante sentii un'ondata di quiete avvolgermi e spazzare via il flusso dei pensieri e tutta la mia voglia di comunicare. In una frazione di secondo riuscii a riconciliarmi con me stessa, a tornare a casa, a tornare dentro di me.

Dopo pochi minuti sopra la mia testa si aprì un grande spazio e fui avvolta da un meraviglioso senso di pace, calma e abbandono.

“Come mai in Sua presenza tutta l'ansia scompare?”, pensai sospirando. Aprii gli occhi per un attimo e lo fissai: la Sua radianza inondava lo spazio trasmutando ogni cosa in pace e amore. Abbassai il capo in segno di riverenza per ciò che stavo provando, ed entrai gradualmente in meditazione. *“Come vorrei rimanere così per sempre!”*, pensai.

Chissà quanto sforzo e quante prove avrei dovuto ancora affrontare per stabilizzarmi in quello stato.

Improvvisamente la sua voce pacata spezzò il silenzio:

“Sorella cara, l'amore vero richiede uno sforzo?”

I suoi occhi si riempirono di intensità, mentre un sorriso illuminò il suo sguardo.

“Come può un processo naturale essere forzato? Un fiore si sforza di emanare il suo profumo? Una pianta si sforza di dare dei frutti?”

Richiuse gli occhi per qualche istante e quando li riaprì la sua espressione era mutata. Sembrò volesse guardare oltre la mia presenza fisica ed io mi sentii trapassare dal suo sguardo.

“Il maestro è come l'albero. Ora tu siedi qui sperando di gustare i frutti di questo albero. E questo sarebbe uno sforzo? Allora, per te lo

sarà! Per altri sarà un piacere, un gesto che darà un senso al loro cammino. Un giorno non ti basterà più stare qui seduta, desidererai alzarti, allungare una mano e assaporare il nettare della felicità. Quando l'avrai assaggiata ti arrampicherai fino alla cima, perché ancora non ti basterà. Anche quello sarà uno sforzo?"

Si alzò, raccolse la sua *mala*, infilò le ciabatte e se ne andò, io lo seguii con lo sguardo mentre sentivo il mio corpo immobile sprofondare nella sabbia. Sconfortata tornai in hotel pensando che forse le cose, dopo due anni, non erano così cambiate.

Primo Passo

Ripensai a quando un paio di anni fa presi la decisione di partire per una lunga vacanza meditativa.

La molla mi scattò una mattina dopo essermi risvegliata da un sogno ricorrente; mi ritrovai a piangere con un *buco nel petto* che non voleva più chiudersi. Era l'ultima chiamata, pensai! Se fossi andata oltre, se avessi ignorato ancora una volta quel richiamo, il vuoto mi avrebbe inghiottita per sempre! Decisi di rispondere a quell'esortazione con un coraggio e una determinazione a me sconosciuti e quello stesso giorno tornai a casa stringendo tra le mani la prenotazione di un biglietto aereo.

Quarant'anni, buona salute, nessun pargolo e un marito con il quale dividevo praticamente tutto, sia umanamente che spiritualmente. Avevo una professione indipendente e un buon inglese, inoltre ero appena uscita da una lunga malattia che mi aveva cambiata nel profondo ed essendo in piena trasformazione desideravo assecondare la mia anima.

Spiegai a mio marito che mi sentivo vicina al vero abbandono, ma qualcosa m'impediva di varcare la soglia. Era il mio cammino, la mia stessa vita che mi chiedeva quello stacco. *“Forse là troverò un pezzo del puzzle mancante. Fa che sia così! Fa che io possa andare oltre le mie paure, che possa superare questo blocco, questo pudore e che io possa manifestarmi per essere finalmente ciò che sono!”*. Lui comprese con uno sguardo che nulla mi avrebbe fatto desistere e accettò che io vivessi questa esperienza da sola; con una valigia e tanta determinazione partii.

Appena arrivata nella capitale il tassista mi avvisò che era da poco esplosa un'auto con una bomba davanti all'hotel. "Cominciamo bene", pensai. Quell'episodio fu causa di disordine e caos e di conseguenza alla reception incontrai lungaggini nella registrazione.

Avevo inoltre la necessità di prenotare una macchina per il giorno seguente e di un autista disposto a macinare molti chilometri. Dopo aver atteso per lunghissimo tempo la registrazione di un gruppo inglese potei finalmente ritirare le chiavi e raggiungere la mia camera.

Mi buttai sul letto, ma non riuscii a dormire. Così, per tirare l'ora di cena, mi recai in piscina. Il cielo era plumbeo, l'aria umida e pesante; ritornai in camera madida di sudore e dopo una rinfrescante doccia accesi il televisore.

"È l'ultima volta che ti guardo", pensai; non sapevo ancora come sarebbe stata la mia vita per più di due mesi senza tv, libri, musica e computer. Pensai a mio marito, e improvvisamente vidi i suoi occhi verdi sopra di me: erano tristi e preoccupati.

Lo chiamai per dirgli che ero arrivata e per rassicurarlo in merito alla notizia dell'attentato che il telegiornale aveva già trasmesso. Sapeva dove mi stessi dirigendo e che il posto era sicuro e così lo tranquillizzai.

Il mattino seguente mi svegliai presto e partii di buon'ora per raggiungere la mia destinazione. Una macchina datata e assai sporca mi attendeva fuori dall'hotel. L'autista masticava solo qualche parola di inglese, ma la cosa più scioccante fu constatare lo stato del sedile dove avrei dovuto viaggiare con

quel caldo: la pelle che originariamente lo rivestiva era talmente consumata dall'uso e dal tempo che per poterlo utilizzare vi era stata distesa una bella coperta di lana maculata e non mi sembrò una buona scelta. Il villaggio non era conosciuto e purtroppo la mia mappa non abbastanza dettagliata da poterci essere d'aiuto, così procedemmo per tentativi.

Lo strano odore che sentivo, il caldo esagerato e la polvere che respiravo dai finestrini abbassati nulla furono in confronto alle auto contromano, alla lentezza dei carretti carichi di mercanzie, agli animali lasciati in mezzo alla strada e al chiedere continuamente indicazioni alle persone sbagliate.

Finalmente arrivati nei pressi del villaggio mi feci lasciare all'unico hotel della zona dove mi fu assegnata una stanza.

La vera avventura sarebbe iniziata tre giorni dopo, proprio lì, nella giungla, con le scimmie che rimbalzavano da una pianta all'altra, gli scoiattoli che mi rubacchiavano la colazione e l'iguana che si dissetava indisturbato in piscina.

Secondo Passo

Il giorno seguente, su suggerimento di un inserviente dell'hotel, mi recai al bazar del villaggio. Ero decisa a trovare una sistemazione decorosa e definitiva.

Il figlio di un'anziana signora era emigrato per cercare lavoro in Kuwait. Aveva lasciato la sua casa/capanna disabitata da più di tre mesi e la madre, per arrotondare le sue misere entrate, me l'affittò per un prezzo ragionevole.

Tornai in hotel soddisfatta, ma anche angustata al pensiero del bagno all'aperto che avrei dovuto utilizzare una volta sistemata. Avevo poco appetito e quella sera dopo un pasto frugale decisi di andare a letto presto per riprendermi dal viaggio. Purtroppo però, non avevo fatto i conti con la colonna sonora che mi stava aspettando. Tra i barriti degli elefanti e il monzone mi alzai diverse volte a controllare la porta. Sentivo bussare, un suono che assomigliava a un "toc-toc", ma quando aprivo la porta non vedevo nessuno. Pensai ad uno scherzo. La mattina seguente raccontai l'episodio ad un inserviente e scoprii con mia grande sorpresa essere un uccello del luogo che amava divertirsi così. Mi incamminai verso la spiaggia, quando sentii all'improvviso un gran frastuono e vidi un cavallo correre verso di me. Mentre cercavo razionalmente di non agitarmi, avvistai un intero branco di cavalli selvaggi che stava galoppando proprio nella mia direzione.

Preso dal panico iniziai a correre cercando di mettermi al sicuro. Ansimando raggiunsi una stradina che conduceva ad un tempio. Mi appoggiai al cancello per riprendere fiato. Mi

fermai per qualche minuto ancora tremante e nel frattempo vidi sbucare una ventina di bambini in divisa e in fila indiana diretti probabilmente a scuola. Dall'altro lato alcune donne discutevano animatamente davanti ad un anziano che le osservava. Sebbene fossi agitata, alla vista di queste persone, mi tranquillizzai. Aprii lo zaino cercando un fazzoletto di carta per asciugarmi il viso, bevvi dell'acqua e mi diressi lungo il sentiero.

I miei sensi, resi più attenti dagli eventi appena capitati, mi restituivano sensazioni molto intense.

Udii un coro di voci melodiose che accarezzava le mie orecchie, mentre le mie narici furono sollecitate dal profumo dei fiori con cui delle ragazze, sedute sopra stuoie di cocco, confezionavano delle ghirlande di fiori o *male*; continuando a camminare nella direzione che mi ero imposta, passai davanti a qualche capanna, mucchi di spazzatura, ancora capanne e infine un ruscello. Lo costeggiai per una cinquantina di metri, quando la vegetazione si fece più rada e davanti ai miei occhi si aprì uno scenario meraviglioso. Capii immediatamente che non si trattava della spiaggia turistica vicino al villaggio. Senza accorgermi mi ero diretta nella direzione opposta e mi ero persa. Ora mi trovavo davanti ad una piccola insenatura chiusa a sinistra dalla fitta vegetazione e a destra dalle montagne che scendevano scoscese fino al mare. Seminascosta dagli arbusti, vidi una capanna che offriva alla mia vista uno squarcio di vita agreste; sul retro, un orto ordinato, biancheria appesa tra due palme e una mucca che girovagava all'interno della recinzione. Improvvisamente due tacchini che avevano tutta l'aria di essere i guardiani della capanna e dei suoi abitanti, si diressero verso di me con fare

minaccioso. Decisamente non mi fecero sentire la benvenuta. Li osservai meglio: erano molto strani. Non ne avevo mai visti di così brutti. Anzi, erano proprio buffi al punto che non seppi trattenermi e scoppiiai a ridere. E' quello il momento in cui, con gli occhi pieni di lacrime dalle risate, sollevai lo sguardo e lo vidi.

Egli stava in piedi davanti al mare. La brezza scuoteva il suo *doti* bianco, bianco come la schiuma delle onde che dal mare si infrangevano sulla sabbia.

Muoveva la mano destra nell'aria portandola lentamente e di taglio, dalla fronte al petto, come se volesse separare il suo corpo in due metà identiche. Incantata dalla grazia dei suoi movimenti rimasi lì ad osservarlo fino a quando sentii l'impulso di andare verso di Lui. Mentre proseguivo senza fretta il mio cammino nella sua direzione, lo zaino mi scivolò dalla spalla urtando la staccionata. Il rumore che avevo provocato mi fece sentire un'intrusa anche se lui non si voltò. Decisi silenziosamente di andarmene, ma una forza misteriosa, incurante della mia decisione, cominciò a muovere i miei passi. Un piede davanti all'altro mi trasportava letteralmente verso il mare e verso di Lui. Nemmeno mi accorsi di essere già alle sue spalle quando senza voltarsi e parlando un buon inglese disse: *"Finalmente sei arrivata, ti stavo aspettando"*. Il mio cuore cominciò a battere così forte che pensai volesse uscirmi dal petto.

Si voltò ed io mi sentii piccola, molto più piccola del mio metro e sessanta. Inizialmente credetti ad uno scambio di persona. Con un filo di voce chiesi: *"scusi, ci conosciamo?"*

Lui scoppiò in una fragorosa risata e mi rispose: *“da talmente tanto tempo che non hai scuse per il tuo ritardo”*.

Ci sedemmo a terra una di fronte all'altro e parlammo a lungo di cose che non mi è possibile per ora raccontare. Posso semplicemente dire che il caso non esiste, e se così fosse, lo benedirei per il resto della mia vita!

Un paio d'ore più tardi mi chiese di sospendere l'incontro e di ritornare nel pomeriggio. Mi spiegò il percorso per arrivare al villaggio dalla sua capanna, ma poiché temevo di perdermi, gli chiesi di poter disegnare una piantina con il suo aiuto. Tornata in hotel mi sdraiai sul letto stranita, non riuscivo a smettere di pensare a quell'incontro.

Riflettevo sulle sue parole e sulle emozioni che si erano destate in me. Era tutto così strano da sembrare un'allucinazione; ma il risveglio era alle porte ed io non riuscendo più a trattenere le mie emozioni, piansi. Ero frastornata e confusa, ma anche felice di cominciare a ricordarmi chi ero e perché fossi lì.

Mi addormentai e al risveglio pensai con sollievo che si fosse trattato di un sogno; ancora intontita mi buttai sotto la doccia e improvvisamente mi ricordai di Lui, del suo sguardo profondo e del nome che usava rivolgendosi a me e mi si accapponò la pelle. Ma poi mi sentii una stupida, pensai che mi avesse confusa con un'altra, magari con una donna che gli scriveva e che non aveva mai visto, doveva essere proprio così, ecco svelato l'arcano!

“Oggi vado là e glielo dico”, pensai. Chiesi ad un inserviente chi fosse quell'uomo. Egli mi guardò di traverso e con

riluttanza mi rispose che quell'uomo era un *Satguru*, che veniva dal Kashmir e aveva scelto di vivere in eremitaggio; aggiunse inoltre che non era opportuno disturbarlo. Beh, meno male! Mi consolai al pensiero che non fosse uno squilibrato o un imbroglione. Un Maestro illuminato. Mi chiesi che cosa ci facesse un Maestro illuminato qui, da solo nella giungla. La mia mente cominciò ad elucubrare delle ipotesi: sarà fuggito da una guerra o da qualcuno? Sarà malato? E se soffrisse di una malattia contagiosa? Mentre i miei pensieri si accavallavano nella mia mente distrattamente inciampai in un ramo nascosto dalle foglie. “*Ahi!*”, esclamai. Sentii una vocina arrivare da qualche parte dentro di me dirmi: “*Vedi che a pensar male ci si fa male?*”.

Eppure io volevo essere positiva, rimanere positiva, calma e centrata. Respirai profondamente e proseguii. Quando arrivai di nuovo da Lui il sole era già basso. Egli era seduto sul *tachat* a gambe incrociate, le mani in grembo e gli occhi chiusi.

Da lontano sembrava una statua di sale, immobile e fiero. Mi chiesi quanti anni potesse avere: non era anziano, ma nemmeno molto giovane. Aveva la pelle leggermente ambrata, i lineamenti regolari, ma ciò che più mi colpì furono le sue mani: egli le muoveva nell'aria eseguendo gesti precisi, lenti e delicati. Lo chiamai, ma non ricevetti risposta, mi accorsi dopo che era in profonda *meditazione*. Decisi di rimanere ad aspettare fino a quando non fosse tornato nella sua consapevolezza. L'energia era fortissima. Percepì una tale forza che inizialmente mi fu difficile rimanere seduta vicino a Lui. Anche il mio cuore batteva forte. La mia mente invece era confusa, piena di dubbi e domande, quesiti che

esigevano delle risposte. Lui percepì il mio stato mentale, alzò una mano e disse: *“Tutto ciò che era da dire è già stato detto; non fare altre domande e procedi sul tuo cammino”*.

Rimasi attonita e un po' sorpresa, ma quando riprese a parlarmi, le sue parole ispirate mi riportarono di colpo sulla terra, su quella terra. Mi guardò negli occhi e disse: *“Il tuo cuore sarà toccato dalla Grazia, ricordi?”*.

Forti brividi cominciarono a corrermi lungo le braccia e i miei occhi si riempirono di lacrime. Sentii ancora lo stesso vuoto aprirsi al centro del petto e uscirne sentimenti vecchi come le montagne e il mare. Dolore, gioia, commozione, disperazione, devozione e ribellione. La mente fu ingoiata da un'eclissi, sparì per lasciare lo spazio al cuore. Quelle erano esattamente le parole con le quali si concludeva il mio sogno ricorrente. Ero stupita, meravigliata e impaurita.

“Chi sei tu?”, pensai, *“da dove vieni? Qual è il tuo vero nome? Che cosa vuoi da me? O meglio, cosa voglio io da te? Perché mi trovo in questo luogo?”*. Il Maestro mise a tacere la mia mente porgendomi una pietra bellissima dove vi era un'incisione dorata. Mi disse: *“Ascoltala”*.

“Ascoltala?! Come si fa ad ascoltare una pietra?”, pensai. A quel punto me la porse chiedendomi di appoggiarvi la mano sopra. Era così lucida che desiderai istintivamente sfiorarla. Vi appoggiai sopra il palmo della mia mano sinistra e sentii risalire una corrente di energia lungo il braccio. Provai anche con la destra, ma la sensazione che sperimentai fu differente, quasi come un pizzicore. *“Sorella cara, le mani sono le estensioni del cuore e nei tuoi palmi l'energia non scorre più come una volta”*.

Come poteva affermare una cosa simile? Cosa sapeva in fondo di me? Pensai a tutti i corsi che avevo frequentato e ora Lui veniva a dirmi che l'energia non scorreva nei miei palmi?! Ero un po' perplessa, mi sentivo come una bambina davanti a un castello di sabbia combattuta tra il prenderlo a calci e scappare, oppure rimanere lì incantata ad ammirarlo.

In seguito le sue parole furono così profonde ed esaustive che ritornai nel cuore riuscendo a capirne appieno il significato. C'è sempre qualcosa da imparare pensai, approfitterò di questa opportunità per seguire la via del cuore come la definisce Lui.

Prenderò una pausa dalla mente per seguire la saggezza del cuore e scoprire la mia verità.

“È il sentire che ti porterà al discernimento” mi disse: “sentirai presto la tua connessione e una volta tornata a casa capirai molte cose; per ora ti chiedo solo di rimanere aperta al tuo sentire e di stare vicina a me. All'inizio non si deve fare nulla, è nel troppo fare e cercare che si distrugge l'essere. Ascolta la tua anima e lascia che ti parli, solo così porterai più equilibrio dentro di te. Crea la comunicazione tra il cuore e la mente attraverso le mani, loro conoscono il linguaggio del cuore e sapranno guidarti.”

Condivisione

Appoggia la mano sinistra su Active Pad (i mancini la destra). Abbandona l'altra mano lungo il fianco. Chiudi gli occhi, rilassati e respira normalmente. Lasciati andare e rimani in ascolto di ciò che senti per un paio di minuti. Questo tanki purifica i canali energetici, chiamati meridiani nella medicina cinese e nadi nella filosofia indiana.

Utilizzalo spesso e vedrai che ti aiuterà ad alleggerirti facendoti acquisire maggiore consapevolezza su te stesso e la tua vita. **Da ora annota le tue sensazioni su un quaderno.**

Prova inoltre mentre tieni la mano appoggiata a ripetere mentalmente o ad alta voce una tua intenzione del tipo: mi libero da ... ansia, mal di testa, insonnia, agitazione, fame nervosa, tristezza, ecc. comincia a “sentire” la vibrazione di alcune cose che ti disturbano e liberatene. Ripeti una o più volte al giorno e scrivi le tue sensazioni su un quaderno. **L'auto-osservazione è molto importante.**

Introducendo questa tecnica di presenza ti sorprenderai della sua efficacia e di come migliorare lo stato di agitazione e stress, portando più attenzione verso i tuoi veri bisogni. Stampalo e tienilo sulla scrivania o sul comodino, in tasca, in borsa e ogni tanto usalo!

Active Pad



Terzo Passo

Il giorno successivo arrivai molto presto. Lo salutai nella sua lingua e lo chiamai “Maestro”. Pronunciai quella parola con molta riluttanza; in passato avevo avuto esperienze negative con i cosiddetti “maestri”, e questo mi aveva sempre più convinta a proseguire da sola il mio cammino, fuggendo da tutto ciò che era forzatura, disciplina e regolamento.

La cosa più importante per me era trovare la mia dimensione in piena libertà. Ovviamente il mio modo di agire mi esponeva a critiche e a giudizi, ma compresi successivamente che era necessario per me non uniformarmi ai comportamenti convenzionali e rimanere aperta e ricettiva a ciò che avrei ricevuto in seguito.

Percepì immediatamente che qualcosa ci collegava, in quanto Lui incarnava il principio di libertà a cui io anelavo: la libertà di essere ciò che era, senza condizionamenti e conformismi.

Immerso nella natura più selvaggia poteva essere libero di essere se stesso. Aveva il mare, il sole e la natura. Possedeva un piccolo orto e gli alberi offrivano frutta in quantità.

Custode del Sacro Linguaggio, sapeva che ormai il momento era giunto affinché esso venisse rivelato. Questi erano gli anni designati al risveglio e un grande aiuto poteva essere dato attraverso il Tanshui.

Nonostante quella sorta di chiamata, era da molto tempo che io rimandavo questo incontro. Pensai con stupore che il

mio blocco ero io. Io, con le mie resistenze e le mie paure, continuavo ad arrestare me stessa, la mia vita e quella magari di altre persone che avrebbero potuto trarre beneficio da tutto ciò. E dire che mi ritenevo una persona libera interiormente e già in cammino da un pezzo. Mi domandai quale criterio utilizziamo per sentirci evoluti o involuti? Quale verità è vera, se essa è vera solo per noi? Probabilmente la verità, oltre a cambiare insieme a noi, ha sempre due facce e finché non le vedremo entrambe non saremo in grado di comprenderla appieno.

Gli chiesi: “Maestro, perché mi chiami con un nome diverso dal mio?”, “*perché quello è il tuo nome, il tuo vero nome*”. “E tu come lo sai?”, “*lo so, e basta. Come so che non vuoi avere un Maestro*”, aggiunse ridacchiando mentre strappava l'erba dall'orto.

Mi chiesi come fosse possibile che sapesse ciò che stavo pensando, e mentre venivo assorbita dai miei soliti pensieri, iniziai a sentirmi strana, la testa cominciò a girare, girava e girava, entrai in un vortice fino a sentirmi mancare. Forse per le forti emozioni di quei giorni o forse per un abbassamento improvviso di pressione, le gambe mi cedettero e scivolai sull'ultimo gradino della capanna di legno. Fortunatamente la mia fronte finì sui suoi sandali e non mi ferii. Rimasi a terra per qualche secondo e quando mi rialzai sentii che il mio corpo si stava espandendo: era come se io mi ingrandissi al punto di percepirmi ovunque. La sensazione era come se io fossi all'esterno ad osservarmi e tutto quello che era fuori fosse dentro di me. Che stranissima, esaltante e nuova sensazione; mi sentivo leggera e grandissima, avrei potuto arrivare ovunque, era come se gradualmente io mi dilatassi.

Ero felice, immensamente felice, leggera e gioiosa come non lo ero mai stata in vita mia. Sentivo di poter accogliere e comprendere ogni cosa e che la pura consapevolezza si fosse aperta davanti a me.

L'intero universo cominciò a ruotare così forte che mi resi conto di vacillare e istintivamente mi aggrappai al suo braccio. Lui mi sostenne e mi aiutò a sedermi, mentre io cominciai a ridere, ridere, ridere: non riuscivo più a fermarmi.

Mi sentivo ebbra, sazia e felice, avvertivo i miei occhi sbarrati, mentre una gioia inarrestabile mi spingeva a ridere senza motivo. Attonita mi ritrovai a fissare l'infinito senza guardare da nessuna parte. Mi ero come dissolta, ma nello stesso tempo sentivo di esistere ovunque in quel meraviglioso presente, ed ora tutto aveva un senso.

Ora il mare era diventato finalmente “maaaree”, il sole, “sooolee” e il cielo, Dio mio quanto era bello il cielo visto da lì. Lo vidi ingigantirsi al punto che fui sicura potesse accogliere ogni mia preghiera. Mi sentii libera, veramente e completamente liberata: ma da che cosa? Forse dai miei stessi schemi e condizionamenti? Dalle mie paure? Da inutili desideri?

Carezze divine si libravano intorno a me, mentre mi rendevo conto di essere sempre più leggera e proiettata in un arcobaleno di colori, di suoni e di luce.

Forse stavo sperimentando la Beatitudine?

“Maestro, Maestro che cosa mi sta succedendo?” - *“Hai posato la tua fronte, il tuo Ajna chakra, sui miei sandali e hai ricevuto Shaktipat”*.

L'energia di risveglio, attraverso la Grazia del Maestro, mi era giunta in questo singolare modo. Oh mio Dio!

Mi chiedevo come questo fosse potuto accadere, ma in quel momento non ero in grado di ragionare e fare considerazioni troppo razionali. Ero felice, sbalordita e appagata e avevo solo voglia di ridere e di non pensare a nulla.

Avrei voluto poter fermare il tempo a quell'istante per rimanere così per sempre, inondata di felicità, sazia di beatitudine e di gioia pura. Sapevo che era possibile, io lo sapevo! Lo avevo sempre saputo e l'avevo anche tanto desiderato attirandolo finalmente nella mia vita!

Dopo anni di meditazione, finalmente io ero in uno stato dove il confine tra il dentro e il fuori si annullano, la Grazia invade l'essere e qualsiasi cosa lo circonda. Tutto era perfetto e chiaro, la sensazione di conoscenza che sentivo era impossibile da descrivere. Sapevo tutto ciò che volevo sapere.

Quando mi alzai Lui capì che non ero in condizione di andare a casa e al buio sarebbe stato difficile, così disse: *“Non puoi tornare da sola, passerai la notte qui e io dormirò fuori, sul retro”*. Consumammo del riso ed io caddi immediatamente in un profondissimo sonno ristoratore.

Il mattino seguente mi svegliai con un senso di nausea. Provai a mangiare due biscotti e bere l'acqua che avevo nello zaino, ma poco dopo, mi ritrovai a dar di stomaco dietro un cespuglio. Di Lui nemmeno l'ombra. Lo aspettai, e più tardi ricomparve tenendo tra le mani foglie, incensi, latte e miele.

Mi sorrise e mi chiese se avessi dormito bene. Gli riferii che avevo la nausea.

“Ti stai solo ripulendo”, disse Lui.

Si mise davanti a un tavolino e cominciò a meditare e a cantilenare qualcosa. Quella melodia divenne come una ninna nanna per la mia anima e mi lasciai trasportare dal suono della sua voce. Fu molto piacevole ascoltarlo; l'energia che sprigionava era potente e generatrice di benessere.

Al termine della meditazione mi porse una foglia e vi rovesciò del *prasad*; sapeva di cocco, latte di mandorle e miele. Lui si voltò, ed io in un attimo lo divorai in un solo boccone. Ero affamata e non potei resistere alla vista di quella succulenta poltiglia che a stomaco vuoto divenne una manna dal cielo!

Quando si girò si stupì che io avessi trangugiato tutto in pochi secondi ed io mi sentii molto a disagio. Forse l'usanza non era quella, e chissà quale regola sociale o religiosa avevo infranto, stavo quasi per iniziare il solito rimugino, quando una forte folata di vento fece volare via le lenzuola stese ad asciugare e parte della biancheria. Cominciai a correre sotto un cielo buio e oscurato dalle nuvole. L'umidità aumentava e si percepiva che era in arrivo la pioggia portata dal monzone.

I monsoni rendevano l'atmosfera pesante e a volte pareva che l'oscurità volesse abbattersi sulla terra.

Quello scenario, per una cittadina come me, appariva spaventoso, quasi apocalittico. Gli animali diventavano irrequieti emettendo strani suoni e mentre il vento infuriava, sembravano voler fuggire da un imminente pericolo.

Lui, invece, seduto tranquillamente nella capanna in meditazione, mi chiese di sedermi davanti a Lui. Inspiegabilmente ora, anche se un po' agitata per ciò che stava succedendo là fuori, stavo molto meglio. Mi sentivo leggera e "ripulita", tanto che caddi spontaneamente in meditazione.

Non so per quanto rimasi in quello stato di quiete assoluta che persi la cognizione del tempo. Fui riportata alla realtà dallo schiocco di un bacio che qualcuno depose sul mio capo. Mi voltai di scatto, chiedendomi chi si fosse preso questa libertà. Ogni tanto qualche bambino si divertiva a fare scherzi, entrava rideva e scappava via, oppure defecava impunemente sulla spiaggia e Lui non diceva nulla. Mi voltai, ma non vidi nessuno.

Infastidita per l'interruzione, mi alzai e andai al ruscello a bagnarmi la fronte. L'umidità era così intensa che la mia pelle era stranamente idratata, specialmente la mattina. Al risveglio avrei potuto raccogliere con una spatola una sostanza untuosa generata durante la notte dalla pelle stessa. Invece a casa, tra smog e riscaldamento, capitava che di mattina io non riuscissi quasi ad aprire gli occhi per quanto fossero secchi e così la mia pelle.

Un'altra bella sensazione, del tutto nuova per me, fu di poter respirare da entrambe le narici. L'allergia che mi perseguitava da anni era sparita, sentivo i polmoni aperti e liberi; probabilmente anche l'assenza del mio amato gatto, al cui pelo ero un po' allergica, aveva sicuramente contribuito a migliorare la mia situazione. Mi rallegrai perché

fortunatamente il clima che pochi amavano, sembrava invece giusto per me e migliorava i miei disturbi.

Quando ritornai dal Maestro, Lui mi rimproverò: “*Perché hai interrotto la meditazione? Devi sempre aspettare che io esca per primo dalla meditazione; impara ad essere più paziente e stai più tranquillo. Cerca di stare più ferma e comincia ad ascoltare*”.

Tornai al villaggio un po' demoralizzata e per distrarmi iniziai a colorare il *mandala* che avevo copiato nella sua capanna. Un triangolo e 15 sfere.

Quando gli chiesi a che cosa servisse, Lui me lo fece guardare prima con un occhio, poi con l'altro e infine, con entrambi. Le sensazioni che provai furono differenti e molto particolari.

“È così che devi imparare a guardare” disse “*senti ciò che vedi e ascolta ciò che senti*”. All'epoca non riuscivo a comprendere il vero significato delle sue parole e le reputavo forse un po' bizzarre e stravaganti, ma poi l'esperienza mi insegnò ad apprezzare quegli insegnamenti molto pratici che mi aiutarono a sviluppare l'osservazione e il discernimento.

Condivisione

Il *mandala* aiuta a sviluppare la calma e la pazienza. Prendi delle matite colorate, siediti, respira lentamente e ascolta della musica rilassante. Anche il silenzio è perfetto.

ORA COLORA IL MANDALA SCEGLIENDO I COLORI IN MODO ISTINTIVO. Una volta colorato, osserva il *Mandala* coprendo un occhio con una mano. Assorbi la sua energia

per circa un minuto e scrivi sul tuo quaderno ciò che senti. Fai la stessa cosa con l'altro occhio e infine contemplalo con entrambi gli occhi. Tieni il tuo mandala vicino a te per un po' di tempo.

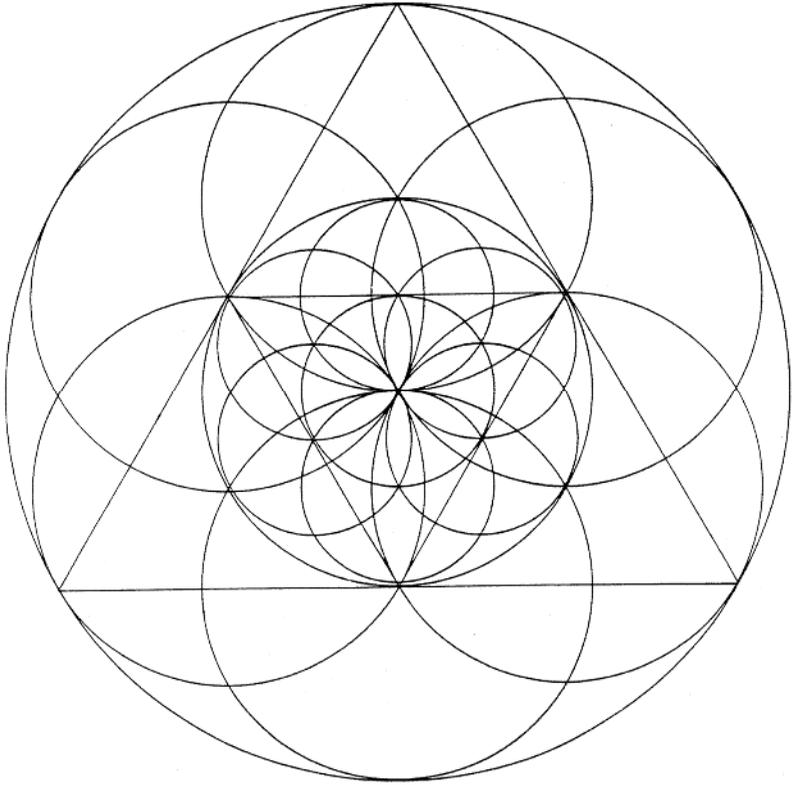
Quando hai bisogno di riequilibrarti contemplalo, oppure appoggia sopra la mano e "ascolta ciò che senti".

Impara ad ascoltare le tue sensazioni interiori e a vivere in maniera più consapevole il presente.

Addestra le tue mani al sentire e ti accorgerai di quante potenzialità possiedi che non hai ancora esplorato e sviluppato.

Conoscendo meglio te stesso e risvegliando i tuoi talenti aumenterai la creatività, l'autostima e la fiducia.

Queste qualità ti serviranno per vivere una vita più felice e appagante.



Quarto Passo

Il Maestro alternava giorni in cui mi parlava a lungo a giorni di silenzi interminabili. Ormai avevo imparato ad accettare e ascoltare anche quelli.

Il Suo cuore traboccava di pace e di gioia, una gioia immensa, impossibile non percepirla! Ma i suoi occhi a volte erano tristi e velati di nostalgia. Ogni tanto mi ripeteva: *“ti sto mostrando la via. Se solo tu potessi avere più fede nella vita e meno resistenze”*. Veramente in quel momento non avevo ancora accettato la capanna in cui vivevo. Dormivo su un letto fatto di corde duro come un sasso, con un materasso di paglia umida, avevo un bagno all’aperto davvero poco rilassante ed ero anche un po’ agitata perché i miei vicini mi avevano invitata a cena, ed io, non conoscendo gli usi locali, temevo di fare brutte figure.

Un pomeriggio, mentre prendevo il tè con la signora della casa accanto, passò il marito in bicicletta e ci lanciò un grosso pesce quasi sui piedi. Le disse di cucinarlo per cena, strillandole che avrei dovuto esserci anch’io. Avevano due figli, un maschio e una femmina che, per almeno una decina di volte, mi domandarono: “come ti chiami? Da dove vieni?”. Finalmente arrivò il momento della cena e ci sedemmo a terra. Come tovaglia un quotidiano e, al centro, un unico bicchiere che conteneva una bibita nella quale una mosca aveva deciso di affogarsi proprio quella sera, nella totale indifferenza dei miei commensali. Il pesce, prima di arrivare nel mio piatto, veniva ispezionato, boccone per boccone, dalle mani esperte della signora, la quale si accertava mi arrivasse nel piatto senza spine. Lei e i figli avevano già

cenato e si limitavano a guardarmi mangiare, sorridendo. Io mischiavo il pesce con il riso e la verdura e poi mi infilavo tutto in bocca con la mano imitando il marito. Alla fine del pasto lui estrasse dalla tasca un pacchettino dal quale spuntò la sigaretta più corta che avessi mai visto in vita mia. Pensai: “Che carina!”, ma quando l’accese cambiai immediatamente idea. Fu l’odore più puzzolente che si fosse mai insinuato nelle mie narici. Per fortuna la tortura fu breve. Cominciai a tossire in modo piuttosto vistoso per fargli capire che mi mancava l’ossigeno e finalmente lui uscì, ma solo per spegnere la sigaretta, visto che l’aveva già finita. Tornai a casa, feci la solita doccia fredda e dopo essermi infilata una maglietta pulita mi addormentai.

Credo di aver sognato la mosca annegata nel bicchiere che abilmente riuscì a non ingoiare per tutta la cena, visto che all’indomani mattina bevvi direttamente dalla bottiglia! La pioggia incessante rendeva la terra viscida e melmosa ed io, costretta a camminare in mezzo al fango, mi imbrattavo ovunque. Ciabatte da buttare, vestiti sporchi, ombrello spaccato dal vento, capelli scompigliati, ormai sembravo una senza tetto. Noncurante del mio aspetto esteriore misi carta e penna nello zaino, perché così mi aveva chiesto il Maestro, e mi incamminai. Lungo la strada incrociai delle scimmie. Senza pensarci ebbi la malaugurata idea di mettere una mano in tasca e ops, ecco arrivarne subito una più veloce della luce e derubarmi del mio unico cucchiaino! Urlai: “Nooo, vieni qui e ridammelo subito!”, ma lei, forse arrabbiata per aver scoperto che non era commestibile, batteva il cucchiaino per terra urlando e agitandosi terribilmente. Cercai di convincerla a restituirmi il cucchiaino parlandole con dolcezza e usando

un tono suadente, ma non ci fu nulla da fare. Mi ritrovai circondata dalle sue amiche arrivate a darle man forte e a questo punto mi sembrò opportuno allontanarmi velocemente da quel gruppetto.

Ogni giorno una prova. Ripensai alla famiglia dei gechi che abitava tra i miei libri, allo scarafaggio gigante e volante che mi osservava la sera dalla parete con le sue lunghe antenne, oppure all'iguana che deciso a sfidarmi, un giorno mi tagliò la strada e sollevandosi sulla coda divenne improvvisamente alto quanto me.

Sentivo che mi sarei dovuta abituare, sapevo di essere protetta e che tutte queste prove mi avrebbero aiutata ad aumentare la mia forza, pazienza e il mio coraggio e forse per questa ragione non mi abbattei.

Quel giorno arrivai dal Maestro bagnata fradicia, infreddolita e parecchio sporca, sperando che saremmo rimasti al coperto all'interno della capanna. Ora, appena mi avvicinavo a Lui, tutti i peli del corpo mi si rizzavano e avvertivo una piacevole frescura che mi faceva stare bene. Lo salutai nel consueto modo, con le mani giunte sulla fronte. Lui mi scrutò per un attimo ed esordì con una strana domanda: *“sorella cara, ti sei liberata oggi?”*. Sul momento non compresi e tergiversai, cercando di prendere tempo. Lui mi anticipò e mi chiese: *“come sta il tuo intestino?”*. “Ah, quello! Non molto bene purtroppo”. Avevo la fobia del bagno esterno ed erano due giorni che non mi “liberavo”. Un ragno nero mi era saltato sulla schiena ed io non ero più riuscita a rilassarmi. *“Oggi imparerai questo esercizio respiratorio, ed è essenziale che il tuo stomaco e il tuo intestino siano puliti. Quando*

mangi mastica a lungo, così farai fare al tuo stomaco la metà del lavoro; questo consiglio mi fu prezioso in gioventù, e spero sia utile anche a te”.

“Se consumare troppo riso ti ha portata a trattenere, mangia più frutta di mattina, e dopo la colazione, massaggiati il ventre. Parti dal fianco sinistro, dirigi la mano verso il basso con una leggera pressione del palmo aiutandoti, se necessario, con l'altra mano”. Mi fece vedere come fare: movimenti diagonali, partendo ogni volta dall'alto del fianco.

“Il Tanshui è vivo e agisce istantaneamente. Si trasmette da cuore a cuore, non è necessario usare molte parole. Aperti alla tua saggezza, al sentire del tuo cuore, abbandona la paura: la paura è un inganno dell'ego”. “Siediti con rispetto e devozione e ringrazia, congiungendo le tue mani. Le tue vibrazioni di gioia e amore voleranno in alto. Mentre quelle di rabbia, odio o rancore si dissolveranno. L'amore puro è la luce più luminosa che esista, è il magnetismo che tiene insieme l'Universo e quando lo sperimenterai nel tuo profondo, debellerai l'oscurità. L'amore si trasmette dal cuore. Impara a generare amore e gratitudine. Vivi con grazia e vivrai nell'amore. Non c'è un altro modo per arrivare in alto. Quando avrai imparato a generare amore dentro di te, ti renderai conto che potrai trasmetterlo in molti modi: attraverso gli occhi, le mani, i modi gentili, i pensieri e le parole, ed esso fluirà da ogni parte di te. L'amore puro è uno stato di coscienza, è riunirsi al Ki, è la sorgente di ogni Beatitudine, non è un sentimento sdolcinato; esso è forte e vitale, e sulla terra è una sfida da vincere ad ogni respiro, rimanendo centrati e ancorati al presente. Mantieni il cuore aperto e vibrante e, se proverai dolore o tristezza, questi ti saranno portati via. Esiste un punto sopra il cuore da cui si espelle il dolore e se capirai come lasciarti andare e a non attaccarti a certi moti dell'io, renderai facile questa pulizia”.

Sentivo che il respiro era una risorsa utile ed efficace per calmarmi, sbloccare il diaframma, purificare i canali energetici e ossigenare il cervello.

Condivisione

Questa respirazione purifica il canale energetico principale che scorre lungo la colonna vertebrale e rigenera l'energia di tutto il corpo. Siediti in loto, semi loto o su di una sedia con la testa bilanciata, viso e spalle rilassate, colonna vertebrale diritta ma non rigida, piedi ben appoggiati a terra, procedi con il *pranayama* Om-Ki suddiviso in tre tempi: **inspirazione - respiro trattenuto - espirazione**. Per qualche minuto rimani seduto con le mani sulle ginocchia coi palmi rivolti verso l'alto, oppure appoggiate in grembo lasciando che istintivamente una accolga l'altra, i pollici si toccano.



Inspira ripetendo mentalmente il suono **OM** e visualizza dal settimo chakra (capo) scendere un fascio di luce lungo la colonna vertebrale fino all'ombelico. Trattieni l'aria inspirata per circa 3 secondi nell'ombelico. Espira lentamente ripetendo mentalmente il suono **KI** muovendo l'energia verso il basso come per espellerla attraverso il primo chakra (perineo).

Consiglio di eseguire almeno dodici ripetizioni e continuare fino a quando non si percepisce una sensazione di piacevole calma e distensione. Pratica con disciplina e consapevolezza anche tutti i giorni: prima della meditazione, di iniziare la tua giornata o di addormentarti per scacciare l'ansia, l'insonnia, la pesantezza e l'agitazione; otterrai profondi benefici.

Quinto Passo

“Quando ti siedi in meditazione, volgi lo sguardo all’interno. Siediti come il tuo corpo si sente più comodo, non costringerlo in posture che non ti appartengono o che non fanno parte della tua cultura. Non scimmiettare me. Sii sempre te stessa, a costo di contraddirmi. Non voler compiacere me o altri, ma se non puoi proprio farne a meno, offri a Dio la tua devozione”.

Ormai erano anni che mi sedevo a terra a gambe incrociate a volte per ore intere, e avevo acquisito questa abitudine. Inoltre la capanna era sprovvista di sedie e il tavolino era così basso che non avevo alternative.

Lui iniziò la pratica salmodiando l’Om, seguito dal *pranayama* e muovendo lentamente le mani nell’aria terminando in una *mudra* (posizione delle mani) davanti al petto. “*Serve a fare spazio*” mi disse, “*a liberare il cuore, a generare pace e armonia. D’ora in poi, prima della meditazione, pratica questa mudra per qualche minuto. Entra nello spazio del cuore e abbandonati ad esso. A volte una vita intera non basta a completare la fioritura di tutti i chakra; solo attraverso l’apertura del cuore ci riuscirai*”.

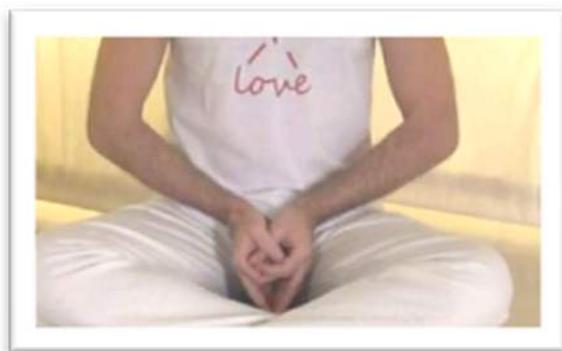
Quella mattina il Maestro aveva preparato per me una colazione tipica. Mentre insieme sorseggiavamo il tè mi parlò dell’albero della vita e di come, nella Sua filosofia, fossero importanti “le radici”, a questo proposito mi trasmise parte degli insegnamenti che trovi contenuti nella pratica della meditazione: “*Calma la mente*”.

Condivisione

Cuore Mudra: il pollice e l'indice di una mano formano un anello, fai la stessa cosa anche con l'altra mano, incrocia i due anelli e unisci le estremità delle restanti tre dita rivolgendole verso l'alto. Chiudi gli occhi, rilassa il viso e le spalle. Esegui almeno 5 respirazioni.



Terra Mudra: rimanendo con gli occhi chiusi, rivolgi la mudra verso il basso. Le dita delle mani sono rilassate. Rilassa anche il viso e il collo e abbassa le spalle. Esegui almeno 5 respirazioni. Respira in maniera spontanea.



Sesto Passo

Il Maestro mi comunicò che all'indomani non ci saremmo visti, così decisi di raggiungere la città più vicina.

La mezz'ora trascorsa sul *tuctuc* mi fece drizzare i capelli in testa dalla paura; il mio conduttore aveva deciso di viaggiare contromano per circa i tre quarti del tragitto!

Pregai che non piovesse e ne approfittai per andare in un *internet point*. Il mouse era talmente sudicio che era impossibile appoggiarvi la mano; l'odore, il solito odore che ormai avevo capito essere diventato parte necessaria al mio processo di accettazione, penetrava nelle mie narici con una tale invadenza da non lasciarmi altra scelta che accettarlo. Andai in crisi nel leggere la mia posta elettronica. Mi sentii sopraffatta dal desiderio di condividere l'esperienza che stavo vivendo e di raccontare i passaggi più significativi, ma solo mio marito ne era al corrente, e solo lui, saggio e comprensivo com'era, si era reso conto del vero motivo del mio viaggio. Nonostante la nostalgia e il vuoto generato dalla mia assenza, capì che avevo bisogno di passare attraverso qualcosa di insolito e inconsueto per trovare il mio equilibrio, e accettò, suo malgrado, che questo accadesse. Tornai a casa un po' malinconica e capii di non poter stare con la testa contemporaneamente in due posti diversi: questo generava in me conflitto e confusione.

Decisi pertanto di riportare la mia attenzione al presente e al luogo in cui stavo, dedicandomi alle operazioni pratiche di pulizia e sistemazione del disordine che mi circondava. La notte passò in maniera piuttosto agitata, mi svegliai diverse

volte. Il mattino seguente, quando raggiunsi il Maestro, vidi che teneva in grembo un gattino. Era nero, con una macchia bianca sulla fronte.

Mi avvicinai per vederlo meglio: aveva una zampina dilaniata. Mi pervase istantaneamente una profonda tristezza, e mentre il Maestro lo medicava, il gattino selvatico si lamentava, accettando malvolentieri le sue cure. *“È per il suo bene”*, disse, *“ma lui non lo capisce e si ribella. A volte è necessario essere più forti delle resistenze altrui”*.

Il gattino cercava di divincolarsi ed io, alla vista della carne viva, finii per sentirmi male. Il Maestro mi spiegò che l'unguento che gli stava spalmando sulla ferita era una pomata alle erbe che aveva proprietà disinfettanti e che serviva a rimarginare le lesioni.

“Ma che cosa gli è successo?”, chiesi preoccupata. *“Dal tipo di ferita direi che sia stato morso da un topo o da un altro roditore”*, rispose.

Ultimata la medicazione, il gattino scivolò a terra e si allontanò zoppicante tornando libero. Il Maestro lo seguì con lo sguardo ed io sentii che il suo cuore accompagnava la povera bestiola per un tratto di strada.

Per un attimo percepii chiaramente il suo amore, qualcosa di immensamente grande e misterioso, ma fu come violare uno spazio riservato, come derubarlo di ciò che non mi apparteneva, che non era destinato a me. Attesi che il suo cuore tornasse indietro, prima di formulare la domanda: *“guarirà?”*, *“questo è un tuo desiderio, ma forse Dio ha altri progetti per lui; uno è stato sicuramente quello di aprire il nostro cuore all'amore”*

incondizionato. Con gli esseri umani sosterrai una parte, è la vita che te lo impone; questo è il gioco della Coscienza. Davanti agli animali avrai la libertà di essere ciò che sei. E' il non fingere, che ci rende felici”.

Le sue parole mi fecero riflettere su me stessa: quanto aveva ragione. Lo scambio di amore che avevo con gli animali era meraviglioso, diventavo come una bambina e mi commuovevo a tal punto alla vista di certi documentari, che mio marito era costretto a cambiare canale. Ricordai che una sera di qualche anno prima, mentre stavo serenamente preparando la cena, vidi un servizio sugli orsi. Quei poveri animali rimanevano chiusi nelle gabbie per anni, con tubicini infilati nella vescica biliare, da cui gocciolava la bile in un contenitore. Ferite tenute aperte e infette per anni. Vivevano imprigionati in uno spazio grande quanto il loro corpo. All'improvviso vidi i loro occhi che mi guardavano dallo schermo. Occhi straziati dal dolore e dalla sofferenza: un dolore che, come un'onda, mi investì in pieno. Quando alzarono l'audio e potei udire anche le loro grida di sofferenza, ebbi uno shock e crollai a terra.

Ricordo che avevo ancora in mano un cucchiaino di legno quando caddi in ginocchio sul pavimento, scoppiando a piangere. Continuai a piangere per quasi un'ora, fino a sentire che il dolore mi squartava il petto. Quando mio marito rientrò, vedendomi in quello stato, credette che fosse successo qualcosa di terribile.

Appena mi ripresi gli dissi: “*Devo andare in Cina*”.

Gli raccontai la storia e lui cercò di convincermi che non avrei retto a quell'esperienza traumatica, perché gli animali erano il mio tallone d'Achille e che avrei sofferto troppo. Ero

destinata sicuramente ad altro. Compresi il senso del discorso che mi fece, ma per giorni e notti non pensai ad altro che a quelle immagini di dolore e a quelle urla strazianti; più avanti nel tempo fui felice di sapere che qualcosa si stava muovendo per contrastare quell'orribile pratica.

Rinunciai dunque, con grande rammarico, a quella battaglia che senz'altro sarebbe stata intrapresa da altre persone sensibili al problema; e decisi che anche aiutare le persone a “sentire” la loro energia e la qualità delle loro azioni, buone o cattive, le avrebbe rese consapevoli di quanto gli animali siano evoluti e da rispettare. Gli animali hanno lo scopo di aiutare noi e il pianeta ad evolvere. I loro animi e loro cuori sono più puri dei nostri. E lo capite quando guardate negli occhi un uomo e un cane: chi dei due ha lo sguardo più amorevole? A voi la risposta.

Il Maestro mi lasciò fare il mio viaggio nei ricordi e comprese, dalla mia espressione, che non si trattava di una “vacanza felice”; aspettò qualche minuto e poi decise che avremmo meditato sull'amore incondizionato e sulla consapevolezza del Cuore.

Entrai gradualmente in uno stato di particolare quiete e compresi che la Sua presenza mi aiutava a rimanervi. Avevo anche imparato ad ascoltare i Suoi silenzi, a immergermi nella profonda saggezza delle Sue parole, a percepire anche ad occhi chiusi quando le Sue mani si muovevano nell'aria disegnando il Tanshui e generando stati di profonda calma interiore.

Imparai a cogliere il mutare delle espressioni del Suo volto. A volte vi leggevo una punta di disapprovazione verso

la mia irruenza, a volte l'incoraggiamento a proseguire con le domande, altre volte di smettere di farne. Gradualmente, cominciai a sentire le variazioni dei flussi energetici e a percepire la verità che, come l'acqua limpida, fluiva attraverso di Lui, ed io ero immensamente grata e felice di dissetarmi. Quando gli chiedevo: “*Maestro che cosa posso fare?*”, Lui mi rispondeva: “*stai in ascolto della tua vera natura, continua a praticare e stai vicina a me*”. Si stava talmente bene nella Sua energia che non era certo un sacrificio restargli vicina, ma poiché non avrei potuto portarlo via con me, cercavo di comprendere come fare ad accedere a quello stato, (visto che doveva essere la nostra condizione naturale), e la maniera di condividere questo benessere anche con gli altri.

A volte, quando chiudevo gli occhi, percepivo come un ronzio, un suono che mi indicava l'intensità dell'energia che in quel momento stava fluendo; a volte la cassa toracica sembrava aprirsi e il cuore batteva così forte da farmi pensare: “Oddio, ora muoio!”. Lui sorrideva sapendo che erano tutti passaggi obbligati del processo di purificazione che stavo vivendo. Le forme del Tanshui alleviavano da questo tipo di sofferenza e una volta a casa mi avrebbero enormemente aiutata.

Un giorno egli prese un rametto portato dal mare e disegnò un *tanki* sulla sabbia. Mi chiese di osservarlo bene e memorizzarlo. Quindi sfiorò il centro del mio palmo e disegnò qualcosa che ovviamente non riuscii a vedere, ma che percepii a livello interiore. Mi disse: “cara sorella, ora sei pronta a fare il tuo primo passo. Disegna questo *tanki*”. Io ubbidii e feci quello che per innumerevoli volte vidi fare a

Lui. Sentii gradualmente una sensazione di espansione, apertura e di pace. Era un'incredibile ondata di amore.

Mi bastava disegnare quel *tanki* sul palmo sinistro e lasciarlo agire tra le mie mani giunte per portarmi in uno stato di appagamento e pienezza. Potrei dire che era meglio di un bicchiere di vino, fare shopping, e altro ancora ;-)

“Un tempo solo gli eletti avevano accesso al Tanshui, per questa ragione mi raccomando di utilizzarlo con rispetto e devozione. Io te ne darò un po' alla volta, anche se sento la tua impazienza, ma non lo trangugeri come facesti con il prasad. Lo accoglierai a poco a poco, perché questo porterà in te molte trasformazioni. Tu vorresti tutto e subito, questa è la mentalità occidentale, ma ingoiare il cibo di una vita in pochi giorni ti farebbe solo stare male. Fai un passo alla volta, così come è scritto, impara come fare, assorbi e integra tutto ciò che da me ricevi, affinché io possa continuare a dare nella totale serenità, sapendo che anche la tua fede e la tua fiducia stanno accrescendo, non solo il tuo sapere. Apri il tuo cuore, apri di più il tuo cuore, e dimostrami che vuoi migliorare veramente, che vuoi andare oltre i tuoi pensieri ricorrenti, i tuoi giudizi, i tuoi limiti mentali e le tue paure”.

“Sorella cara, entra in profondità di te stessa, espandi il tuo sentire, e più avanti comincerai a vedere ciò che veramente sei. Questo richiede volontà e determinazione, e il lasciare andare ciò che in te causa dolore e sofferenza”.

Vi chiedo, come mi fu chiesto, di liberarvi dei preconcetti, di stare il più possibile nel vostro cuore, e di rimanere aperti a voi stessi e a ciò che sentite. Condivido questo dono con amore, rispetto e gratitudine con chi cerca la calma, la pace e la serenità, e accetto la resistenza e il

giudizio di tutti gli altri; d'altronde è da sempre che resistiamo e giudichiamo, non sarà una novità!

Un *tanki* o pittogramma è paragonabile al disegno di un cuore, esso è universalmente riconosciuto, anche se in ogni paese avrà un nome diverso, esso rimarrà per tutti un cuore.

Il suo significato è legato alla sua forma e non al nome che gli abbiamo dato, ma soprattutto a ciò che noi “sentiamo”, una sorta di decodificazione interna, che sarà solo nostra, unica e irripetibile, ma la cosa più eccitante è che si modificherà con noi quotidianamente 😊.

Se siamo più sereni possiamo attivare più velocemente tutti i processi interni di auto-riparazione e guarigione e dunque stare meglio. Tutto ciò che esiste nell'universo emette onde, energia e vibrazione; le frequenze delle vibrazioni vengono espresse matematicamente e geometricamente. Ogni numero o forma rappresenta un principio della Legge Universale. Se cinquanta anni fa ci avessero detto che avremmo potuto parlare al telefono su di un treno in movimento avremmo riso. Il telefono stava attaccato a un filo o a una parete. Eppure oggi, con i telefoni cellulari, tutto questo è normale.

Prima di emettere un giudizio, dovremmo riflettere attentamente, a volte è solo una questione di tempo.

Condivisione

Osserva il *tanki* per qualche istante e ascolta le tue sensazioni. Armonizzati ad esso, Immagine che sia una chiave che apre una porta al centro del petto. Respira

lentamente e sperimenta tutto l'amore che hai dentro. Traccialo sopra il palmo sinistro senza toccarlo e poi unisci i palmi. Usa tutta la mano come se fosse un pennello e l'aria una tela, procedendo da sinistra a destra e dall'alto verso il basso. Chiudi gli occhi e abbandonati all'energia!

LOVE



Perché usare Love?
Perché molti di noi non conoscono
l'Amore Puro, anche se è quello
che cerchiamo per tutta la vita.
Esso è la chiave della realizzazione
e del pieno appagamento.
Love ci aiuta a sperimentarlo
e a sentirlo. A volte
istantaneamente.

Settimo Passo

Ora, quando mi sedevo in meditazione sentivo che lo spazio del petto si apriva e l'energia fluiva copiosa, ma non percepivo con la stessa intensità l'energia dall'ombelico in giù e nelle gambe. Non capivo perché non riuscissi ad abbandonarmi completamente a me stessa. Per alcuni giorni questo problema divenne il mio cruccio. Il Maestro mi disse che pensare di fare qualcosa non equivaleva a farlo davvero.

Forse per questo motivo una mattina prese inaspettatamente il mio piede sinistro e cominciò a massaggiarlo. La sua delicatezza mi sorprese. Fece altrettanto con l'altro piede e poi mi suggerì di recarmi da una donna del villaggio molto abile nel massaggio con l'olio. Ella avrebbe potuto aiutarmi a lasciare andare il controllo che avevo sul mio corpo ed entrare maggiormente in contatto con la mia fisicità. Mi diede inoltre una stuoia con un nuovo *tanki* (era un vero e proprio attivatore), serviva ad aiutarmi a migliorare il radicamento, la qualità della meditazione e a sviluppare più creatività e concentrazione.

Questa nuova e ingegnosa modalità mi permise di mantenere viva l'energia del Sacro Linguaggio anche una volta tornata a casa. Imparai a dipingere quello che chiamai Zen Mat. Inoltre, tenni sempre con me i *tanki* originali del Maestro pensando che un giorno forse li avrei condivisi con altre persone.

Comprendevo che i percorsi fatti negli anni precedenti mi avevano preparata anche a questo e che avrei dovuto condividere quello che avevo imparato attraverso un nuovo modo di stare bene.

Ottavo Passo

Anche quella notte trascorse in modo molto movimentato. Sognai intensamente. In particolare ricordo in modo molto chiaro, come fosse reale, le scene di un incubo orribile. Vidi una moltitudine di persone su una spiaggia e poi una donna con tre uomini che mi inseguivano. Riuscirono a catturarmi e mi legarono ad una sedia; vidi la donna versare dell'olio bollente nella mia gola, volevo urlare, ma non riuscivo. Ricordo di essermi svegliata di soprassalto per lo spavento, e per aver provato la netta sensazione di non riuscire a respirare. Quando mi calmai decisi, con molta razionalità, che era solo un sogno e che dovevo assolutamente lasciarlo andare. Ma ammetto che non fu un'impresa facile.

La mattina raccontai l'accaduto al Maestro. Mi disse che durante la notte rilasciamo parte del nostro karma e altre elaborazioni mentali.

A volte ci svegliamo scontenti perché non ci siamo riusciti e a volte lo riviviamo nella realtà, perché riteniamo che per noi sia un utile insegnamento.

Quando al risveglio proviamo angoscia, amarezza o dispiacere, è possibile che siamo riusciti a rilasciare il dolore che ci opprimeva, oppure che non ci siamo riusciti (chi può dirlo?). Io so solo che, se mi fossi svegliata più riposata, probabilmente sarei stata più presente e centrata, avrei avuto la pressione un po' più alta e, nonostante il gran caldo, mi sarei sentita più vitale. Praticammo delle respirazioni e degli esercizi fisici per circa un'ora; non avendo un orologio non

ero mai consapevole del tempo reale. A volte si dilatava e altre volte sembrava volare in un attimo.

“Maestro, spesso mi parli di passi, ma cosa intendi di preciso con questo termine?”, domandai.

“È quello che a volte fai e a volte no”; lo guardai con una smorfia enigmatica, ma lui proseguì: “ognuno di noi deve compiere dei passi che si andranno poi ad aggiungere a quelli fatti in precedenti incarnazioni. È quello che intendete voi in occidente quando dite che l'anima è eterna, in effetti la strada è molto lunga”.

“Non vi è nulla di astratto, è tutto molto più reale e preciso di quello che pensate”. Non avendo riferimenti, non potei manifestare dissenso.

Assumendo poi un'espressione greve aggiunse: “solo l'inconsapevole è convinto di non avere un compito o passi da compiere nel proprio cammino”. Avevo una gran confusione in testa.

Era faticoso entrare nei suoi insegnamenti; non so dove trovai il coraggio di chiedergli: “è possibile sapere a che punto sono del mio cammino?”, Lui rispose: “a tempo debito lo saprai. Ora lavora sulle tue frequenze, portale verso l'alto così che l'alto possa entrare in te per donarti salute, amore e gioia”.

Poco dopo versò dell'acqua da un'ampolla di vetro che era appoggiata su di un tronco d'albero che fungeva da tavolino, me la offrì e riposizionò l'ampolla con cura. Non feci domande, ma devo ammettere che quel gesto così preciso mi incuriosì molto.

Dopo la meditazione mi chiese di andare alla fontana a riempire l'ampolla d'acqua.

Quando la sollevai notai che sul tronco dove era appoggiata vi era intagliato una decorazione. Al mio ritorno riposizionai l'acqua esattamente dov'era prima, Lui mi spiegò quanto l'acqua fosse importante e che il nostro corpo è composto in gran parte d'acqua e come il Tanshui poteva aiutarci attraverso questo specifico veicolo.

Condivisione

Per elevare il nostro livello energetico è indispensabile lasciare andare tutto ciò che ci appesantisce.

A questo proposito vorrei fare una puntualizzazione, e cioè che l'acqua di oggi è la stessa acqua dell'epoca preistorica. Molte informazioni come la paura, l'ansia, l'agitazione vengono dal passato, soprattutto da quel periodo un po' oscuro che noi chiamiamo medio evo.

Se è vero che l'acqua ha una memoria, significa che noi inseriamo quotidianamente nel nostro corpo anche queste tracce di informazioni che abbassano, assieme al cloro, le nostre frequenze e la consapevolezza.

Certamente il nostro organismo è in grado di trasformare qualsiasi cosa, ma perché non aiutarlo attraverso un gesto quotidiano che non costa nulla? Qualcosa che ha come vantaggio quello di essere gratuito e di purificare?

Più eleviamo le nostre frequenze, anche attraverso emozioni e pensieri positivi, e più percepiremo l'energia delle persone, dei luoghi, delle piante e della natura; svilupperemo il discernimento, che non ha niente a che vedere con il giudizio mentale.

Il discernimento è la lanterna che illumina il nostro sentiero. Se è poco o nullo, è come camminare al buio, e con una lanterna spenta, avremo continuamente bisogno di chiedere agli altri, avanzando molto lentamente e sempre con la paura di sbagliare. L'osservazione e la neutralità rispetto agli eventi ci manterrà invece centrati e lucidi in ogni situazione.

Istruzioni

Disponete un bicchiere di vetro con fondo piano o una bottiglia d'acqua di vetro o plastica (anche chiusa) sopra il *tanki* e lasciatela per venti minuti se trattasi di un bicchiere e almeno sei ore o un'intera notte per una bottiglia. Questo *tanki* ha una frequenza vibrazionale molto alta (testata da un amico), ci sostiene nel processo evolutivo e può essere utilizzata da tutti: bambini, animali e piante. Questo *tanki* neutralizza vecchie informazioni e riporta l'acqua a vibrare della sua energia originaria. Conservata in frigorifero ha una durata di circa 25 giorni! Tenetela lontana da fonti di calore e luce diretta.

Dosaggio: da tre bicchieri ad una bottiglia al giorno.

Fotocopia il *tanki*, inseriscilo in una cartelletta di plastica per evitare di rovinarlo con eventuali schizzi quando lo poni sotto al bicchiere o alla bottiglia.

Usalo a casa o in ufficio e descrivi su un quaderno gli effetti che noti su di te

Acqua alta frequenza



Nono Passo

Al tramonto il sole spalma l'orizzonte di marmellata di fragole e miele ed io, sempre più affamata di quel fantastico cibo per l'anima, rimanevo immobile e incantata a guardare l'infinito. La luce entrava in me ed io mi abbandonavo a questa nuova relazione con il giorno.

Finalmente vivevo l'abbandono.

Sentivo lentamente aumentare la pace, la calma e la gratitudine. Cadevo in meditazione spontanea e il tempo sembrava fermarsi; passava su di me come il soffio di vento che mi accarezzava i capelli, mentre il mare continuava il suo moto perpetuo non smettendo di andare avanti e indietro, avanti e indietro, avanti e...

Sussultai alla voce del Maestro che mi riportò bruscamente alla realtà: *“meditare, significa medicare e curare l'anima!”* disse, ed io pensai: *“con tutte le coltellate che le diamo, un po' di pace se la merita proprio”*. Si sedette al mio fianco e mi fece la solita domanda trabocchetto: *“sai qual è l'attività principale dell'essere umano?”*, risposi di getto: *“preoccuparsi?”*, *“no, sfuggire alla propria anima! È questa la causa principale di ciò che chiamate stress. Questa attività è per l'uomo molto stressante”*, *“e sai perché si fugge?”*. Quando cominciava a fare così mi ricordava le interrogazioni alle quali non mi ero preparata. Mi arrampicavo sugli specchi per dare le risposte corrette, sperando nell'argomento a scelta. Provai a guardarmi intorno, ma poiché non c'era nessuno a suggerirmi, tanto valeva stare zitta e ascoltare. *“Arrendersi alla propria anima significa iniziare un percorso di consapevolezza che si chiama risveglio. Questo percorso, mettendoci*

costantemente alla prova, evidenzia i nostri comportamenti, mostrandoci come noi reagiamo agli eventi. Il costante monitoraggio e l'osservazione delle nostre "cattive tendenze" ci porterà a rivalutare alcune attitudini e a svalutarne altre".

"Tutto questo serve a farci ricordare il nostro compito e chi siamo realmente. La meditazione ci sarà di sostegno in questo processo svelandoci da dove provengono realmente i nostri pensieri. Sarà la chiave per entrare dentro di noi, e ci consentirà di metterci in contatto con la nostra interiorità e con la pratica costante progrediremo".

"Quando dici sono stanca, sono triste, ti identifichi con quel pensiero e diventi stanca e triste: ma chi è che lo pensa? Chi pensa i tuoi pensieri?". Mi sentivo confusa e, come se temessi di cadere da un momento all'altro, cominciai a cercare un appiglio a cui aggrapparmi. Per giorni avevo lavorato sul lasciare andare lo stress e tutto quello che non mi serviva più e, contemporaneamente, permettere alla mia anima di emergere per indicarmi la direzione da seguire. Questo, a detta del Maestro, era uno dei conflitti principali dell'uomo e cioè: scegliere tra "il cuore dicendo di sì all'anima" oppure "seguire la paura e dire no al vero cammino".

Forse, il lasciarmi andare, mi avrebbe resa capace di sentire la voce della mia anima, e trasformare la mia vita portando equilibrio tra corpo, mente e spirito, costruendo così una personalità più sana. Assorta nei miei pensieri, non mi ero accorta che il Maestro stava seduto davanti a un grande *disegno* che aveva nel frattempo tracciato sulla sabbia. Presi il blocco e lo ricopiai. Lui mi disse di osservarlo, poi di chiudere gli occhi e abbandonarmi alla meditazione. L'energia pura del Tanshui veniva accolta con entusiasmo

dalla mia anima che finalmente sentivo gioire ed espandersi! In quella misteriosa comunicazione era racchiuso il segreto per arrivare gradualmente alla calma e alla beatitudine, ed io anelavo con tutta me stessa a sperimentarla nuovamente e a mantenerla viva dentro di me; pertanto mi abbandonai con fiducia all'esperienza.

Condivisione

Osserva questo *tanki*. Mantieni le spalle, il viso e il collo rilassati. Se sei agitato ripeti a te stesso per diverse volte mentalmente espirando: rilassati. Puoi stampare il *tanki* e appoggiarci la mano per lasciarti andare o appoggiarlo dove hai tensione. Relax ti aiuterà a raggiungere uno stato di maggiore benessere e abbandono. L'abbandono è un passo necessario per liberarsi dall'ansia e rigenerarsi.

Relax



La meditazione fu molto gradevole e percepì che Relax mi avrebbe aiutata molto. Spesso il Maestro mi spiegava che in noi esiste tutto ciò che serve per essere felici, ma che è stato seppellito da una montagna di paure, schemi e di condizionamenti. Era come se mi avesse detto: *“prendi questa pala e toglì le macerie che ti soffocano e poi spolvera e lucida quello che troverai”*.

Percepivo che con Relax il processo del pensare non si fermava completamente, ma non ne ero più fagocitata.

Non davo più attenzione alla mente, perché il benessere sensoriale che sentivo mi teneva nel corpo e nel presente, mi sentivo immersa in una serenità e piacevolezza così intensa da non volerne perdere nemmeno una briciola. Mi accorsi che molto probabilmente questo mio nuovo livello di consapevolezza mi impediva di generare pensieri inutili.

Il Maestro mi sorrise e mi chiese: *“com'è andata?”*

“Maestro, stavo talmente bene che le mie funzioni si dovevano paralizzare per riuscire a stare in ascolto”.

“Bene! È così che per un po' dovrai rimanere: stabilizzata e immobile dentro di te. Fermerai questo flusso continuo di domande e comincerai a cercare le tue risposte fino a diventare tu stessa la RISPOSTA. Domani torna da me al tramonto, dopo aver praticato a lungo la meditazione”.

Decimo Passo

Tornai a casa e dopo il disbrigo di qualche faccenda misi a posto i miei appunti. Avrei dovuto tradurli dall'inglese all'italiano e metterli in ordine cronologico, ma essendo disordinata opposi la solita resistenza e trovai mille modi per sfuggire a quel noioso compito.

Mi rivolsi all'Universo e chiesi: “aiutami ad entrare nella frequenza della pace, quella stessa pace che ho provato oggi!”. Chiusi gli occhi e le mie mani assunsero una *mudra* spontanea.

Rimasi immobile e senza aspettative, come quando si cambia una stazione radio e si passa da un canale all'altro. Se la musica è di nostro gradimento ci mettiamo in ascolto e ci lasciamo trasportare, altrimenti cambiamo canale. Così io, allo stesso modo, cercai la stazione giusta dentro di me e dopo pochi minuti mi sentii spinta verso l'alto. Mi sembrò di avere un aspiratore sopra la testa. Che bella sensazione!

E pensare che, forse perché non ero stata molto fortunata in precedenza, avevo sempre rifiutato l'idea di avere un Maestro. Due esperienze negative del passato mi avevano resa diffidente e avevano insinuato in me un senso di rifiuto riguardo ai cosiddetti maestri o guru.

Il mio animo ribelle rifuggiva da ogni imposizione, dogma o regola, e quando sentivo odore di setta, sottomissione o costrizione, fuggivo a gambe levate. Grazie al mio intuito riuscivo a percepire le intenzioni che muovevano le persone, potevo leggere dentro di loro, ora

invece dovevo leggere dentro di me, e chissà per quale motivo, non mi riusciva altrettanto bene.

Al tramonto mi recai di nuovo dal Maestro che mi accolse con un grande sorriso e una *mala* tra le mani.

“Questa è per te!” disse portandosela sulla fronte e poi sul cuore. Me la porse allo stesso modo in cui un bambino ti offre il suo gioco più bello. Mi accorsi che le mie mani tremavano, come chi sa che, da quel preciso istante, la sua vita cambierà.

“Sorella cara, cosa ti succede?”, io risposi che ero molto sorpresa e che apprezzavo il suo gesto e lo ringraziavo di questo. *“L’ho scelta appositamente per te, dunque ti prego di accettarla”*.

Il cuore colmo di gioia fece riempire i miei occhi di lacrime, mi inchinai tenendo le mani giunte sulla fronte in segno di rispetto e gratitudine. Lui mi sollevò il capo e mi annunciò che era arrivato il momento di darmi il mantra e il mio *tanki* personale.

“Cara sorella, oggi sarà per te un giorno speciale; conserverai il ricordo di questo momento nel tuo cuore per molto tempo. La trasmissione del Mantra dal maestro all’allievo segna un passaggio importante nel cammino di entrambi. Oggi mediteremo e dopo sarai pronta”.

Al suono di quelle parole il mio cuore volò in alto e insieme con lui anche lo sguardo si perse nell’azzurro del cielo. All’improvviso vidi una luce abbagliante! Un enorme raggio di luce bianca si rifranse come un lampo sull’acqua.

Un'ondata di autentica felicità mi pervase. “Ecco il mio mantra! – pensai – È un raggio mandato dalla Grande Luce, è un canale di connessione, lo sento. Ho ricevuto il messaggio, sono pronta! Lascerò che accada, per me e attraverso di me”. Nel frattempo il Maestro s'inginocchiò a pregare davanti al suo altare, poi mi fece avvicinare. Cantilenò qualcosa e, dopo un breve momento di raccoglimento, si avvicinò, mi scostò i capelli dal viso e mi sussurrò qualcosa all'orecchio per tre volte. L'esperienza fu toccante e molto emozionante.

Mi sentii avvolta da quel suono come da un abbraccio invisibile, cullata e protetta da un amore paterno che mi infondeva sicurezza e sostegno. Sarei rimasta così per molto più tempo di quanto rimasi. Quando il Maestro si allontanò, io ebbi la stessa sensazione di vuoto che si ha quando si sta per cadere improvvisamente dal letto! Ondate di brividi mi accapponavano la pelle, mentre venivo avvolta da un profumo intenso di sandalo e rosa. Mi chiesi come avrei potuto un giorno raccontare o spiegare tutto questo ma, soprattutto, come avrei potuto condividere la meraviglia di alcuni istanti.

Un mantra è una combinazione di sillabe sacre che formano un nucleo di energia; la radice ‘man’, significa pensare; il suffisso ‘tra’, vuol dire proteggere o liberare.

Il mio *tanki* era riportato su un bigliettino arrotolato che, una volta a casa, mi tatuai sul mio braccio destro per averlo sempre con me. Fu un aiuto e un supporto nei momenti bui, un dono che avrei sempre tenuto nel mio cuore.

Pensai che non sempre siamo in grado di accogliere i doni dell'Universo poiché le paure, le proiezioni o vecchi traumi innescano meccanismi di auto-sabotaggio. Molte persone dicono di voler stare bene, ma parlano costantemente di malattie e di dolori, continuando così ad alimentare il malessere. È necessario quindi distrarsi e fare pulizie mentali, osservare e selezionare i pensieri, sostituire quelli negativi con quelli positivi e portare più ottimismo dentro di noi. Il permanere per molto tempo in uno stato negativo ci porterà inevitabilmente ad appesantire la nostra vita facendoci entrare in un circolo vizioso dal quale poi è difficile uscire.

Dovremmo imparare a fare cambiare l'aria alle nostre stanze interiori e a far circolare più energia positiva, come avere un hobby, uno sport o uno scopo a cui dedicarci che ci faccia stare bene.

Undicesimo Passo

Da qualche giorno capitava che nonostante cercassi di dare il meglio di me, ottenevo l'effetto contrario.

Ad esempio, una sera il Maestro mi chiese di andare al mercato per acquistare alcune cose dai nomi astrusi. Intenzionata a fare bella figura, mi diressi con grande determinazione alla volta delle bancarelle, ma mi persi nel caos dei compratori, dei profumi, dei colori e degli oggetti più disparati e, un po' confusa, tornai dal Maestro solo con alcuni dei prodotti che mi aveva commissionato e altri completamente diversi.

La Sua reazione mi sorprese alquanto perché mi assalì dicendomi che non ascoltavo, che non ero centrata: *"you never stay in position!"*

Aggiunse che pensavo solo a me stessa e terminò con un'espressione che mi ferì molto, in italiano suona come: *"cervello di gallina!"*.

Con un impeto di ribellione gettai per terra il cartoccio che conteneva gli acquisti appena fatti e scappai via singhiozzando e urlando: *"Basta!"*.

Arrivata a casa, iniziai a camminare avanti e indietro con vigore, per scaricare la tensione. Ero arrabbiata, infastidita, esasperata dai suoi atteggiamenti e non mi piacevo affatto in quello stato. Mi sembrava di essere tornata allo stadio iniziale e che tutti i passi fatti fino a quel momento fossero stati annullati. Eppure sapevo di essermi impegnata, non facevo altro che ascoltare ed eseguire ciò che mi veniva chiesto;

perché allora mi trattava così? Non me lo meritavo proprio! Andai a letto e riflettei sull'accaduto. Saltai la cena e cominciai a scrivere, mentre un sottofondo musicale mi teneva compagnia.

Assorta nei miei pensieri com'ero, non mi resi conto che la musica che proveniva dall'esterno non apparteneva a una radio. Solo dopo un po' compresi che quella voce melodiosa era di una cantante di strada.

Interessata e incuriosita, decisi di uscire e vedere a chi appartenesse quella voce soave. Mentre mi avvicinavo al capannello di persone che si era formato davanti ai musicisti, sentii una forte emozione. C'era qualcosa di sacro in quella musica e in quella voce.

Mi accorsi che alcune lacrime mi stavano rigando il viso. Letteralmente rapita da quel canto ispirato, rimasi in disparte, seminasosta da un albero e in ascolto delle mie emozioni, percepii la vibrazione di quel suono entrare in me. Si diffondeva fin nelle pieghe più recondite di me stessa divenendo nutrimento per la mia anima. Quel canto andava oltre tutti i gesti e le parole, una sinfonia in cui le mie cellule cominciarono a muoversi e a danzare mentre il dolore se ne andava. Intanto che mi asciugavo il viso con la manica del *panjabi*, un uomo si avvicinò rivolgendomi la parola. "Madam?". Mi ritrassi istintivamente, ma poi risposi: "yes, please?". Mi disse che il gruppo di musicisti era composto da non vedenti e che stavano raccogliendo denaro per un intervento. Ancora un po' frastornata, mi avvicinai per sincerarmi di aver realmente compreso le parole dell'uomo. Una volta davanti al gruppo mi resi conto, dalle espressioni

dei volti, che le loro anime sembravano essere altrove, lontane e letteralmente immerse nel mondo del suono. Senza indugio mi misi le mani in tasca, ne presi tutto il contenuto e lo riversai nel cestino. Il mio gesto istintivo, però, richiamò l'attenzione dei presenti così, con grande rammarico, dovetti allontanarmi dopo pochi minuti. Andai verso casa sperando di dormire e che mi attendesse un giorno migliore rispetto a quello appena trascorso.

Il mattino seguente presi coraggio e decisi di andare a chiedere chiarimenti al Maestro riguardo ad alcuni comportamenti da lui tenuti nei miei confronti. Mi caricavo, passo dopo passo, pensando che avrei dovuto far sentire anche la mia voce una volta tanto.

Quando arrivai, un uomo a torso nudo stava davanti a Lui con un mattone in mano. Mi mantenni a debita distanza per non essere vista, ma abbastanza vicina da osservare la scena. Lui sembrava pensieroso o forse dispiaciuto, e quell'uomo piangeva e si disperava. Il Maestro prese il mattone tra le mani, se lo portò alla fronte e lo baciò; poi glielo riconsegnò. L'uomo gli toccò i piedi e si allontanò tenendosi il *dhoti* con una mano.

Mi avvicinai silenziosamente e ancora prima che potessi aprire bocca mi disse: “*avevo fatto una promessa a quell'uomo. Andranno a vivere al nord, ma probabilmente il loro unico figlio non vedrà mai la nuova casa. È molto malato*”, e ripeté a bassa voce, “*molto, molto malato*”.

Mi resi conto che il legno di chissà quale albero che io non avevo acquistato avrebbe dovuto servire non per cucinare la cena, ma a celebrare una sorta di funzione per il

figlio di quell'uomo; la mia leggerezza non gli aveva reso possibile onorare l'impegno preso e questo mi fece sentire tremendamente in colpa. Mi si strinse il cuore, mentre Lui si allontanava camminando con le mani raccolte dietro la schiena. Dai Suoi movimenti ne percepivo la tristezza e compresi che ciascuno di noi attribuisce un'importanza diversa alle cose, secondo la situazione in cui si trova.

Quando mi avvicinai, egli senza voltarsi mi parlò:

“Molte volte sono stato mortificato dai miei maestri, dai miei compagni e dall'ultimo dei mendicanti che, ubriaco, bussava alla porta del monastero. All'inizio si piange, ci si dispera, ci si chiede se è giusto. Poi l'ego si rilassa e si impara ad accettare gli eventi così come arrivano: belli e brutti, senza troppi sbalzi di umore. Ci si stabilizza nella verità attraverso l'accettazione consapevole e si comprende che l'esperienza ci sta fortificando il carattere. Quando l'ego è duro a piegarsi, solamente un'azione forte riuscirà ad ammorbidirlo. Se ti sgridassi ora non reagiresti più come ieri. È così che ti renderò immune agli attacchi che riceverai. Ora comprendi che, lentamente, la tua anima sta diventando più forte del tuo ego, e gioisci dei passi fatti! Quando avrai imparato questa lezione nessuno potrà mortificarti, perché la forza che avrai sviluppato ti distaccherà da qualsiasi provocazione. Con il cuore aperto sarai in grado di neutralizzare e sovvertire ogni forma di aggressione. Ricorda, cara sorella, che nonostante le offese e i giudizi non dovrai abbatterti. Inoltre, non dovrai più rispondermi in quel modo”.

“In quale modo?” chiesi, un po' perplessa. “Mi hai gridato la parola bastard!” rispose.

“Maestro ho detto basta, è una parola italiana che significa “stop it”, non è un'offesa!”.

Lui sembrò capire il “misunderstanding” (equivoco) e accettò le mie scuse. Poi, quasi a voler ottenere più comprensione, chiesi: “Maestro, ce la farò?”, “ce la farai, ce la farai, devi farcela”, “in Occidente le persone sono più chiuse e giudicano molto, non è come qui”.

‘L’inconsapevole giudicherà perché quella è la sua lezione, e tu sarai giudicata, perché questa è la tua. Se saprai rimanere connessa all’intelligenza suprema potrai dimostrare che la gioia esiste e vibra in ogni cellula. Ricordati che ‘tutto sembra ma non è’; è il gioco della Coscienza che ti mette alla prova. Finché non capirai che il troppo attaccamento è l’origine della sofferenza, e non vivrai con il cuore puro di un bambino, sarai sottoposta a continue pressioni. Un giorno accetterai il tuo compito e lascerai andare anche il controllo eccessivo’.

Prese dell’acqua da una ciotola, se ne versò un po’ in una mano, si bagnò il capo e quando me la porse feci altrettanto. Usando la mia matita disegnò un *tanki* su un foglio di carta e vi scrisse sotto le parole: “no fear” (nessuna paura), questo *tanki* serviva a rilasciare la paura per trovare più serenità.

Meditammo insieme e una nuova energia mi risollevò l’umore.

Dodicesimo Passo

Tornata a casa consumai del riso con verdura che avevo acquistato strada facendo e mi sedetti sotto l'albero di mango a riflettere sull'accaduto. Senza libri né musica non sapevo come gestire lo sconforto che mi aveva pervasa, così presi il telefono e chiamai casa.

La voce di mio marito contribuì a rendere tutto più difficile perché mi resi conto anche di quanto mi mancava. Udivo la sua voce ripetere: *“amore, che cosa c'è? Perché non parli?”*. Non riuscivo a dire nulla, così rimasi in silenzio per alcuni secondi. Il suo tono si fece preoccupato: *“che cosa è successo, stai male?”*, *“sì, sto male, mi manchi e voglio tornare a casa! Cambiami il biglietto aereo, voglio anticipare il volo di ritorno”*.

Lui, per quanto preoccupato, si rese conto che il mio era un attacco di panico e di sconforto e che forse, dormendoci sopra, sarei riuscita a superare senza drammi anche questa fase: *“ma mancano solo dodici giorni al tuo rientro, cambiare il biglietto equivale a comprarne uno nuovo”*, *“non importa, voglio tornare a casa; fammi tornare, ti prego”*. Dopo questo sfogo, decidemmo insieme che l'indomani, con più lucidità, avrei deciso il da farsi. Questo viaggio era il mio più grande desiderio da quando avevo ventitré anni, e ora che lo stavo vivendo, volevo solo tornare e fuggire da quel luogo, da quel film e da me stessa. Senza contare inoltre che dopo dieci anni di splendido matrimonio e condivisione, per me era stato molto difficile separarmi, anche se per un breve periodo, da mio marito e dal mio gatto. Eppure fino a quel momento non mi ero mai sentita sola; ero felice di quell'esperienza, dura certo,

ma anche significativa, emozionante ed intensa. Io e la mia anima eravamo partite insieme, unite come due sorelle gemelle, camminando sempre per mano. Lei mi guidava perché sapeva la direzione da seguire e io l'avevo lasciata fare. Glielo dovevo, sentivo che era giusto così. Allora perché stavo così male? Non riuscendo a smettere di piangere, per non mostrare ai passanti la mia debolezza, rientrai in casa.

Mi sedetti sul letto e sentii una grande pressione al centro del corpo; un dolore lancinante, accompagnato da un senso di smarrimento e perdita. Cercai di reagire, volevo muovermi, ma non ci riuscivo. Fui presa dalla paura e dal panico. Cercai di alzarmi dal letto, ma niente da fare: ero totalmente paralizzata! Le braccia erano bloccate e appoggiate dietro la mia schiena. Seduta sul letto completamente immobilizzata, con lo sguardo fisso alla parete, non riuscivo a muovere alcun muscolo. Mi sentivo prigioniera nel mio corpo come lo può essere una mummia nelle sue bende, riuscivo soltanto a piangere. Intanto il mio cervello mi restituiva pensieri lucidi e implacabili. Cercai con lo sguardo il cellulare e fortunatamente lo vidi lì, appoggiato sul letto, molto vicino alla mia mano. Con enorme sforzo riuscii a ricomporre l'ultimo numero chiamato. Rispose mio marito ed io, con un filo di voce, potei solamente dire: “aiuto, aiutami, non lasciarmi andare via!”. Egli si spaventò molto, non riuscendo a comprendere il senso delle mie parole. Il telefono cadde a terra e da quel momento non potei più avere contatti con il mondo esterno. Lottai per rimanere attaccata alla vita, combattendo con tutte le mie forze. Poi sfinita, accettai la mia miserabile sorte, accettai di morire lì, in quel luogo, in quel preciso istante e da sola. Chiusi gli occhi e alla fine

pensai: “sono pronta, sia fatta la tua volontà!”. Il corpo si rilassò di colpo, chiusi gli occhi e mi lasciai andare. Da sdraiata sentii dal centro dell’addome uscire la vita, o almeno così credetti. Fu una sorta di liberazione. Rimasi ferma e immobile non sapendo cosa aspettarmi.

Appena dopo fui pervasa da una bellissima e inaspettata sensazione di leggerezza accompagnata da un profondo senso di benessere ed espansione. Cominciasti ad espandermi e ad aprirmi; mi sentivo radiante e felice. Quasi sollevata dalla terra. Sentii la libertà invadere tutto il mio essere e fu come poterla toccare, assaporare, gustare, ero immersa nella più totale libertà e completezza, ma soprattutto io ero ancora VIVA! Io ero viva come non lo ero mai stata. Come potevo in poche ore passare da un’esperienza così drammatica a una gioia totale? Mi sollevai di scatto. Ora potevo muovermi e respirare! Chiamai mio marito per raccontargli l’esperienza e per tranquillizzarlo. Subito dopo corsi dal Maestro. Lui mi accolse dicendomi: *“sorella, sorella cara, finalmente sei arrivata dove dovevi arrivare. Non piangere, è stato spaventoso lo so, ma non potevo prepararti a questo tipo di esperienza, non l’avresti mai vissuta come reale e non avresti superato questa prova. Hai superato la paura più grande dell’essere umano. La paura della morte. Pochi accettano questa prova, ma tu l’avevi scritta nel tuo cammino ed ora è passata, stai tranquilla. Tu stai bene ed io mi congratulo con te! Ricordati però che non dovrai mai piangere per più di qualche minuto. Se lo farai, la tristezza generata sarà troppo difficile da smaltire. Bevi l’acqua che ti ho dato, mantieni alto il tuo umore, così sarai più forte e gioiosa per te stessa e per chi ti circonda. Solo ora che sei libera comprendi che è questo il paradiso per la tua anima, e che dovrai cercare di mantenerti così, sempre.”*

Tredicesimo Passo

“Maestro, perché qui ci sono così tante divinità?”. Mi rispose: “ho sentito che voi avete un Santo per ogni giorno dell’anno, è vero?”. “sì, è corretto”, “è l’Energia Suprema che si esprime attraverso diverse forme a cui noi, tra storia e leggenda, abbiamo assegnato un nome e una fisionomia. Questo serve alla gente semplice per meglio rapportarsi alla manifestazione divina, anche se sarebbe ora di riconoscere l’energia della Fonte dentro ognuno di noi”.

Pensai allo stesso nostro modo di chiedere attraverso l’intercessione di qualche Santo, oppure di un Angelo o un Arcangelo e, malgrado ciò, continuavamo a denigrare quelli altrui.

Ritornai a concentrarmi su di Lui e vidi la sua mano posarsi lentamente sulle ginocchia dopo aver disegnato qualcosa nello spazio; intorno a Lui l’energia divenne estremamente forte. Si percepiva un magnetismo che improvvisamente avvampava come la fiamma alimentata dal vento, la tensione, l’astio e la tristezza si dissolvevano in essa.

Il mio cuore si aprì ed io entrai in uno stato di naturale abbandono che non avevo mai raggiunto da sola. Mi sentivo come una candela di cera che si scioglie sul pavimento, distesa e rilassata. Noi occidentali crediamo che meditare (o semplicemente lasciarci andare), anche solo per dieci minuti al giorno, sia una perdita di tempo. Così manteniamo costantemente in tensione la mente e il corpo, fino ad ammalarci. Ignoriamo la capacità di auto rigenerazione del nostro organismo, sottovalutandone l’intelligenza innata. Ricarichiamo il cellulare, riempiamo il frigorifero e il

serbatoio dell'auto, ma ci dimentichiamo di noi stessi. Perché?

“Dovrai imparare ad abbandonarti in pochi minuti; solo in questo modo il tuo corpo lascerà andare tutto lo stress e avverrà in te una grande pulizia. Ti rigenererai e sarai più felice e luminosa. Lascia che la Luce entri in te”.

Mi fece sedere sotto un albero e mi consigliò degli esercizi da eseguire mattina e sera. La *via del cuore*, come la chiamava Lui, era arrivare al nucleo della nostra vera identità. Poiché il movimento consapevole del corpo fa aumentare la produzione di endorfine e serotonina, percepito a tutti i livelli (fisico, mentale ed emozionale) e per questa ragione compresi che il corpo ha una grande importanza nello sviluppo di una coscienza matura ed equilibrata.

Lo scopo è quello di essere guidati dalla nostra vera identità, accordandoci alla natura, al respiro, al battito del cuore e alla costante contrazione ed espansione che caratterizza il ritmo della vita. Affidarsi al proprio Sé non significa essere deboli o stupidi. Possiamo forse definire un atomo, una cellula e la Natura stupidi perché si affidano a un'intelligenza superiore? Perché seguono dettami invisibili e operano per il bene comune? Tutti crediamo nella Natura, e la definiamo perfetta, ma cos'è la Natura? Ve lo siete mai domandato?

L'albero non decide quando generare una foglia o un frutto; l'albero si affida totalmente alla Natura: è lei che regola i processi vitali sulla terra seguendo un programma super intelligente e già stabilito.

Madre Natura sa il da farsi, non ha bisogno del nostro intervento per svolgere il suo immenso e incessante lavoro. Eppure, crediamo di essere più saggi di lei e sabotiamo costantemente la sua meravigliosa opera, sostituendoci con arroganza a lei e distruggendo il suo lavoro. Affidiamoci invece con fiducia, proprio come l'albero, alle sue invisibili e amorevoli cure e vedremo risolversi tanti nostri problemi.

Siamo in errore se crediamo che avere fede nella vita sia un atteggiamento sbagliato e passivo: al contrario, richiede una *volontà* ferrea, un *coraggio* da leoni, l'*attenzione* di un equilibrista e la *generosità* di una madre amorevole.

Avere fede significa avere fiducia in noi stessi e seguire il nostro programma interiore.

Questi sono i principi fondamentali che ho imparato dal Maestro e che sto costantemente coltivando nel mio giardino interiore.

“Cara sorella, avere un piccolo orto da coltivare per alcuni sarà molto faticoso, per altri un bellissimo passatempo, per altri ancora una ragione di vita. Per una madre sarà cibo per sfamare i suoi figli e vederli crescere sarà per lei la gioia più grande. Siamo noi a decidere come vivere la vita e cosa fare del nostro orto. Ogni giorno abbiamo l'opportunità di cambiare le nostre attitudini. Quando comprenderemo il segreto della gioia, è possibile che quell'orto decideremo di trasformarlo in un giardino e il suo profumo finirà con attirare e ispirare gli altri. Trova un orto e dedicati con passione a quello, senza perdere i contatti con la realtà. Vedrai che a poco a poco, distraendo la mente e stando in intimità con te stessa, capirai da dove vieni e dove sei diretta. Comprenderai che il tuo compito lo stai già facendo dal tuo primo respiro sulla terra”.

In piedi, dietro di me, mi fece appoggiare i piedi su un tappetino con un doppio *tanki* e dopo pochi minuti sentii pungere sotto le piante dei piedi e leggerezza fino alla testa.

Che meraviglia pensai! Una volta tornata a casa chiamai quel tappetino: “Ali ai Piedi”.

Spesse volte mi domandai come fosse possibile che un antico linguaggio potesse essere andato perduto se così utile ed efficace. Essere in grado di sentirlo e interpretarlo attraverso le mie sensazioni mi elettrizzava e commuoveva nel medesimo tempo.

Ma gli altri? Gli altri avrebbero sentito le stesse cose? Ebbene, alcuni anni dopo, ricevetti centinaia di risposte e non ebbi più alcun dubbio!

Quattordicesimo Passo

Con la pioggia dei monsoni, la terra arida e rossa si trasformava in sabbie mobili: i piedi vi sprofondavano sempre di più. Camminando per strada, quando le ciabatte riaffioravano dal fango producevano schizzi che andavano in ogni direzione imbrattandomi tutti i vestiti. Così finivo con il togliermi e camminare a piedi nudi nella speranza di non incorrere in spiacevoli sorprese. A volte i cactus e i cumuli di sporcizia mascherati dal pantano si mischiavano alla terra sfidando il mio buon senso a proseguire. Fortunatamente o inspiegabilmente non mi ferii mai. Quando il monzone si avvicinava gli animali cercavano istintivamente un riparo ed io mi ritrovai a convivere con una famiglia di gechi e due scoiattoli che mettevano a soqquadro la casa in cerca di cibo. Così trovai un buon sistema per rendere inaccessibili i pacchetti di cibo aperti. Appendevo con delle mollette i sacchetti al filo della biancheria. Era divertente stare all'erta e proteggere le cibarie.

Alle sei in punto si presentava la famiglia dei gechi. Entravano in casa dalle feritoie della cucina e si disponevano in fila sul soffitto sopra il mio letto. Rimanevano immobili e passavamo alcuni minuti a studiarci reciprocamente, io sdraiata sul letto e loro sopra. Alla vista del primo insetto scattavano e lo divoravano. I poveri sventurati avevano vita breve.

I giorni passavano ed io continuai ad andare dal Maestro al mattino e al tramonto. Per una migliore concentrazione cominciai a controllare maggiormente anche il mio appetito,

spesso di origine nervosa, e iniziai la pratica del digiuno e del silenzio. Ormai non facevo più domande e accettavo ciò che era riservato al mio addestramento e alla mia purificazione. Ma a che cosa mi stavo preparando?! Quello ancora non potevo saperlo! “*Not now!*”, mi ripeteva, “Non ora”.

Ogni tanto mi faceva sedere davanti a del cibo e mi chiedeva: “perché mangi?”. Facevo per portare il cibo alla bocca e arrivava la solita domanda: “perché mangi?”.

Ebbene scoprii che spesso non mangiavo per fame vera, a volte un frutto mi sfamava per ore. Penso che questo sia un buon metodo per dimagrire in maniera naturale e consapevole; individuare l’origine della fame per capire quale emozione, situazione o disagio ci richieda cibo.

Me ne accorsi nel trascorrere molto tempo con il Maestro. In quei momenti né fame né sete arrivavano a bussare alla mia porta.

A volte ero così sazia che non avrei potuto introdurre una sola briciola di cibo dentro di me. La grazia e l’energia riempivano l’aria che respiravo e tutta me stessa, nessun bisogno, nessuna necessità, ora non ero più controllata dalle mie emozioni.

Quindicesimo Passo

Il Maestro mi chiamò a sé, srotolò un'antica pergamena e mi disse: *“la verità palpita in ogni essere, in ogni cosa animata e non. La verità si adatta all'evoluzione dei popoli che continuano in suo nome a manipolarla. La verità è contenuta anche nei più piccoli aspetti della vita e vibra in ogni atomo. I nostri padri la conoscevano attraverso il Tanshui”*.

A quelle parole mi sentii proiettata prima nello spazio e dopo giù fino al centro della terra. L'esperienza mi toccò particolarmente e mi sentii così eccitata che l'umore salì alle stelle. Tornando a casa mi fermai a guardare il giardino a lato della scuola; era momentaneamente deserto. I quattro rudimentali giochi se ne stavano lì, abbandonati.

Lo scivolo era così sbiadito che l'originale colore rosso vivo dei tempi migliori aveva lasciato il posto a un rosa pallido, come la vernice verde della giostra, che lasciava intravedere la ruggine del tempo.

Le tre altalene, costruite in legno, apparivano più recenti; una in particolare sembrava più robusta delle altre. Due grosse funi sostenevano l'asse che fungeva da sedile.

Sentii l'impulso irrefrenabile di entrare e sedermi sopra.

Mi avvicinai lentamente e con circospezione, ma poi pensai: *“perché mai dovrei sentirmi a disagio? Non c'è mica scritto vietato agli adulti!”*.

Un uomo che passava di lì in bicicletta si voltò e mi sorrise. Gli risposi facendo un cenno con il capo e, superato l'imbarazzo iniziale, posai lo zaino e mi sedetti sull'altalena.

Cominciai a dondolarmi avanti e indietro, lentamente e con moderazione; poi quando fui sicura che l'altalena potesse reggere il mio peso feci leva sui piedi e con forza e vigore cominciai a salire sempre di più.

Salivo e scendevo sempre più velocemente, in alto fino a vedere i miei piedi toccare il cielo e poi indietro, quasi a sfiorare con la testa le fronde degli alberi.

Involontariamente emettevo gridolini di gioia che uscivano senza alcun controllo, suoni istintivi, innocenti e un po' infantili, che mi facevano sentire libera e gioiosa come una bambina, la bambina che forse era ancora dentro di me!

I freni inibitori degli adulti, il controllo che gli adulti devono sempre esercitare su loro stessi, se ne erano andati. Ero tornata ciò che ero e ci avevo messo meno di 5 minuti!

Il vento sul viso e fra i capelli mi portò a chiudere gli occhi e potei ancor meglio assaporare quel momento di puro e intenso divertimento in compagnia di me stessa.

Gradualmente mi fermai ed ebbi la sensazione di essere andata da qualche altra parte, come al mattino. Questa volta però l'esperienza era stata più completa, perché vissuta con tutto il mio essere, e sapevo che ora questo bel ricordo sarebbe rimasto impresso nelle mie cellule per sempre.

Pensai a come piccole trasgressioni possano rendere le cose più eccitanti. Il sapere che “non si fa”, che “non sta bene”, o altri luoghi comuni e condizionamenti, aggiungeva solo più sapore all'esperienza, almeno per me, che mi consideravo un'autentica ribelle. Mi chiesi perché non ci fossero parchi giochi anche per gli adulti: dieci minuti di

spensieratezza avrebbero portato più gioia ed equilibrio sulla bilancia della vita.

La bilancia della vita è quasi sempre più carica di pensieri negativi. Come possiamo pretendere in questa situazione di essere veramente felici e sani? Solo aggiungendo pensieri positivi raggiungeremo il vero equilibrio e la mente neutra. Noi siamo il risultato di ciò che pensiamo e sentiamo.

Ora prova a sentirti meglio di come stai, a sentirti sano, giovane, ricco, appagato, felice.

Assapora la sensazione che provi ed essa si materializzerà gradualmente anche nella tua realtà esterna. E' questa la forza positiva che fa la differenza tra chi sta bene e chi male.

Condivisione

Siediti, e oscilla dolcemente sugli ischi per qualche minuto. Lasciati andare e ascolta il tuo corpo e le tue sensazioni. Riporta la bilancia corpo e mente in equilibrio.

Liberati delle tue emozioni, ascolta una musica oppure canta qualcosa, una melodia o una canzone che ti piace, liberati delle parole non dette e del nodo che senti in gola.

Non serve essere intonati, non è un provino, lasciati semplicemente andare a te stesso per 3 minuti al giorno e vedrai che anche la tua tiroide ti ringrazierà.

Sedicesimo Passo

Un giorno ad una mia domanda il Maestro mi rispose: *“non esiste un’unica risposta alla tua domanda. Vedi lo stesso tramonto due giorni di seguito? Così, come il tramonto, tu sarai diversa ogni giorno e le risposte che otterrai saranno diverse. Risveglio significa comprendere che davvero non si conosce nulla di ciò che si andrà a scoprire. Questa è la vera conoscenza: un profondo confronto, una resa alla verità, perché non una, ma tanti livelli di verità ti aspettano ad ogni passo. Interessati al come e non continuamente ai perché. Quelli avranno risposte solo dopo aver capito il come. La vita è la vera maestra, tu osservalo, fai esperienza, impara e metti in pratica ciò che hai imparato”*.

Di certo avevo compreso che, se puntavo i piedi, non ottenevo ciò che desideravo; perciò mi convinsi di imparare ad essere più paziente e tollerante e ad osservare di più me stessa e le situazioni.

Al Maestro bastava chiudere gli occhi per entrare nello stato di beatitudine; io avrei voluto esservi portata, trascinata, anche costretta e invece dovevo accontentarmi solo di guardare ed emozionarmi, come se fosse la scena di un film, ma era tutto vero e si svolgeva davanti a me. Sentivo la pace e l’armonia seguite dalla gioia di esistere; tantissima gioia fino a commuovermi. La profonda calma del qui e ora, del momento presente, sovrastava ogni cosa. Sentivo tutto, ma mi mancava il sapere come fare ad accedervi.

Era come vedermi lì in piedi, con il grembiule e la cartella, aspettare davanti al cancello chiuso della scuola. La vedevo lì davanti a me con la porta chiusa. I casi erano due: o ero in anticipo o ero in ritardo. Cercai nei meandri della

mia mente sperando di ricevere una risposta illuminante sul perché ad alcuni fosse concesso il privilegio dell'illuminazione e ad altri no. In un delirio solitario vedevo migliaia di anime che manifestavano contro questa ingiustizia! Cartelloni con scritte: “la beatitudine esiste! La beatitudine è un diritto e appartiene a tutti! Ridateci ciò che ci avete rubato! Chi di voi non vuole vederci felici?”

Sbuffai, eh no, io non mi accontenterò di qualche briciola, di qualche momento di futile e superficiale felicità, io aspiro a vivere al top, a sentirmi bene profondamente, completamente e continuativamente.

Desideravo sperimentare ancora quello stato e che si integrasse il più possibile nella mia vita di tutti i giorni. Ero talmente agguerrita che, da brava bilancia che si batte contro le ingiustizie, avevo deciso di perorare la causa di tutti quelli che sentivano parlare di storie di “illuminazione” e non credevano possibile arrivarci; le seguivano come lo sbarco sulla Luna: con grande interesse certo, ma anche con rassegnazione accompagnata dalla convinzione di non poter essere i prossimi fortunati. Oppure verso chi vince la lotteria: *“oh che bello, che fortuna, tanto a me non toccherà mai!”*.

La ribellione cominciava dalle dita dei piedi e finiva alla punta dei capelli. Mi stavo effettivamente innervosendo al pensiero che nessuno (o ben pochi) potevano sentire ciò che avevo provato! Pensai che la ricerca di quel benessere fosse l'origine del desiderio di bere, di drogarsi e altre dipendenze.

Quando il Maestro mi vide cominciò a ridere, perché, mi chiesi, si stava prendendo gioco di me? Mi faceva sentire così sciocca! Il suo comportamento mi fece arrabbiare ancora di

più e pensai che non avrei tollerato le sue risatine un altro secondo! Mi chiese dell'acqua. Presi dunque il secchio e borbottando mi incamminai verso il ruscello. Nello sporgermi per prendere l'acqua vi notai la mia immagine riflessa. Mio Dio! Arretrai impaurita.

Ero bruttissima: l'immagine che l'acqua mi restituiva era quella di una donna frustrata, amareggiata e arrabbiata. Sembravo invecchiata di dieci anni, gli occhi cerchiati e l'aspetto scuro come un temporale. Mi lavai il viso e, dopo essermi arrotolata la gonna, immersi i piedi nell'acqua. Rivolsi all'acqua un pensiero: *“purificami, fammi tornare tranquilla”*. Sentii forti dolori al basso ventre e un gran senso di nausea. Udi inoltre una vocina interiore che mi diceva: *“Vuoi aggiungere un'altra battaglia a quelle che esistono già? Non ti bastano tutte le guerre in atto? Quanto sangue ancora dovrà essere versato?”*. Abbassai lo sguardo e vidi del sangue sporcare l'acqua. Pensai subito ad un evento mistico e mi dissi: *“Sì, basta guerre, basta con il sangue, è l'ora della pace, è ora di sviluppare la pace interiore. Messaggio ricevuto”*.

Riaprii gli occhi e osservai meglio. Vidi un'altra goccia galleggiare sull'acqua. Controllai bene e mi accorsi allora che non si trattava di un miracolo! C'era una spiegazione dietro a questo evento prodigioso. Mi erano arrivate le mestruazioni! E tutte le tensioni e i malumori che le precedevano! Cercai nella borsa dei fazzoletti di carta e, imbarazzatissima, tornai alla spiaggia. Indossavo una gonna di colore arancio e mi sentivo abbastanza tranquilla nonostante la macchia evidente. Compresi la ragione della mia rabbia, delle occhiaie e delle sue risate; ma non poteva farmelo capire prima? Era il solito appuntamento mensile in accordo con la luna e la

mare. Per lui questa manifestazione era parte della natura femminile, un processo del tutto ovvio e naturale, per me invece era ancora fonte di agitazione, nervosismo e sorpresa. Spesso non ero centrata e passavo dalla collera e aggressività, alla malinconia o al pianto senza motivo.

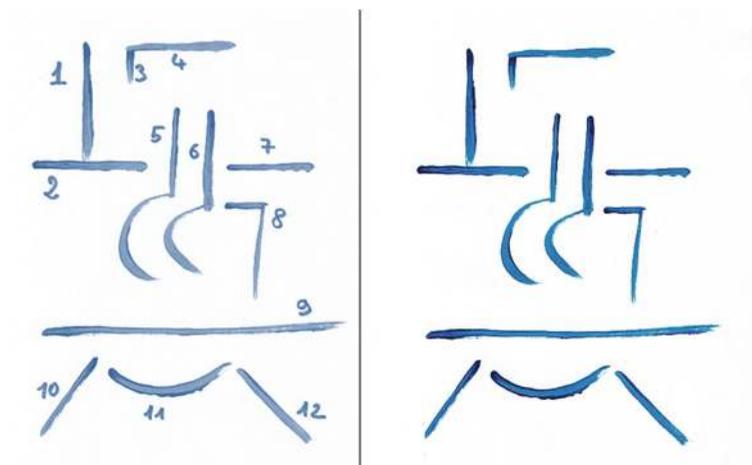
Una donna per essere felice deve amare se stessa e accettare i suoi difetti, ma deve anche fare i conti con un corpo che ogni mese è fonte di inquietudine e sofferenza e che, suo malgrado, le condiziona la vita. Questa è una cosa con la quale l'uomo non deve fare i conti ogni mese e a noi tocca, senza dubbio, un maggiore impegno per raggiungere il famoso 'nirvana'. Fu così che quello stesso giorno, tra una crisi di ribellione e un malumore, ricevetti il preziosissimo *tanki* della centratura. Questo *tanki* mi permetteva di centrarmi in trenta secondi e, dopo anni di meditazione fu per me una vera rivelazione, tanto che l'ho definito il rimedio di emergenza del Tanshui, una vera medicina per medicare l'anima.

Condivisione

Disegna sul palmo sinistro, ma senza toccarlo, il *tanki* della Centratura. Usa la mano destra come se fosse un pennello e lo spazio sopra il palmo una tela. Procedi seguendo i numeri indicati. Appoggia la mano sinistra al centro del petto e sovrapponi la destra. Chiudi gli occhi e ritorna in te! Ripeti le 4 qualità del Cuore: "Pace, Amore, Serenità e Gioia" e lasciale lavorare. Centri all'inizio di un nuovo giorno, quando sei particolarmente agitato o dubbioso sulle scelte da prendere, al lavoro, prima di una riunione, della meditazione o di un trattamento, di una lezione di Yoga,

prima di coricarti e quando non desideri assorbire troppo gli altri o stati pesanti e negativi.

Centratura



Puoi anche fotocopiare il *tanki* e usarlo direttamente sul petto. Più praticheremo la centratura e più saremo presenti, sereni e meno emotivi. Io la infilo nel reggiseno e quando non lo faccio mi accorgo della differenza.

(La vibrazione molto alta della Centratura potrebbe causare inizialmente eccitazione, questo effetto passerà e farà esattamente il contrario: una pace incredibile.)

Diciassettesimo Passo

Quando arrivai vidi il Maestro sdraiato sul *tachat*. I suoi occhi fissavano il vuoto, e mi resi subito conto che era molto lontano. Non poteva vedermi perché la profonda connessione con la Luce si era manifestata improvvisamente. Una donna si presentò davanti al cancello e lo aprì rumorosamente. Cercai di fermarla all'ingresso e lei prese a lamentarsi alzando la voce; non capivo una sola parola di ciò che stava dicendo.

Parlandole in inglese, le chiesi gentilmente di andarsene e di tornare più tardi, ma forse non conosceva altro che la sua lingua. Pensando che io non l'avessi capita perché non usava un tono di voce abbastanza forte, si mise a urlare e, stizzita, gettò a terra una ciotola di metallo che teneva tra le mani. La raccolsi e lei si allontanò continuando a lagnarsi.

Risolto il problema, mi recai di corsa dal Maestro. Fui presa dal panico quando mi accorsi avvicinandomi, che aveva gli occhi chiusi e non respirava più. Improvvisamente alzò la mano destra accennando un gesto per tenermi a distanza.

L'energia che mi investì fu così forte che feci un balzo indietro di quasi due metri. Il mio cuore era spalancato e avvertivo una leggera tachicardia. Mi sentivo travolgere da flussi di energia che arrivavano a ondate regolari, proprio come le onde del mare.

Nei giorni successivi queste manifestazioni si ripeterono diverse volte, ma io non ebbi mai il coraggio di parlarne al Maestro. Non riesco ad abituarli alla profondità della sua connessione, e ogni volta mi preoccupavo per la sua

incolumità finché, un giorno, mi lasciai andare e anziché sorvegliarlo agitandomi, chiusi gli occhi e gradualmente cercai di rilassarmi fino a entrare in profonda meditazione.

In quello stato iniziai a vedere delle immagini in modo molto chiaro e nitido. Davanti a me apparve una scala di luce formata da dieci gradini. Decisi di salire fino in cima contandoli uno ad uno. Mi trovai di fronte ad una porta chiusa, una bellissima porta completamente bianca dalla quale filtrava una luce così forte che non mi permise di vedere l'edificio.

Chissà che cosa c'era dietro a quella porta. La curiosità mi spinse ad aprirla lentamente, e una luce abbagliante mi investì. Era talmente accecante da cancellare i confini della stanza.

Una splendida figura mi voltava le spalle. Aveva un abito di colore azzurro, lungo fino ai piedi, e capelli castani che appoggiavano sulle spalle. Una forza irresistibile mi attraeva verso di lui: mi avvicinai, lui si voltò e, abbracciandomi mi sussurrò qualcosa all'orecchio.

Non capii le sue parole e, proprio mentre mi sforzavo di comprendere, la visione svanì. Quando riaprii gli occhi il Maestro mi fece cenno con una mano di avvicinarmi. Mi accomodai vicino a lui, il quale, prendendo le mie mani tra le sue, mi disse: *“ora, ti porterò molto in alto, sei pronta?”*

Incuriosita e un po' impaurita risposi con un sì poco convinto. Chiusi gli occhi e mi affidai. Sentii pervadere il mio corpo da un'energia sottile. Diventavo leggera, sempre più

leggera, eterea, come se la materia di cui siamo fatti, a poco a poco, svanisse.

Mi sentii andare in alto, sempre più su, portata nella più profonda esperienza di beatitudine mai provata; sentii un calore diffuso, le guance sudare, entrai in apnea spontanea e mi irrigidii per non perdere i sensi. Era troppo per me e lasciai andare la presa. Abbandonai le sue mani perché ebbi paura di perdermi e di andare oltre.

Il Maestro, inarcando leggermente le sopracciglia, rimase alcuni minuti con uno strano sorriso che impresse al suo volto un'espressione beata, quasi ebete.

Approfittando della sua 'assenza', gli sfiorai il viso, osservando lo spazio bianco che trapelava dalle sue palpebre socchiuse; Lui fece 12 profondi respiri, gonfiando l'addome (riuscii a contarli ogni giorno), e riaprì gli occhi.

"Maestro, dove eri?" gli chiesi.

"Ero nella Luce" rispose Lui.

"Ho avuto paura che fossi morto, non respiravi più".

"Respiravo, respiravo".

Mi sorrise, come chi nasconde un segreto che non può rivelare. Con cautela si alzò e si diresse verso il ruscello. Si tolse la camicia e diede inizio alle abluzioni.

Mi chiese di tornare alle 18:00 in punto e così feci. Al mio arrivo notai una giovane donna dai lunghi capelli neri che gli stava mostrando un *panjabi* di color turchese, che lui stava esaminando con cura.

Quando mi avvicinai lui mi invitò a entrare nella capanna e, lasciandomi sola, mi chiese di indossarlo. L'abito fasciava molto la parte superiore del corpo, ma i pantaloni erano comodi, ideali per sedersi a gambe incrociate. Uscii dalla capanna e il Maestro enunciò: “*questa sera andrai alla cerimonia nel tempio*”. Prima di affidarmi alla donna che mi avrebbe accompagnata, mi chiese di sciogliere i capelli e mi porse una larga foglia sulla quale erano state poste due polveri: una bianca e una rossa. Sarebbero servite a realizzare il *bindu* fra le sopracciglia.

Mi recai dunque alla cerimonia e una volta arrivata al tempio mi accorsi che vi erano solo donne. L'unico uomo presente, il *sannyasi*, si aggirava a torso nudo con un vassoio tra le mani sul quale spiccava, tra i vari oggetti in ottone, una sorta di lampada di Aladino, da dove scaturiva un fumo grigio profumato.

Sobbalzai al suono improvviso di un'enorme campana posta all'altezza del mio padiglione auricolare; alcune donne ruotarono per tre volte su loro stesse, mentre altre emulavano con la mano una rotazione sulla propria testa per tre volte. Poi, tutte insieme e contemporaneamente, s'inginocchiarono e s'inchinarono. Avevo seguito con molta attenzione la scena, ma non riuscivo a capire a chi fosse rivolta tanta devozione.

In quell'istante una di loro aprì le porte di un grande tabernacolo posto in fondo alla sala: ed ecco comparire una divinità femminile.

Era una statua a grandezza naturale che assomigliava a una donna vera. Il suo aspetto da guerriera con gli occhi

sbarrati incuteva timore: quando i miei occhi incrociarono i suoi trasalii. Durante i canti percepii sulla schiena un calore diffuso e poi una forte vampata che dalla base della mia colonna risaliva portando in pochi secondi l'energia su, fino alla corona, dove si aprì uno spazio simile ad una fontana.

L'esperienza fu breve ma intensa. Mi sentivo in uno stato molto bello, particolare e indescrivibile a parole. Seguì i canti devozionali senza essere in grado di partecipare a causa di questo. Ero presente ma nello stesso tempo lontana. Una donna prese una brocca d'acqua e ne versò un poco nel palmo di una mano bagnandosi il capo, e così facemmo tutte. L'uomo invece si aggirava con il vassoio e la lampada fumante dalla quale le donne attingevano il fumo per purificarsi. Mentre, gradualmente stemperata dal canto, questa esperienza sfuocava, io cominciai a lasciarmi andare, sempre più immersa in me stessa e in quello spazio di un femminile senza tempo e fuori dalla realtà.

Condivisione

Visualizza la colonna vertebrale come se fosse un termometro e il mercurio l'energia.

Inspira lentamente e ad ogni espirazione senti l'energia risalire lentamente di qualche tacca. Visualizza e senti la tua energia ascendere lentamente ad ogni espirazione fino al capo e come una fontana di luce permettibile di zampillare copiosa dalla testa. Visualizzati sotto una doccia dorata. Rivitalizza e rigenera il tuo corpo e la tua mente!

Diciottesimo Passo

“La natura delle cose nasconde spesso verità a noi sconosciute. Attingeremo alla verità non solo attraverso studi o un sapere fatto da altri, ma rimanendo centrati nella consapevolezza del Sé interiore. È un concetto difficile e forse ancora insostenibile per l’Occidente, ma come l’acqua che sgorga può essere raccolta in un bicchiere, bottiglia o cisterna, adattandosi perfettamente ad ogni diverso contenitore, così la Verità si adatterà a ognuno di noi. La verità è dentro di noi, ma vi attingeremo solo se avremo veramente sete”.

Chiesi: *“Maestro, come possiamo sapere di essere sul cammino giusto?”, “ogni letto di fiume conduce al mare: ci si arriva sempre prima o poi. La corrente è la fiducia (o fede). Il letto del fiume rappresenta la vita. Il mare è la destinazione. Quando serena sei sul cammino giusto. Anche se ti troverai davanti a grossi massi che ostacoleranno il tuo flusso, tu sai che la corrente ti aiuterà a superarli e potrai così proseguire il tuo percorso. Ricorda che l’ostacolo più grande è la proiezione mentale dell’ego, in quel caso potresti intraprendere un percorso parallelo e illusorio. È anche possibile che tu sia invece troppo impetuosa e un evento ti debba fermare per farti riflettere, questo perché esiste un tempo giusto per ogni cosa”.*

“Allora vuoi dire che certi blocchi servono?”, “certamente sì, ma nella misura in cui essi diventano uno spunto su cui riflettere e non qualcosa su cui rimuginare come invece molti di voi fanno. In questo modo il blocco può diventare per errore più importante del cammino stesso. A volte la mente crea grossi danni. Ti costringe ad agire in base al percorso che sta pianificando per tenerti ancorata ai vecchi schemi e alla paura. La resistenza è il male oscuro dell’umanità, resistere a ciò che si è, è oscuro e subdolo. Inventarsi un finto io è una trappola dell’ego.

Essere, e pensare di essere, sono cose molto diverse: una è Luce, l'altra è il suo riflesso”.

In quel preciso istante fui sommersa da un'ondata di amore: è difficile spiegare ciò che si prova nell'amore del puro magnetismo. Ne ero sicuramente anche intimorita, forse per l'immensa quantità. Pensai, con grande amarezza, a quanto siamo abituati a soffrire e a come ci troviamo a nostro agio nel dolore e nella sofferenza!

Ora, invece, stavo annaspando per il troppo benessere e ne avevo paura e resistevo.

Non so che cosa avrei dato per vedere l'espressione del mio volto in quel momento e il modo in cui Lui mi guardava e sorrideva, non faceva che mettere in risalto l'imbarazzo per la mia rigidità e resistenza.

Mi doleva lo stomaco perché tutta la tensione stava andando in quel punto. Lui si avvicinò e prese delicatamente le mie mani posizionandole in una *mudra* che iniziò a produrre effetti dopo un paio di minuti. Essa mise ancora più in risalto la mia rigidità. Più lavorava e più il mio plesso solare (zona dello stomaco), s'irrigidiva e si induriva come un sasso, fortunatamente subito dopo lo yoga delle mani cominciò a fare effetto e mi liberai.

Condivisione

Porta entrambe le mani alla base della nuca eseguendo la posizione della foto. Tutte le dita si appoggiano alla nuca. I pollici e gli indici si toccano tra di loro. I mignoli di entrambe le mani si uniscono. Respira normalmente, rilassati e rimani in ascolto delle sensazioni corporee per qualche minuto. Puoi segnarti su un palmo Relax o tenerlo davanti a te.

Con questa mudra si potrebbe irrigidire la zona dello stomaco, sono le resistenze che si fanno sentire, rilassati, respira e lascia andare.



Diciannovesimo Passo

A mano a mano che il tempo passava le domande che prima affollavano la mia mente si fecero sempre meno frequenti e le esperienze che stavo vivendo divennero delle vere e proprie lezioni con le risposte a tutti i miei quesiti.

I sogni si fecero più intensi e chiari, come pure la mia intuizione. Mi resi conto che quelle continue profusioni di energia attraverso il Tanshui mi stavano portando all'esperienza di libertà e autonomia più grande della mia vita.

Era come volare sul mondo, lo vedevo dall'alto: gli spazi si aprivano e rivelavano, la natura, gli animali, gli esseri umani, tutto si mostrava con armoniosa bellezza; una creazione in cui ordine e armonia si fondevano in perfetto equilibrio.

Alternavo esperienze di pace a momenti di frustrazione; ma le prove alle quali mi ero sottoposta da ormai molti anni mi avevano forgiata ed ora riuscivo a dare ascolto alla vocina interiore che mi suggeriva di non cedere a quegli stati d'animo e di lasciarli andare. Dovevo imparare a non attaccarmi a quei pensieri e a non alimentarli.

La consapevolezza di buttarmi il passato alle spalle mi dava la forza di sopportare le crisi che, con il passare dei giorni, mi parvero essere sempre meno frequenti. Il pianto si trasformò finalmente in un pianto di gioia, commozione e gratitudine. Il cuore si apriva ed io sentivo sgorgare il mio amore che semplicemente fluiva. Ero felice. Ma quanto era l'amore che ancora doveva essere dato? Ero come un albero che solo ora permetteva alla sua linfa di scorrere fino alle

foglie. Cominciai a sentirmi meglio, più vitale e rigenerata; un giorno, posando casualmente lo sguardo sul mio polso sinistro mi parve di vedere muoversi qualcosa.

Osservai con attenzione e con grande stupore notai strani canali di luce di colore verde e azzurro diramarsi dal braccio alla mano e giù fino alle dita.

Erano quasi fosforescenti.

Non potendomi confrontare con nessuno mi convinsi fossero i meridiani dell'agopuntura. Vedevo scorrere l'energia a flussi regolari e pensai che i cinesi avessero avuto ragione. Sicuramente anche loro vedevano i canali di luce, e quello era il motivo della loro precisione nella descrizione dei percorsi dei meridiani nella Medicina Tradizionale Cinese.

E proprio mentre facevo le mie considerazioni il fenomeno sparì. Ci riprovai altre volte, ma non fui più in grado di vederli. Forse avevo messo in dubbio inconsciamente l'esistenza dei meridiani e questa era la risposta che arrivava direttamente dal mio corpo.

Avevo sete e mi accorsi di essere a corto di acqua, così uscii per andare ad acquistarla. Per accedere al piccolo negozio era necessario salire tre gradini molto ripidi e stretti. Si era costretti a sostare davanti al bancone aggrappati al muro per non cadere, mentre le formiche rosse si divertivano un sacco a pizzicarti le caviglie sapendo che non potevi muoverti.

Proprio nel ripercorrere la strada del ritorno ebbi la strana sensazione di camminare nelle orme lasciate qui in un'altra vita. Mi sembrava di aver ripreso un antico cammino.

Dovevo aver lasciato qui sicuramente qualcosa. Ago e filo tra le mani, cercavo di selezionare i ricordi lontani, con i quali comporre il mio arazzo. Un giorno forse avrei smesso di affannarmi cercando pezzi di tessuto a destra e a sinistra e di bucarmi le dita per cucirne i lembi, pensai.

Un giorno avrei potuto finalmente contemplare l'intera opera e capire il suo significato. Solo così, vedendola nel suo insieme, avrei ammirato la sua reale bellezza.

Riuscire a rimanere distaccati davanti al disegno che piano piano stava prendendo forma era veramente difficile.

Una grande stanchezza mi crollò addosso, mi sentii improvvisamente schiacciare e opprimere.

Mi imposi di reagire e di lasciarla andare perché non sarei riuscita a sopportare tutto quel peso sulle spalle. Mi resi conto che non serve sapere troppo mentre si cammina nella vita, che è inutile riesumare antiche sofferenze quando c'è la legge di oblio che cancella tutto.

Il Maestro mi ripete spesso di lasciare andare il passato e se sarà necessario sapere di più sul nostro compito e cammino evolutivo ci verrà comunicato in moltissimi modi e maniere. Per questa ragione serve essere sempre centrati.

Ventesimo Passo

Quella mattina mi svegliai triste e preoccupata. Una vocina mi diceva che stava succedendo qualcosa. Accesi il telefono, ma non vidi messaggi a conferma del mio sentire. Mi preparai con una certa pigrizia e mi diressi dal Maestro meno pimpante del solito. Quando arrivai, vidi un uomo che zappava l'orto. *“Che strano”* pensai *“che ci fa quel tizio all'interno della recinzione?”*.

Mi avvicinai e chiesi dove fosse il Maestro. La risposta che mi arrivò fu come uno schiaffo in pieno viso quando ci si aspetta una carezza.

“È appena partito” rispose, *“Partito? Quando? E per dove?”* *“Not say... he said only station”*. Corsi via immediatamente e senza dire una parola. Cominciai a correre, o meglio a vagare per le strade cercando un tuc tuc; non capivo perché non se ne vedessero in giro.

“Perché non ce ne sono? Dove sono finiti tutti quanti, ma cosa sta succedendo?”. Subito dopo seppi di uno sciopero da un tassista che fortunatamente si era fermato a bere un caffè. Ovviamente lo presi al volo e dopo soli dieci minuti arrivai alla stazione.

Mi lanciai in una corsa pazza verso l'unico treno in partenza. La folla e i venditori ambulanti impedivano il libero scorrere delle persone sulla banchina e, tra bambini urlanti e famiglie con numerose valigie al seguito, sembrava d'essere in un mercato rionale.

Mi fermai a scrutare attentamente il treno quando vidi in lontananza una figura che conoscevo bene.

Il Maestro stava salendo i gradini della carrozza dietro alla locomotiva.

Cominciai a correre sopraffatta dalla folla che, incurante della mia ansia, si perdeva in chiacchiere e convenevoli, intralciando il mio passaggio.

Ero come imprigionata in una moviola a rallentatore. Cominciai a chiamare: *“Maestro, Maestro!”*.

Mi tolsi le ciabatte per correre più velocemente e facendomi spazio tra la gente, ma mi muovevo ancora a fatica.

Mentre ripetevo *“excuse me”* in continuazione, posai un piede su una macchia d’olio e scivolai cadendo rovinosamente addosso a un’anziana signora.

Il marito della donna prese ad inveire contro di me e mentre cercavo di scusarmi il treno iniziò a muoversi.

In pieno sgomento cominciai a raccogliere le mie cose e lentamente mi alzai. Ancora frastornata urlai: *“Maestro! Maestro! Aspetta!”*. Il treno, aveva già iniziato la sua corsa.

Sperai in un imprevisto, in un evento soprannaturale, ma lentamente e inesorabilmente il treno si allontanò assumendo i contorni di un’immagine confusa e annebbiata nei miei occhi pieni di lacrime. Crollai a terra madida di sudore e con un dolore al centro del petto che non avevo mai provato prima. *“Perché? Perché mi hai abbandonata? Perché te ne sei andato così e senza dirmi nulla? Come ti ritroverò?”*.

Sballottata dalla folla non mi ero accorta che nella caduta, per evitare il peggio, mi ero ferita a un dito aggrappandomi a un cartellone pubblicitario ed ora stava sanguinando copiosamente sporcandomi tutto il vestito.

Presi il foulard e mi fasciai alla meglio. Ormai esausta e rassegnata, mi raggomitolai con la testa sulle ginocchia. Speravo che avrebbe sentito il mio dolore e che questo potesse farlo tornare; speravo che potesse sentire il mio cuore aperto e che ero cambiata davvero.

Non so per quanto tempo rimasi lì seduta, con tutto il mio essere che diceva *“non c’è più, ormai non c’è più, è andato via, sparito nel nulla, sono sola, sono rimasta sola”*.

Mi alzai lentamente col un grande vuoto nel petto, le gambe e la testa pesanti. Trascinandomi fuori dalla stazione a fatica presi un taxi e feci ritorno al villaggio.

Si era fatto tardi, ma l’idea di mangiare non mi aveva nemmeno sfiorato. Così corsi alla spiaggia nella speranza di vederlo apparire come tante volte era successo. Sperai in un miracolo e invece, nulla! Rifiutavo l’idea che se ne fosse andato in questo modo.

Per questa ragione aspettai a lungo, ma inutilmente.

Per tre lunghissimi giorni provai molto dolore e un grande vuoto.

Seguitai ad andare alla spiaggia ad aspettarlo.

Mi annullai in quell’attesa, in quel limbo, in quello stato dove un essere non riesce a ricominciare a vivere e rimane sospeso tra due differenti realtà.

Nel frattempo il mio dito anulare si era gonfiato moltissimo e sembrava proprio che un'infezione lo avesse contagiato. Nonostante le mie cure, e nonostante disinfettassi continuamente la ferita, non guariva. Era il dito in cui portavo la fede e pensai che quella era la mia prova di fede. Sarebbe guarito se io ne avessi avuta veramente.

Il quarto giorno mi sentii inaspettatamente meglio e anche il dito pareva migliorato; la variante di colore era passata dal viola scuro al rossastro. Lo stomaco dava segni di vita e decisi di ricominciare a nutrirmi. Feci un'abbondante colazione, mi lavai i capelli, indossai il panjabi turchese che mi aveva regalato, misi il kajal sugli occhi e il bindu sulla fronte, presi la mala e uscii. Mi misi a sedere sotto un albero vicino alla spiaggia, mi centrai e cominciai a ripetere il mantra. Ero stanca, molto stanca e desideravo solo riprendermi ed essere felice come Lui mi aveva insegnato. Ripresi il contatto col cuore e cercai di ricreare uno spazio interiore per cadere in meditazione spontanea. Rimasi così per quasi due ore, poi distesi la stuoia e mi sdraiai. Mi addormentai subito a causa della stanchezza e dello stress accumulato.

Quando mi svegliai Lui era lì, seduto davanti a me. Mi stava guardando e mi sorrideva. Pensai si trattasse di una visione perché era completamente controluce. Mi alzai e mi avvicinai lentamente per sincerarmi che così non fosse.

Quando però ebbi constatato che era veramente Lui, in carne e ossa, scoppiai a piangere sul suo *dhoti*.

“Ora sai cosa significa attaccamento. Non dovrai mai averne, né per me né per nessun altro. L'attaccamento è l'origine di tutte le

sofferenze. Ed era solo attraverso la sofferenza che potevi imparare questa lezione”.

Lui mi asciugò le lacrime e guardandomi negli occhi mi disse: *“Io sono nei tuoi occhi: non potrai mai sentire la mia mancanza; l’amore puro non ha confini o muri. Esso è, ed è ovunque. Chi cerca trova e chi troverà sarà sorpreso (o sconvolto) dalla Verità. Non smettere mai di cercare, ma cerca dentro di te, perché è là che troverai la chiave che aprirà tutte le porte”.*

“Maestro, sono stata molto male. Il mio cuore si stava spaccando in due, e se non avessi smesso di piangere mi sarebbe forse venuto un infarto”.

“Ho sentito ogni cosa, ogni tuo moto interiore, la tua rabbia e il tuo sconforto. Le tue domande, le tue risposte e le tue richieste di aiuto. Io ero lì. Asciugavo le tue lacrime, cercavo di parlarti e confortarti, ma tu non sentivi, non eri centrata e non ti aprivi alla verità e all’amore. Ecco quello che succede quando si è fagocitati dall’attaccamento, dalla dipendenza e dal dolore. Non si è in ascolto di se stessi, dei segni della vita, dell’amore della Fonte. Le persone cercheranno di attaccarsi a te con ogni mezzo, vorranno dipendere da te. Sarai capace, senza farle soffrire come tu hai sofferto, d’insegnare loro questa lezione?”

“Forse, ora che l’ho vissuta, ci riuscirò. Non mi attaccherò mai più, mai più a niente e a nessuno, mai più!”.

“Cara sorella, quando si ha tutto dentro e si è in equilibrio, non si può perdere nulla, ricordalo sempre. Aiuta i tuoi fratelli a far entrare più Luce e Amore dentro di loro, così avranno tutto ciò di cui hanno bisogno. Tornerai quando sarai pronta a divulgare questo messaggio. Quando tu sarai pronta, anche il mondo che ti circonda lo sarà”.

Ventunesimo Passo

Venne un uomo, il Maestro parlò con lui per alcuni minuti, e si allontanò. Più tardi tornò con altri due strani tipi che reggevano delle grosse borse.

La cosa mi inquietò un po', specialmente quando il Maestro mi disse: *“vai pure a casa e torna alle cinque”*.

Ne fui un po' sorpresa; mentre mi allontanavo offrendo al gruppo le spalle, mi sentii osservata. Così mi voltai all'improvviso e li colsi in flagrante: stavano parlottando fra loro e stavano ridendo! Forse di me?

Irritata e infastidita cercai, mentre mi allontanavo, di assumere un portamento elegante, anche se ormai di elegante mi era rimasta forse solo la marca del profumo. Compresi che non ero veramente radicata, come diceva lui; infatti spesso mi rimproverava di non essere presente e centrata. Ma quel benedetto radicamento non riuscivo proprio a sentirlo.

A volte mi ripeteva: *“come farai a vivere tra il cielo e la terra? Come e cosa manifesterai se non sei nel corpo? Tutto diventerà molto più difficile sappilo.”*

Sdraiata sul letto fissavo le pale del ventilatore che giravano sul soffitto della mia stanza. Sentivo le gambe pesanti, forse per il gran caldo e l'umidità, e faticavo a muovermi. In effetti, ora che mi soffermavo a pensarci, il mio corpo si era impigrito e un po' appesantito. Decisi così che avrei fatto qualcosa per migliorare il mio aspetto.

Mi alzai di scatto, mi preparai un tè, mi vestii in fretta e corsi alla spiaggia turistica.

Non feci in tempo ad arrivare che ero già pronta per tuffarmi in mare. Sfortunatamente le onde troppo alte mi impedirono di nuotare quanto avrei voluto, così mi rivestii e tornai a casa. Nel pomeriggio mi recai dal Maestro: ero molto agitata e nervosa.

Quando arrivai Egli stava seduto sulla sabbia e usando un bastone come fosse una matita disegnò un *tanki*: “*siediti qui*” disse “*e cerca di calmarti. Dove sei?*” mi chiese, “*sono qui*” risposi.

“*No, sorella cara, dove sei?*”, “*io non lo so*”.

“*Non riesci a stare nella tua presenza perché non sai stare nel tuo corpo. Ecco perché?*”.

Trovava sempre un motivo per sgridarmi, pensai. Forse non stare nel corpo era il mio modo di darmi alla fuga!

Il Maestro mi prese per un braccio e mi trascinò verso il mare, dove erano seduti tre uomini che poi scoprii essere musicisti.

Con un’espressione quasi minacciosa mi disse: “*ora la smetterai di ignorare te stessa. Dovrai ricordarti chi e cosa sei, altrimenti ogni tua più piccola parte in futuro te lo rimanderà attraverso il dolore e la sofferenza fisica.*”

Mentre mi bendava gli occhi con un foulard, sentii il suono delle percussioni e del sitar intonare una melodia e la sua voce ripetermi: “*ora balla, muoviti e lascia libera la tua anima! Tu sai come fare e lo ricorderai.*”

“*Maestro, io non mi ricordo nulla!*”, “*smetti di trovare delle scuse, tu sai. Devi imparare anche a ricordare!*”.

Mi vergognavo terribilmente: muovermi davanti a quei tre, e soprattutto davanti a Lui!

Percepì il Maestro allontanarsi; rincuorata lo immaginai seduto a terra nella sua solita postura, immobile a occhi chiusi e mi tranquillizzai.

Il terzetto cominciò a suonare ed io a muovermi timidamente al ritmo della musica. Man mano che il ritmo aumentava, una forza a me sconosciuta prese a dirigere ogni mio movimento. Fu una vera e propria lotta. Io che volevo andarmene da una parte e il corpo che veniva portato dall'altra. Senza rendermene conto, mi ritrovai in una posizione molto stabile, con i piedi ben saldi a terra e le gambe divaricate, consentendo al busto di roteare.

Mentre le braccia si muovevano per conto loro, mi sentii proiettata come un razzo in un tunnel: all'uscita vidi un totem circondato da sabbia e montagne rosse e aride, un fiume sinuoso, palazzi dorati, ponti e distese di praterie. Ripresi contatto con il corpo e la danza divenne ripetitiva e quasi ossessiva. Il ritmo dei tamburi mi prendeva al punto di sentirlo vibrare dentro. Il ritmo ripetitivo e quasi ipnotico mi aiutò a lasciare andare le briglie e il corpo cambiò andatura, dal trotto al galoppo senza limiti e pudori.

Si esprimeva, consapevole di essere ciò che era, in una forma armoniosa fatta di rotondità femminile, ma anche di grinta, elasticità, forza, passione e di una vitalità che mi urlava *“sei viva, tu esisti, sei tu, sei unica”*; questa energia cominciò a circolare ovunque e ad uscire da tutti i pori; dai capelli, dai piedi, dalle mani, spargendosi e mischiandosi con il sudore che ormai faceva brillare la mia pelle.

Dopo un po' di tempo crollai in ginocchio e poi distesa a terra. Mi ritrovai sdraiata sulla battigia con la guancia sinistra incollata alla sabbia umida e il fiatone; con la mano destra mi sollevai la benda dagli occhi mentre con l'altra tenevo stretta una manciata di sabbia.

Il cielo si era oramai tinto di rosso e il mare stranamente calmo era grigio pennellato di viola. Rimasi immobile con gli occhi incollati alla linea che separa l'orizzonte. Quando un'onda più lunga mi accarezzò il viso e sentii il sapore del sale sulle labbra, cominciai a muovere le articolazioni. Mi ricordai improvvisamente dove mi trovavo.

Il vento, il mare, i suoni, il viaggio, l'aereo, la casa, il mio corpo, i piedi, le gambe, le mani, la testa, il viso e il cuore mentre il respiro gradualmente si calmava. La musica sembrava lontanissima. Ora, i miei sensi si erano aperti ed io ero scesa sulla terra ed ero entrata nel mio corpo. Il mio sguardo era rivolto all'interno e la mia mente svuotata e leggera. Sentii inaspettatamente il bisogno di amarmi come non mi ero mai amata. Raccogliendomi in posizione fetale, desiderai rimanere con me stessa, come se fosse stata la prima volta in vita mia. Sperimentai sensazioni stranissime, di dolcezza, perdono, tristezza, compassione e amore, al punto che dovetti chiedermi se potevo amarmi. Potevo amarmi veramente? Solo ora capivo quanto mi mancava questa intima relazione con me stessa. Come potevo essermi dimenticata di me? In quale parte di me era bloccato questo amore? Continuai ad abbracciare me stessa, mentre la compassione, il perdono e la gratitudine salivano, muovendosi in un unico vortice che lasciò libero il mio corpo per sempre.

Ventiduesimo Passo

La mia gratitudine e il mio amore spirituale verso il Maestro erano qualcosa che andava oltre la mente e i bisogni del corpo. I miei occhi incominciarono a vedere oltre, oltre la Sua forma fisica e io a provare lo stato di Amore Puro. Ero consapevole del fatto che l'avrei provato prima per la “Sua forma umana” e poi sarebbe stato proiettato e sentito per ogni Essere.

Tutto sembrava possibile: ero in uno stato di benessere totale, di beatitudine, e desideravo continuare a provare quella meravigliosa sensazione di equilibrio e armonia.

Decisi di abbattere l'ultima frontiera e dirglielo. Ma come avrei potuto dirgli di amarlo senza essere fraintesa? E, soprattutto, come avrei potuto poi manifestare questo amore verso tutti, se non ero nemmeno in grado di ammetterlo con me stessa?

Fui spettatrice della discussione intavolata dalle due parti di me che si erano assunte l'incarico di risolvere il dilemma.

Era giusto provare amore puro? Il cuore mi diceva di “sì”, che l'amore è sempre giusto, ma la mente contestava e mi richiamava al mio ruolo di moglie e alla solenne promessa di amare unicamente mio marito. Il cuore diceva che l'amore non può avere vincoli né confini, ma la mente me li imponeva. In quel preciso istante tutti i tipi di amore presero a sfilare davanti a me: vidi l'amore della madre verso il figlio, quello del figlio verso la madre, quello del padre, di un nonno, di un insegnante, di un terapeuta, di un prete, di un pittore, di un cuoco, di un giardiniere e poi vidi l'amore per

l'amore stesso e, nella Luce vidi la sua forma dissolversi e poi solo Luce.

Ciò che dovevo sentire dentro di me era lo stato d'amore puro, che presto sarebbe diventato più distaccato, autonomo, libero e si sarebbe riversato verso la vita stessa. Se non passavo attraverso di Lui, ero consapevole che non avrei mai aperto quella porta, per entrare finalmente nel cuore del mio cuore.

Tutto ciò che siamo si esprime attraverso le relazioni, esso esiste se lo viviamo anche all'esterno di noi, altrimenti rimane solo una fantasia della mente e non si concretizza.

Prima della mia partenza decidemmo di fare una gita al lago. Arrivati a destinazione finalmente mi rilassai.

Seduti sul prato davanti al lago, sgranocchiavo le mie *banana chips* sorseggiando acqua direttamente dalla bottiglia. Il clima era ventilato e la brezza rendeva piacevole rimanere sul prato a chiacchierare. Alcuni corvi si avvicinarono, attratti dal cibo. Sembravano incuriositi dalla nostra conversazione e ci osservavano con occhi attenti.

Emozionatissima, pensai: "*ora glielo dico!*", lo chiamai: "*Maestro?*", e sostenendo a fatica il suo sguardo balbettai: "*io, io...*" Era impossibile nascondergli qualcosa.

"You love me, I know. I love you as well".

Con grande naturalezza come se mi chiedesse: "*Vuoi un gelato? Mi rispose: "Sì, anch'io".*

La sua affermazione attraversò la mia anima come un fulmine e, finalmente, in me tornò il sereno. Poi spostò il suo

sguardo sui fiori e disse: *“I love the flowers, I love the sky, the clouds, the sea... and I love you too”*.

Questa puntualizzazione fu importante per Lui.

Lo guardai con intensità, fissando profondamente il mio sguardo dentro i suoi occhi verdi forse per la prima volta: ed ecco che mi fu possibile leggere, come su una pergamena che cominciò a srotolarsi e srotolarsi davanti a me, i segreti che la sua anima celava.

Contemporaneamente il Maestro scrutava dentro di me e mi parlò dei Monaci Padri, di Anua Ananda, del Tanshui, di Ambika e del mio compito.

Seppur la fiducia che riponevo in Lui era molta, era difficile credere alle sue parole, che ascoltavo con grande attenzione e commozione mentre il mio corpo era pervaso da innumerevoli brividi.

Ero anche un po' sbigottita dai suoi discorsi, e continuavo a chiedermi se compiacermene o averne timore; improvvisamente mi resi conto che la sensazione che provavo era paura.

Avevo paura di ciò che avrei fatto, che avrei dovuto fare, che...

Fui presa dal panico e Lui, afferrandomi per le braccia e scuotendomi un poco, mi disse: *“sorella, non rifiutare il disegno. Ormai sei entrata nel progetto”*.

Di solito sentivo molto la sua energia, ma da qualche giorno non la percepivo proprio. Così gli chiesi: *“Maestro, come mai da qualche giorno non sento più la tua energia?”*

Fui sorpresa dalla sua risposta: *“il sole ha forse bisogno della luce di una lampadina?”*, *“Scusami, non ti capisco”*.

“Tu puoi generare energia e luce: perché mai dovrei darti energia?”.

Quelle parole, sommate alle precedenti, divennero come la spinta che si dà a coloro che si lanciano nel vuoto da un ponte con i piedi legati ad un elastico. Io credo proprio di aver provato la medesima sensazione: mi sembrava di penzolare su e giù, con la mente annebbiata.

Il volto del Maestro si fece serio. *“Sei venuta qui per due motivi: per conoscere l'amore puro e scoprire chi sei”*.

Tornati alla spiaggia mi regalò una striscia di tessuto con tanki dorati. Una volta a casa la stesi sul letto, come lui mi aveva suggerito e mi ci sdraiai sopra.

La sensazione fu molto forte.

Fu come ricevere un trattamento rilassante, un grande calore arrivò ai reni e da lì si diffuse ovunque, sentii un profondo benessere, rilassamento e rigenerazione. Mi addormentai quasi subito.

Al mio risveglio mi resi conto di quanto fossi fortunata.

Avevo avuto quello che io per anni avevo donato agli altri nei miei trattamenti.

Ora avrei potuto, se Lui mi avesse insegnato come fare, realizzare il mio desiderio più grande: aiutare chi aiuta, sostenere chi sostiene, alleggerire chi si carica dei pesi altrui, ora il mio compito pareva più chiaro. Una lacrima rigò il mio cuore, la porta si aprì, ed io vi entrai.

Ventitreesimo Passo: oggi

Aprii gli occhi e accesi la luce per controllare l'ora: la sveglia faceva le quattro e quarantacinque e fuori era ancora buio. I ricordi dei due anni precedenti mi erano sfilati davanti agli occhi come le pecore quando non si riesce a prendere sonno. Mi sembrava strano essere ritornata in questo luogo e in compagnia di mio marito. Sinceramente ero un po' tesa.

Sgattaiolai fuori dal letto per andare in bagno; vidi con sollievo asciugamani puliti, carta igienica e acqua calda corrente. Tornai in camera, infilai la spina nella presa e accesi il bollitore. Appena l'acqua fu pronta preparai il caffè. Mi rimisi a letto facendo attenzione a non rovesciare il contenuto delle tazze che avevo riempito fino all'orlo.

Svegliai delicatamente mio marito e decidemmo di andare alla spiaggia per guardare insieme l'alba e per incontrare più tardi il Maestro.

Desideravo infatti che mio marito lo conoscesse e provasse di persona le mie stesse sensazioni.

Ripensai all'incontro avuto il giorno prima e mi chiesi che cosa non avesse funzionato. Forse il Maestro, dopo due anni, si aspettava qualcosa di diverso da me, ma che cosa di preciso? Le domande si affollavano nella mia mente fino a che un pensiero si fece strada e io potei ascoltarlo.

Lui doveva sapere, doveva capire e conoscere il mio mondo. Era giunto il momento di incontrarci a metà strada, tra cielo e terra, tra Oriente e Occidente, tra spirito e materia, tra cuore e mente. Avevo già iniziato a diffondere parte degli

insegnamenti ricevuti con evidenti e ottimi risultati, ma nessuno aveva mai dipinto il Tanshui a parte me.

Arrivati alla spiaggia vidi con sorpresa un uomo e una donna seduti sugli scalini della capanna. Decidemmo di aspettare che si allontanassero prima di avvicinarci, ma dal loro comportamento si intuiva che non se ne sarebbero andati tanto presto. Mentre il sole si stava levando in uno splendido cielo azzurro, io attendevo con trepidazione il momento dell'incontro.

Guardavo mio marito: sorrideva in uno strano modo, che non conoscevo. Era come se intuisse o sapesse ciò che sarebbe accaduto più tardi.

Mi sdraiai con la testa sulle sue ginocchia cercando di rilassarmi e godermi quello spettacolo naturale.

Poco dopo ci avvicinammo alla capanna, le due persone sedute fuori ci salutarono sorridendo e a quel punto chiedemmo informazioni sul Maestro.

L'uomo, in un inglese un po' incerto, ci disse che da due anni abitava con la sua famiglia in quella casa e che non conosceva nessun uomo che corrispondeva alla nostra descrizione.

Ripensai con meraviglia all'incontro del giorno precedente e mi chiesi come ciò fosse stato possibile.

Ancora incredula per le informazioni ricevute, accompagnai mio marito nel luogo dove era avvenuto l'incontro la sera prima. Ci sedemmo esattamente nello stesso punto, quando vidi sbucare qualcosa da sotto il masso dove eravamo seduti. Erano fogli empiricamente legati da

una cordicella in una busta trasparente, la prima pagina riportava la scritta “For Maria” e l’ultima “Il mio Cuore abbraccia il tuo Cuore”.

Lui sapeva che dalla tarda sera all’alba nessuno sarebbe passato da quel luogo isolato e che la gente del posto, credendo così tanto al karma, non avrebbe toccato qualcosa non destinato a loro. Mi chiesi se fosse questo il passo che mancava, forse era un altro pezzo da aggiungere al puzzle.

I giorni seguenti furono intensi ed emozionanti. Prendemmo una casa e vivemmo esperienze non comuni. Io cominciai a scrivere, una forza più forte di me mi spingeva a scrivere e a scrivere, scrivere di Lui, di noi e di questa avventura, quando qualcosa di assolutamente inaspettato si manifestò,

... ma questa è un’altra storia.

Questo testo è un dono che sento di condividere in un momento storico in cui la confusione e il materialismo predominano e i valori come la tenerezza, l'amore, la gentilezza stanno venendo meno. Ti auguro dal profondo del mio cuore che questo viaggio ti abbia aiutato a entrare maggiormente in contatto con te stesso e a risvegliare quella forza ed energia che ti guideranno e proteggeranno nel tuo cammino.

*Con amore
Maribol Sole*

Conclusione

Avrai sicuramente compreso che il Tanshui è un linguaggio ancestrale che non è stato ibridato o modificato in seguito al contatto con altre lingue. Esso è tornato a noi intatto e con la sua funzione originaria grazie alla generosità del mio Maestro e dei suoi predecessori.

Il Tanshui armonizza come le note di una musica che agisce su di noi e sull'ambiente che ci circonda. L'effetto principale è quello di liberarci dallo stress coadiuvando il benessere generale e il rilassamento profondo. I tanki sono un dono prezioso e apportano serenità immediata nella vita di molte persone.

Ognuno ha le sue caratteristiche e funzioni che una volta 'sentite' si possono adattare a illimitate possibilità di utilizzo.

La peculiarità del Tanshui è che è al 100% naturale, senza effetti collaterali o nocivi e non si esaurisce mai, inoltre può essere inserito in ogni momento della giornata per darci immediatamente sollievo.

Il Tanshui si integra ad ogni disciplina, metodo, cura, filosofia e/o religione, perché libera e potenzia l'essere umano.

Ringraziamenti:

Ringrazio con amore e gratitudine
il Maestro, il Tanshui, la Fonte, la vita, i miei genitori,
mio marito, i miei maestri, i miei allievi,
gli amici e tutti coloro che mi hanno aiutata
e sostenuta in questo cammino
e anche coloro che non lo hanno fatto,
perché mi hanno insegnato più degli altri.

GRAZIE!

GRAZIE!

GRAZIE!

Glossario

Ajna - Sesto chakra più conosciuto come “terzo occhio”.

Bindu (Bindi) - È un termine sanscrito che significa punto. È anche un piccolo ornamento devozionale apposto sulla fronte.

Chakra - In Sanscrito significa letteralmente "ruota" o *vortice*. È un termine utilizzato nella filosofia indiana che considera i chakra come valvole energetiche connesse alle ghiandole endocrine che collegando il corpo fisico all'esterno.

Dhoti - È un tradizionale indumento indossato dagli uomini in India. Si tratta di un pezzo di stoffa rettangolare che viene legata intorno alla vita e scende fino ai piedi, come fosse un pareo.

Guru - Termine Sanscrito che identifica un maestro o precettore. Proviene dalle radici *gu* "oscurità" e *ru* "svanire", assumendo quindi il significato “*Colui che disperde l'oscurità*”.

Mala - Il significato letterale della parola è circolo. Può essere una corona di fiori oppure un rosario indiano, composto da un preciso numero di semi (108) ed è prodotto in materiali naturali. Analogamente alla corona del Rosario occidentale, viene utilizzato come strumento per la ripetizione di un mantra o per la pratica di altre forme di esercizi spirituali.

Mantra - Termine derivante dalla combinazione delle due parole Sanscrite *manas* (mente) e *trayati* (liberare). Il mantra si può quindi considerare come un suono in grado di liberare la mente dai pensieri.

Mudrā - Letteralmente: "sigillo". È un gesto che viene usato per ottenere benefici sul piano fisico-energetico.

Namastè - Significa "mi inchino a te", e deriva dal sanscrito: *namas* inchinarsi, salutare con reverenza e *te*, a te. A questa parola è però associata una valenza spirituale, per cui essa può essere tradotta in modo più completo come *saluto (mi inchino a) le qualità divine che sono in te*.

Panjabi - È un capo di abbigliamento tradizionale indiano, si tratta di un'ampia camicia lunga fino alle ginocchia ed è indossata sia dagli uomini che dalle donne sopra comodi pantaloni.

Pranayama - La parola Pranayama è formata da Prana (respiro, vita, energia, forza) e da Ayama (lunghezza, controllo, espansione). Il suo significato è quindi di controllo ed estensione del respiro.

Prasad - Cibo benedetto.

Sannyasi - Persona che rinuncia alla vita mondana per dedicarsi completamente alla contemplazione spirituale.

Satguru - Il suo significato è: "maestro di perfezione" o anche maestro illuminato; il suo compito è iniziare le anime dei discepoli per portarli verso l'illuminazione.

Shaktipat - Consiste nella Grazia ricevuta dal Guru.

Sitar – Strumento a corde indiano.

Tachat - Stuoia utilizzata per sedersi.

Tanki – ideogrammi, pittogrammi

Tuc tuc – Ape car usata come taxi

L'autrice declina ogni responsabilità
per l'uso improprio del contenuto di questo testo
di cui detiene tutti i diritti.

Sito web: www.tan-shui.com