

Tanshui

Essere nella Vita

Secondo Libro

MARIBOL SOLE

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

*Tutti i diritti sono riservati*

## DEDICA

Dedico questo libro al Tanshui e a tutti coloro  
che stanno seguendo questo percorso.

Possa la parola scritta svelare  
quello che la mente cela  
e l'anima reclama.

**... continua dal primo libro:  
“Il Viaggio Interiore”**

## Capitolo 1

Raccolsi i fogli e con una punta di tristezza li riposi nello zaino. Mi guardai attorno nella speranza di vedere il Maestro. Percepivo ancora la sua presenza ed ero sicura che l'avrei visto apparire da un momento all'altro. Attesi a lungo, ma invano, così presi per mano mio marito e mi allontanai a malincuore da quel luogo. Forse era l'ennesima prova, una di quelle alle quali gli piaceva tanto sottopormi. Lo cercai con lo sguardo tra gli alberi e lungo il sentiero, ma di lui nemmeno l'ombra. Assorta nei miei pensieri camminavo a testa bassa e quasi senza accorgermene mi ritrovai davanti all'albergo.

Non appena varcammo la soglia salutai lo staff con un cenno del capo. Indossai la maschera dell'indifferenza, per non dar modo al personale, molto attento e gentile, di indagare o di farmi domande.

Ci avevano appena trasferiti nel blocco centrale dell'albergo per un problema sorto alle tubature, solo pochi minuti dopo fummo piacevolmente sorpresi che la camera fosse molto più bella dell'altra. La giornata passò lentamente. Mentre ci preparavamo per la cena, sentivamo provenire dall'esterno il mormorio degli ospiti. Stavano fuori, seduti ai tavoli sparpagliati in

giardino e animavano la serata. Le loro voci si fondevano al fragore del mare e al fruscio del vento e da lì a poco sarebbero state assorbite dalle note della musica.

Mi affacciai dal balcone per guardare il panorama. Il tramonto era davvero incantevole, le luci delle candele creavano un'atmosfera molto intima e raccolta, anche se l'intrattenimento si svolgeva all'aperto.

Scendemmo per la cena e ci sedemmo uno di fronte all'altra. Sospirai sollevando lo sguardo verso la luna. Fui colpita dalle fronde degli alberi che mosse dalla brezza marina ci accarezzavano il viso, il mio cuore si aprì.

Dopo cena mi tolsi le scarpe e andai a passeggiare a bordo piscina.

Sfiorai l'acqua con la punta delle dita del piede e un brivido mi percorse la schiena, si era levato il vento, così mi coprii le spalle con uno scialle.

Mi sdraiai su un lettino e con il naso all'insù cominciai ad osservare il cielo coperto di stelle.

Notai un grande cerchio luminoso che si muoveva intorno alla luna, il fissarlo per qualche istante mi spinse verso il confine dei miei pensieri e in pochi attimi fui trasportata in un viaggio senza tempo.

## Capitolo 2

Mi ritrovai in un luogo simile a quello di ora, ma era come se stessi osservando la scena in uno schermo posto davanti ai miei occhi. *Vidi sbucare dal nulla una bambina esile e di carnagione olivastra; poteva avere all'incirca dodici anni. I suoi lunghi capelli neri erano raccolti in due grandi trecce legate alle estremità da due fiocchi bianchi. Sembrava stesse tornando da scuola. Davanti a casa l'attendeva un uomo robusto dai capelli grigi con un paio di enormi baffi, che intuì essere il nonno, mentre una donna anziana l'aiutava a liberarsi dalla pesante sacca carica forse di libri. La bambina entrò in casa di corsa per andare a bere dell'acqua direttamente da una grande anfora verde. La capanna era buia, con le pareti senza intonaco, ed era arredata in modo spartano, con pochissimi mobili e il pavimento parzialmente coperto da tappeti. L'uomo tossiva tenendosi un fazzoletto davanti alla bocca, mentre la donna chiamava ripetutamente la ragazzina, ma lei, seduta a terra e assorta nel suo mondo continuava a giocare ignorandola. A quel punto la donna le si parò di fronte e urlò scuotendola per un braccio: "Govindaaa". La sua voce rimbombò anche nella mia testa e quando la bambina sollevò il capo per guardarla, i nostri sguardi si incontrarono".*

Sobbalzai al tocco di una mano che mi sfiorò i capelli. Aprii gli occhi e ancora confusa farfugliai qualcosa.

Ero distesa a terra. “Amore, cosa ti è successo?”, ancora intontita riconobbi, lambendo con la lingua il labbro superiore, un liquido dolciastro, “non lo so”, risposi, “probabilmente mi sono addormentata e sono caduta”. Avevo battuto la testa contro la siepe e anche un gomito si era leggermente contuso. Quando la ferita prese a sanguinare copiosamente lui mi disse: “stai perdendo molto sangue, bisogna andare subito dal dottore”, “ma è troppo tardi” risposi, “lo vedrò domani”.

Ci dirigemmo velocemente verso la reception dove mi prestarono i primi soccorsi. Tornammo in camera e mi lasciai cadere sul letto ripensando all'accaduto, lui si sdraiò accanto a me e mi abbracciò sussurrandomi: “immagino che il tuo svenimento sia dovuto a quanto è successo oggi”, “forse”, risposi io, “e forse è anche un bene che tu abbia la testa dura”, “forse”, dissi io sorridendo.

Mi ricordai improvvisamente del plico dei fogli che avevo nello zaino e fui tentata di alzarmi per prenderlo, ma esitai, ebbi la netta sensazione, che compiere quel gesto avrebbe riaperto in me una ferita, e poiché ne avevo ancora una fresca in testa, decisi di rimandare al giorno seguente. Mi abbandonai al sonno, ma negli occhi avevo ancora gli occhi di quella bambina.



La notte trascorse serenamente e al mattino decidemmo di consumare la colazione in camera.

Il cameriere bussò alla porta ed io lo feci entrare chiedendogli di appoggiare il vassoio sul tavolino in terrazza. Desideravo perdermi ancora per un po' nello spazio infinito dell'orizzonte e farmi cullare dal rumore del mare. La tenue luce del sole che sorgeva, creava lo sfondo perfetto ai pescatori, occupati a riordinare le reti sulla spiaggia. L'azzurro del mare lambiva i miei pensieri, che come onde fluttuavano nella mia mente.

Il silenzio venne tuttavia interrotto dallo scoppiettio del motore di una vettura. Era l'ortolano, che si era appena fermato davanti all'ingresso dell'albergo per consegnare le verdure. I profumi degli ortaggi e della frutta fresca cominciarono a propagarsi inebriando l'aria che respiravo. L'olfatto, così sollecitato, rimandava al cervello una tale quantità di messaggi che io stessa faticavo a decodificare. Annusai l'ananas che già stavo assaporando: era dolce e profumata; lasciai che il succo mi colasse fra le dita, adoravo l'usanza del luogo di mangiare con le mani, ed io, senza nessuna inibizione, potevo gustare il cibo con tutti i miei sensi. Il Maestro, mi aveva insegnato a scoprire la gioia nelle piccole cose e ad amare i gesti più semplici. Tale nuova

consapevolezza faceva crescere in me l'apprezzamento e la gratitudine nei confronti della vita. Stavo finalmente vivendo il presente con maggiore intensità, senza il bisogno costante di dover fare qualcosa per riempire il vuoto. Assaporare il presente era la lezione più grande, ma anche la più difficile. Ed ora io ero lì, con tutta me stessa, immersa in quel gesto, in quel profumo, in quel sapore, in quella straordinaria sensazione di essere qui e ora. Quella era l'essenza della centratura che avevo imparato dal Maestro. Io ero quel momento e quel momento era me. Mi ero fusa con la realtà, la quale mi aveva assorbita in un gesto traboccante di sensazioni e consapevolezza. La gratitudine era la sua conseguenza. Il Maestro, mi aveva rivelato l'antico segreto della presenza del Sé, attraverso la Centratura, ed era come premere il tasto pausa sulla linea del tempo, per allungare la vita.

Un giorno il Maestro mi disse: *“Quando vi osservo, vedo tanti operai alla catena di montaggio delle idee altrui. Chi siete, mentre agite? Come e per chi, state vivendo la vostra vita? Dovete liberarvi dalle manipolazioni e dalle catene dell'acconsentire”*.

Al ricordo di quelle parole mi alzai, aprii lo zaino ed estrassi la cartelletta.

Sparpagliai tutti i fogli sul letto. Cercai nella borsa gli

occhiali da lettura e ... accidenti! Come si erano ridotti? Mi ricordai, che mi ci ero seduta sopra in aereo. Quando mio marito rientrò e mi vide scoppiò a ridere: “Amore, hai gli occhiali tutti storti”.

Me li sfilò, e cercò velocemente di raddrizzare la delicata montatura, che era realizzata con un sottile metallo arancione. Li indossai di nuovo, e alla vista della scrittura del Maestro, sentii il mio stomaco avvatarsi su se stesso. Quei fogli che tenevo tra le mani erano tutto ciò che mi rimaneva di Lui. Li sfiorai, con la speranza di trovare qualche indizio.

La pagina iniziale recitava così:

*“Sorella cara, suppongo che tu ti senta confusa e disorientata. Avrai bisogno di stare da sola. Questo è un bene, tutto è già scritto ed io ti sono più vicino di quanto tu non pensi.*

*Il linguaggio dei Padri ti sostiene e la pratica quotidiana ti aiuterà a fare lo spazio necessario.*

*Attraverso il tuo cuore, il tuo corpo e la tua mente, riprenderai il controllo di te stessa e ritroverai il filo lasciato in sospeso molto tempo fa. C'è un momento giusto per ogni cosa. Quando gli elementi saranno in equilibrio anche tu lo sarai, ed è per questo che farai molti passi. La natura farà il resto. Non procedere senza prima sperimentare, altrimenti i passi non saranno dei veri passi, ma solo illusioni proiettate dalla tua mente. So che hai già cominciato a ricordare perché sei qui.*

*Gioirai, soffrirai e dovrai superare prove e piccoli inganni che dalla mente vengono, ma utili alla tua anima per diventare più forte e decisa sulla via da percorrere. Ricorda però che non potrai delegare gli altri, perché questo viaggio è il tuo. Per questa ragione starai in disparte, per riflettere ed elaborare ogni cosa nella tua interiorità. A volte ti sentirai sola e sarai presa dallo sconforto e dalla tristezza. Queste emozioni cercheranno di allontanarti dalla via giusta.*

*Fai esperienza e trasforma alcuni aspetti di te stessa senza stravolgere la tua vera natura.*

*Esegui gli esercizi quotidiani che ti ho insegnato, medita e purificati.*

*Leggi e procedi seguendo le mie indicazioni e facendo ciò che va fatto. Quando ti sentirai pronta, recati alla bottega della signora Ambika.*

*Sul bancone davanti all'ingresso vedrai una piccola statua color smeraldo, lascia nella scatola un biglietto e la tua offerta.*

*Sul biglietto scrivi il tuo nome e la tua data di nascita e lei capirà.*

*Ritorna il giorno seguente e ascolta ciò che ha da dirti. Se ti dimostrerai meritevole e saggia ti consegnerà un importante manoscritto”.*

### Capitolo 3

Io e mio marito alloggiavamo in albergo, ma ci eravamo già attivati per trovare una casa in affitto. Io ero ancora confusa e mi domandavo quale tipo di progetto avrei dovuto realizzare senza il Maestro.

Quando lui uscì dalla doccia, gli chiesi se il posto fosse di suo gradimento e se gli avrebbe fatto piacere andare in città per effettuare alcuni acquisti.

Appena usciti dal cancello, fummo accerchiati da numerosi bambini, chiedevano offerte per l'acquisto dei fiori da utilizzare nelle composizioni dei *mandala*. Era un'usanza del luogo dare vita a splendidi e profumati disegni per terra, utilizzando petali di fiori di diverso colore. Si stava avvicinando una ricorrenza molto sentita che sarebbe durata una decina di giorni, si captava già nell'aria la frenesia dei preparativi. Tutto questo fervore mi riportò con la memoria alla vigilia di Natale, alle candele, alle luci e agli addobbi per le strade del centro, quando arrivò il *tuc Tuc*. Trascorremmo la mezz'ora seguente osservando come la quotidianità si sviluppasse, senza un vero e proprio confine, tra la casa e la strada; non vi era nessuna privacy e nessun pudore, perché tutto si svolgeva all'aperto.

Vidi una donna lavare un bambino in un catino

davanti a casa: la guardai, lei rispose al mio sguardo con un sorriso materno, mostrando una fila di denti bianchissimi, mentre il bambino, completamente nudo e insaponato piangeva a pieni polmoni. Più avanti invece, alcuni ragazzini, si dondolavano su un'altalena improvvisata tra i rifiuti, usando il copertone di una vecchia ruota come sedile.

Cani magrissimi, che sembravano assomigliarsi tutti, dormivano sul ciglio della strada, mentre uomini in camicia e dhoti, un pezzo di stoffa avvolto alla vita, chiacchieravano tra di loro. La città era un brulicare di persone, colori, cibarie, aromi e profumi mai odorati, ma anche da macchine, motociclette e smog. Il traffico era un delirio stemperato dalla musica, da giganteschi cartelloni pubblicitari e dai colori di oggetti variopinti esposti ovunque.

Un carretto di frutta, accessoriato con amplificatori, diffondeva una musica assordante, che rese molto difficile la trattativa tra noi e l'autista del tuc tuc. Si usava così, quasi fosse una forma di intrattenimento, e solitamente si concludeva con le parole dell'autista che erano: “are you happy?”, “siete felici?”.

In seguito imparai, che per loro era molto importante che il cliente pagasse un prezzo equo per il servizio ricevuto, credo che fosse questa la ragione per cui

fossero sempre così disponibili a trattare.

Notai con sorpresa che se si incrociava lo sguardo di qualcuno, questi rispondeva invariabilmente con un sorriso. Forse in città accadeva meno, ma ad ogni modo, non percepivo la stessa irritazione e tristezza che vedevo stampata sulle facce della gente in metropolitana da noi.

La mia attenzione, fu attirata da un vicolo che offriva delle bancarelle ordinatamente allineate, allestite con ogni sorta di prodotti e chincaglierie per la casa a prezzi decisamente invitanti. Si intuiva che le diverse attività erano suddivise in zone, se si cercava un oggetto in particolare, per non perdersi tutto il giorno nella ricerca, bisognava recarsi nell'area giusta della città. Comprai un cuscino e due tappeti lavabili molto leggeri e intrecciati a mano.

Mentre l'occhio si perdeva tra i colori della strada, fummo catturati dal profumo proveniente da un minuscolo ristorante alle nostre spalle, era un profumo così intenso di verdure stufate e spezie, che ci invitò ad entrare senza remore. Ordinammo del riso con verdure, e mentre il cameriere si allontanava con l'ordinazione, il viso di mio marito assunse una strana espressione, "lo hai visto anche tu?" mi chiese sottovoce, "che cosa?", risposi io, "il cameriere", disse

ancora con gli occhi sgranati. “Certo che l’ho visto, che domanda!”, “hai notato che aveva dello smalto rosso sulle unghie dei piedi?”. Mi voltai incuriosita per accertarmi di questa stranezza, ma era ormai troppo distante e non riuscii a vederlo. Lui incuriosito, mi propose di guardargli anche le mani. Sempre più meravigliato, constatò che anche le unghie delle mani erano laccate di rosso. L’uomo, con capelli scuri e baffoni nerissimi, spalle erette e atteggiamento impettito, aveva distolto la mia attenzione dai particolari, che invece mio marito aveva colto. In realtà mi accorsi, che ciò che in passato mi colpiva o meravigliava, ora era qualcosa che non notavo.

I miei occhi vedevano oltre e da una prospettiva completamente diversa rispetto a prima. Questo forse mi rendeva indifferente nei confronti di tutto ciò che poteva un tempo sembrarmi diverso. Avevo letteralmente capovolto i miei punti di vista e consideravo la vita in Oriente normalità e in Occidente una vera follia. Probabilmente per questo motivo quaggiù, lontano dal solito ambiente, mi sentivo più rilassata e tranquilla. Ero finalmente libera di essere me stessa, di esserlo in ogni momento della giornata, nessun giudizio, nessuno sguardo supponente o maligno, sperimentavo il distacco e anche un po’ di



sana indifferenza. Ero certa che se avessi deciso di sdraiarmi sul marciapiede avrei potuto farlo senza essere giudicata una senzatetto, una stramba o una drogata, ma semplicemente una persona che si stava riposando e niente di più.

Al rientro in hotel, sfinita per il caldo e l'umidità, sentii il bisogno dopo una doccia fresca, di stendermi sul letto per riposare.

Chiusi gli occhi, respirai profondamente e in pochi istanti mi ritrovai nuovamente proiettata nella visione interiore.

*Vidi ancora la stessa bambina. Ora indossava un abito lungo e nero; anche i nastri che le legavano i capelli erano scuri. Il nonno la stava trascinando lungo un sentiero nella foresta, mentre lei, aggrappata alla sua mano, piangeva emettendo flebili lamenti. Raggiunsero uno spiazzo al centro del quale si stagliava un grande albero; un uomo vestito di bianco, con barba e lunghi capelli grigi li stava aspettando. Al loro arrivo si avvicinò senza dire una parola e cominciò a scrutare la ragazzina. La creatura trattenuta dalle mani del nonno, si dimenava piagnucolando. L'uomo parlò con l'anziano, il quale tenendosi un fazzoletto appoggiato alla bocca, tossiva in maniera vistosa. Al termine della trattativa, vidi come in una scena di una moviola a rallentatore, la mano della bambina passare da un uomo all'altro. Ella, paralizzata dalla paura, pareva non capire cosa*

*le stesse realmente accadendo. Scorsi i suoi grandi occhi neri supplicare aiuto. Mi parve come una gazzezza ferita davanti a una tigre affamata. Il mio cuore si arrestò, totalmente assorbito dal suo sguardo sgomento. Fu dura sentire e condividere la consapevolezza con chi sa di non avere più scampo. L'anziano si dileguò inghiottito dalla boscaglia e lei si rese conto che, anche se avesse urlato con tutto il fiato che aveva in gola, nessuno l'avrebbe sentita.*

Fui bruscamente riportata al presente da qualcuno che stava insistentemente bussando alla porta. Ancora impaurita e madida di sudore mi alzai e aprii.

Il cameriere se ne stava lì impalato con un vassoio in mano. Mi chiesi perché mai fosse venuto, visto che nessuno di noi l'aveva chiamato. Mi disse che il direttore ci dava il benvenuto e desiderava vederci in privato. Gli risposi che l'avremmo volentieri incontrato più tardi, lo ringraziai e lo salutai. Nel frattempo mi resi conto che mio marito non era ancora arrivato, affacciandomi dal balcone lo vidi conversare con un uomo. Decisi di non aspettarlo e bere il tè prima che si raffreddasse gustandomi il dolcetto che il cameriere ci aveva appena portato.

## Capitolo 4

Più tardi seppi che l'idraulico gli riferì che vi era una casa in affitto a soli cinque chilometri di distanza e che avremmo potuto entrarvi nel giro di pochi giorni. Decidemmo così di verificare se quella casa potesse essere la soluzione giusta per noi, così la mattina seguente ci recammo a visitarla. Tinteggiata da poco, era disposta su due livelli e sopra al tetto aveva un grande e spazioso terrazzo. Circondata dalle palme e immersa nella giungla sembrava essere un luogo tranquillo, ma nemmeno eccessivamente isolato. Io desideravo avere l'opportunità di sperimentare il silenzio per stare il più possibile in compagnia di me stessa. Ora, ero sempre più convinta, che le parole del Maestro, fossero chiavi di accesso per aprire porte che io avrei preferito tenere chiuse. Perché proprio adesso avevo queste visioni? Probabilmente perché molta della mia consapevolezza arrivava dal passato e sarebbe stato sciocco negarne l'evidenza.

Io ero ciò che ero perché avevo visto la morte in faccia, perché avevo lottato contro la malattia, perché mi ero ribellata agli schemi; perché mi ero strappata le catene del conformismo e non avevo ceduto al sistema di credenze in cui mi ero auto-imprigionata.

La libertà mi aveva salvata, mi aveva guarita da me stessa, dall'ipocrisia di credere di essere ciò che non ero e di vivere una vita non mia.

Tornata in albergo ripresi a leggere le sue parole: *“Ti renderai conto di non comprendere alcune cose e quando penserai di aver trovato una risposta, ne dubiterai. La tua logica verrà sovvertita affinché il castello della mente crolli e da sotto le macerie della falsità la tua anima possa risorgere. Quando l'anima canterà vittoria, tu starai soffrendo terribilmente, poiché ti starai ancora identificando con il tuo finto io, la rappresentazione mentale di te stessa. Mentre tu crederai che sia la fine, per la tua anima sarà l'inizio, ella danzerà sulle tue macerie, desiderosa di vivere la sua rivalse. Se vuoi camminare solo con la logica, la vita diverrà una serie infinita di colpi che si abatteranno sulla tua testa dura, fino a quando non chiederai aiuto alla tua anima. Quando darai il tuo consenso al disegno, esso si manifesterà. L'anima e la Fonte sono pregne l'una dell'altra. Non continuare a resistere alla volontà della tua anima”*.

Sollevai lo sguardo e spontaneamente pronunciai queste parole: “ebbene cara anima, ora decido che sia fatta la tua volontà e che ciò mi renda felice, sì, lo voglio, ora sia fatta la tua volontà e ciò mi renda la persona più felice della terra!”.

Quelle pagine mi scivolarono dalla mano, mentre

l'altra strinse forte il coprietto. Affondai il viso nel guanciale e piansi. Cercai di reagire, ma mi mancò la forza. Sentii il mio corpo sprofondare in un abisso e mi resi conto di non riuscire quasi a respirare, era come fossi sott'acqua e mi mancasse l'ossigeno, mi mancava l'aria e mi mancava la Luce. Senza il Maestro, non riuscivo più a sentire l'energia della vera luce. La mia spinta interiore verso lo Spirito, dopo l'esperienza di Beatitudine, era così forte che avrei fatto qualsiasi cosa, qualsiasi cosa per sentirmi così di nuovo. In quella terribile sensazione di totale sconforto, compresi che stavo sbagliando, che quella non era la giusta attitudine, tanto meno usare un'altra persona per arrivare al proprio scopo, per quanto puro e spirituale potesse essere. Non si deve perdere la propria identità, la propria strada, no, non era giusto. Compresi che erano forme assurde di attaccamento ed evidentemente io ero lì per trascenderle.

Il vento spalancò la finestra, vidi in lontananza scomparire la linea dell'orizzonte. Il cielo e il mare si erano fusi in un tutto, quel tutto che ora mi voleva sola, mentre io non volevo esserlo.

Avevo bisogno di riflettere per comprendere chi fossi, e un periodo di adattamento mi avrebbe certamente giovato prima di prendere qualsiasi decisione per la

mia vita.

Quello stesso giorno, nella parte finale della mia meditazione, rividi la misteriosa bambina.

*Ora appariva più grande, forse sui quattordici anni. Sedeva a terra insieme ad altre ragazze all'ombra di un grande albero. L'ambiente circostante era cambiato: la giungla rigogliosa era stata sostituita da un paesaggio arido e sinistro, che all'imbrunire rimandava una sensazione di inquietudine. Govinda teneva un libro appoggiato alle ginocchia e di tanto in tanto sollevava lo sguardo verso l'anziano uomo con la barba. Sentii qualcuno chiamarlo "Baba", ed egli, che in quell'occasione indossava un copricapo rosso, fece un cenno di risposta con la mano ai due uomini che si trovavano alla sua sinistra. Essi reggevano un grosso vassoio sul quale erano stati posati dei lumini. Tutte le bambine si alzarono, ed una alla volta andarono a prendere la loro piccola luce. Durante la lezione, all'improvviso Govinda si voltò, fissandomi dritta negli occhi fece uno strano gesto con la mano sorridendomi. La ruotò più volte e molto velocemente da destra a sinistra tenendo le punte delle dita rivolte verso il cielo, come se quel movimento stesse a significare che non capiva o che non le importava.*

Inspirai profondamente e l'immagine scomparve, ma i suoi occhi e il suo sorriso rimasero impressi nella mia mente per tutto il giorno. Non avevo idea di quale fosse il significato di queste visioni, ma le emozioni

che provavo erano più vere di quelle che vivevo nella vita reale. Praticamente accadeva che le scene prendessero forma autonomamente come spezzoni di un film proiettati su uno schermo. Inoltre non percepivo quel senso di serenità che solitamente proveniva dalla meditazione, ma al contrario, altalenavo tra emozioni e sentimenti che da molto tempo non provavo o che forse non avevo mai sentito. Mi chiesi che cosa mi stesse succedendo e come mai avessi perso il controllo di me stessa? Perché percepivo sensazioni che non mi appartenevano? E chi erano quell'uomo e quella ragazzina?

Decisi che non ne avrei fatto parola con nessuno, fino a quando non avessi avuto la minima idea di quello che mi stava accadendo.

Dopo una settimana ci trasferimmo nella nuova casa e cominciammo ad acquistare gli arredi e le cose indispensabili per la nostra sopravvivenza.

Il proprietario fu molto gentile e ci aiutò a disbrigare le pratiche burocratiche che in un sistema così diverso dal nostro sembravano essere un altro mistero da svelare. La pazienza era una delle virtù che gli orientali avevano coltivato molto più di noi, adeguarci al quel sistema ci obbligava a cambiare atteggiamento nei confronti delle persone e della vita.

Ripresi a leggere gli appunti del Maestro, vi erano due tanki identici e piuttosto grandi, le istruzioni dicevano: *“appoggia qui i tuoi piedi e purificati. Dai piedi scarica l'eccesso di ciò che hai accumulato”*.

Presi i fogli e feci esattamente quello che diceva il Maestro. Provai una sensazione pazzesca, mi sentii risucchiare verso il basso, a un certo punto provai addirittura dolore, formicolio, spilli che mi pungevano sotto i piedi e poi del fresco, come aria fresca uscire dalla pianta dei piedi.

Com'era possibile che da due fogli di carta si potesse sentire tutto questo? Praticamente erano come due aspiratori. No! Non può essere vero!

Se dovessi raccontarlo verrei presa per pazza! Come farò a condividere tutto questo?

Forse facendolo provare anche agli altri...  
sarà l'unico modo.







## Capitolo 5

Ora mi sentivo più leggera, evidentemente qualcosa se ne era andato, scaricato, eliminato!

Mio marito nel frattempo si stava sfogando in maniera diversa. Stava mettendo a frutto la sua manualità, costruendo uno stendibiancheria con alcune canaline di plastica da elettricista, un lavoro provvidenziale. Lo apprezzai soprattutto quando, a causa delle improvvise piogge monsoniche, ci risparmiò le corse in terrazza per ritirare i panni, con il rischio di scivolare dalle scale.

Passò del tempo, e per essere più indipendenti decidemmo di acquistare uno scooter di seconda mano. Gradualmente la gente del posto si abituò alla nostra presenza. Ci vedevano sfrecciare in moto e ci salutavano, ma io non mi sentivo ancora pronta ad avere dei contatti più intimi con le persone del luogo. Desideravo che tutto avvenisse in maniera naturale e il più spontaneamente possibile. Per ora adattarsi al clima, al cibo, ma soprattutto agli altoparlanti legati alle palme, che alle 4:10 del mattino trasmettevano la predica del sacerdote, era già tanto per i miei gusti. Mi sedetti in veranda, ebbi la sensazione di aver compiuto quel gesto un'infinità di volte, nel mio cuore

tutto era familiare. All'improvviso il silenzio fu rotto da una musica in lontananza accompagnata da un canto ripetitivo. Percepì quei suoni, modulati dalla direzione del vento, accarezzare le mie orecchie. In quello stato di pace una grande gioia mi aprì il petto: era Govinda.

*Questa volta la vidi sulla sponda di un lago rincorrere felice un'altra bambina. Si inseguivano a vicenda e quando una raggiungeva l'altra, ridevano. Le vidi stringersi le mani e dar luogo a un girotondo spensierato. Tenevano il capo all'indietro, e lo sguardo rivolto verso il cielo. Piccoli passi muovevano i loro piedi puntati a terra, mentre i loro esili corpi si abbandonavano ad un moto circolare sostenuto solo dalla forza di entrambe.*

L'immagine svanì, ma quel girotondo festoso continuò nella mia testa e nel mio cuore. Mi lasciai conquistare da quel sentimento fresco e leggiadro della spensieratezza giovanile, dimenticandomi delle difficoltà dell'età adulta. Accolsi quel dono a piene mani, e in quel flusso gioioso salii in terrazza, raccolsi due foglie di cocco e le portai in casa. Mi sedetti a terra e proposi a mio marito di aiutarmi ad intrecciarle per ricavarne due tovagliette. Non avevo mai fatto nulla di simile e non sapevo da che parte cominciare, ma ero certa che insieme ci saremmo riusciti. Mentre le mie mani si muovevano diventando via via più esperte,

pensavo a Govinda e sorridevo.

Ero felice per lei e lo ero anche per l'altra ragazza. Sentivo amore per entrambe, ma non capivo come questa visione potesse assumere una tale intensità.

Al termine del lavoro, guardammo con grande soddisfazione le nostre tovagliette, che a dire il vero, ci sembravano riuscite piuttosto bene. Andai in terrazza a prendere una boccata d'aria, e sfiorandomi la fronte ancora dolente, mi chiesi se le visioni fossero da attribuirsi al colpo in testa, quando venni distratta da alcuni schiamazzi provenienti dalla strada.

“Hello, hellooo”. Il bus della scuola si era fermato accostandosi al cancello della nostra casa, per lasciare il passo ad una macchina. Alcune bambine, accortesi della mia presenza, presero a chiamarmi per salutarmi. Risposi con un cenno della mano, e mentre loro si sporgevano dai finestrini, io potei vedere i loro volti radiosi. Il loro sorriso le illuminava come un faro, facendone risplendere l'incarnato ed esaltandone la bellezza. Apparivano così genuine e pure, ma soprattutto così diverse dalle ragazze a cui i miei occhi erano abituati.

Il mio cuore si sentì intimamente connesso al loro. Rividi in loro Govinda e desiderai improvvisamente confidarmi con qualcuno. Anelavo sapere chi fosse

quella bambina e se qualcheduno la conoscesse. Ma su quali basi o elementi avrei potuto descriverla o parlare di lei? Andai in camera e ripresi la lettura delle pagine scritte dal Maestro, erano numerate e mi accorsi che mancavano due fogli. Controllai meglio, ma non li trovai. Decisi in ogni caso di proseguire e con mio grande stupore lessi quello che avevo appena sperimentato.

*‘E’ solo scaricando le tensioni, che il cuore si alleggerisce e si apre all’armonia della vita; le catene dell’uomo sono pesanti da trascinare, liberatene’.*

I 7 piccoli segni allineati formavano una sequenza, li riportai su tre fogli distinti che accostai. Mi ci sdraiai sopra così come era scritto dal Maestro. Vi rimasi per circa una decina di minuti. Inizialmente lavoravano a livello molto sottile e delicato, quasi impercettibile, ma dopo pochi minuti aumentavano il loro potere di purificazione. Rilasciai un blocco dietro la spalla sinistra e nella zona lombare e successivamente della tensione allo stomaco. Mi sentii in effetti molto più leggera. Feci come suggerito dal Maestro, e cioè rinforzare quella pulizia con un’affermazione: “mi libero da tutto ciò che mi disturba”.



## Chakra Balance – Purificazione

Partendo dall'alto **osserva il tanki e inspira, espirando ripeti** mentalmente la parola:

- **Capo** (prosegui allo stesso modo per ogni tanki)
- **Fronte**
- **Gola**
- **Petto**
- **Stomaco**
- **Ventre**
- **Sacro**

Ripeti questo ciclo per altre due volte, poi chiudi gli occhi inspira ed espirando ripeti: **“mi libero da...”** ad esempio: rabbia, tristezza, stress... oppure **“da tutto ciò che mi disturba”**.

Se ti sdrai o appoggi una mano sopra Chakra Balance ti alleggerisci dalla pesantezza velocemente.

Posizionato sotto al cuscino, libera durante il sonno dalle tensioni, dal passato doloroso e dal Karma.



## Capitolo 6

Non so per quale ragione quegli esercizi e sperimentazioni mi procurarono una smania tale da desiderare di entrare di più in me stessa e vivere la vita pienamente. Gli occhi mi brillavano, così avrei voluto vederli sempre; pieni di entusiasmo, di amore, di fiducia e di speranza. Queste erano le energie per me necessarie, il cibo con il quale alimentare la mia anima, la quale era finalmente e timidamente uscita dalla gabbia dove io l'avevo rinchiusa per anni. Ora la sinfonia armonica del silenzio le cingeva il capo, l'amore la vestiva di rosa, la speranza le apriva le ali e la fiducia l'avrebbe aiutata a volare di nuovo.

Perché adesso lei si fidava di me, i nostri cuori si inebriavano della nostra energia e della meravigliosa opportunità di stare insieme. Se la mente schiaccia le aspirazioni dell'anima, le spezza brutalmente le ali, ed il conflitto diventa il pane quotidiano. Il nostro ego a volte ha bisogno di essere redarguito dalla vita, allo scopo di credere ancora a ciò che vive in noi. L'Amore non può essere compreso, capito o posseduto, ma semplicemente sperimentato.

Il dualismo ci aiuta a comprendere le nostre emozioni, come la gioia dopo il dolore, il riso dopo il pianto, la

guarigione dopo la malattia, il perdono dopo un torto subito e così via. Compresi all'improvviso di desiderare la sospensione, quel passaggio sottile tra un opposto e l'altro, per catturare l'origine dell'equilibrio dinamico che tiene in piedi la vita. Volevo ciò che stava in mezzo agli opposti. La chiave doveva essere là, nell'intervallo che tiene legati i due opposti. Il nostro limite stava forse nel non riconoscerli come un'unica esperienza, forse la separazione era un'illusione momentanea della mente.

Se odio è perché ho amato, se soffro è perché ho provato gioia, se piango è perché sono stato felice, se mi sveglio è perché ho dormito. Si presentano spesso come esperienze apparentemente scollegate, ma dovevano esistere forse per insegnarci ad essere trascese.

Compresi che nulla si può fare per modificare questa legge della natura: gli opposti sono il filo conduttore della nostra vita, sono le due facce della stessa medaglia. Quella medaglia che ora avrei voluto stringere tra le mani.

Sospirai, e senza rendermene conto sussurrai a me stessa: "ti amo, ti amo, io ti amo".

Sentii il bisogno di pronunciare quelle parole e lasciarle sospese nell'aria.

## Capitolo 7

L'automobile bianca attendeva di fronte al cancello. Il direttore dell'albergo ci aveva chiesto se potevamo posare per delle foto da inserire nel loro dépliant. Si trattava di foto relative alle pratiche di benessere del centro medico dell'hotel, noi avremmo dovuto posare fingendo di essere gli ospiti che ricevono i trattamenti. Arrivammo al tramonto, cenammo e pernottammo in una camera molto bella e spaziosa: il nostro letto era enorme e impreziosito da un copriletto dorato;

Al mattino, dopo la colazione, eravamo pronti per vivere quell'esperienza. Il fotografo e i suoi due assistenti si preparavano ad allestire il set fotografico, mentre noi venivamo intrattenuti dal medico e dal direttore dell'hotel.

Quando arrivò il mio turno, venni condotta in una stanza, da una signora piuttosto anziana, a sua volta accompagnata da due giovani donne; mentre mi svestivo sentivo risatine e frasi dette sottovoce e ciò accrebbe ulteriormente il mio imbarazzo. Arrivata a togliermi la biancheria intima, la più anziana fece un balzo per coprimi con un asciugamano e porgendomi due paia di mutandine di carta.

Uscii dalla stanza con l'entusiasmo di un condannato

a morte accompagnato dalla scorta. Le luci erano fortissime ed io mezza nuda davanti a quegli sconosciuti mi sentii terribilmente a disagio. Trascorsi così le due ore più imbarazzanti della mia vita, sentendomi completamente separata da me stessa. Ero stanca, infreddolita e affamata, ma con mio grande sgomento mi comunicarono che non avevamo ancora finito, perciò andai a pranzo in accappatoio e unta da un'infinità di oli ed essenze. Mio marito, beato lui, aveva già terminato e mi chiese come mai avessi ancora tutti i capelli imbrattati di rosso e la faccia colorata di verde. Mi immaginai di entrare conciata così nella sala ristorante di un hotel di lusso da noi, a quell'idea scoppiai a ridere. In effetti mi stavo accorgendo che ogni nuova esperienza costituiva un passo verso la liberazione che mi portava all'accettazione di me stessa; era come se un sottile piano si stesse concretizzando per aiutarmi ad arrivare al centro del mio essere femminile.

Mentre tornavamo a casa mi soffermai a ripensare alla mattinata appena trascorsa e compresi che fare la vita da modelli non doveva essere poi così piacevole come appare invece dall'esterno. La mia schiena, a causa del lettino di legno era dolente, i capelli, nonostante svariati lavaggi, rimasero unti per giorni.

Poi, finalmente a letto, di punto in bianco sentii lo stomaco chiudersi, ebbi una sensazione di pericolo imminente. Socchiusi gli occhi e la ragazzina mi apparve di nuovo.

*In quella scena pioveva a dirotto e Govinda si trovava di notte legata ad un albero, fradicia, coi capelli lunghissimi e arruffati, indossando un abito bianco che rifletteva la fievole luce. Nonostante fosse buio vidi con chiarezza che i suoi occhi terrorizzati fissavano qualcosa nell'oscurità. Erano dei cani randagi che la circondavano mentre lei cercava di tenerli a bada scalciano coi piedi. Doveva essere una sorta di sadica e orribile punizione. Provai un profondo senso di impotenza e frustrazione per non poterla aiutare.*

La visione sparì ed io mi sentii pervadere dallo sgomento: tremavo letteralmente per la paura. Reagii correndo giù in cucina e cominciando a cercare qualcosa da mangiare nella dispensa. Avevo fame, molta fame, che soddisfai impadronendomi del sacchetto degli anacardi. Mio marito stava scaricando delle foto, mentre io, ancora molto tesa, mi avvicinai a lui cercando di raccontargli qualcosa, ma mi resi conto che non ero ancora pronta a confidarmi.

## Capitolo 8

Quella notte mi addormentai senza accorgermi di aver lasciato la finestra aperta, proprio quella dal mio lato del letto. L'aria fresca mi aveva letteralmente gelato il sudore addosso e al mattino mi risvegliai con un gran mal di gola e la febbre. Decisi così di rimanere a letto. Vidi dalla finestra un uomo scalzo con una mucca al guinzaglio, camminava lentamente e ogni tanto si voltava rivolgendo lo sguardo verso le abitazioni che costeggiavano la strada. Sollevò il capo e mi sorprese a guardarlo, mi salutò con la mano ed io ricambiai il suo saluto. La stanchezza causata dalla costipazione mi teneva in una sorta di dormiveglia e senza rendermene conto scivolai nuovamente nella visione interiore.

*Vidi dapprima i lunghi capelli di Govinda. Seduta di spalle, pareva tranquilla mentre la sua amica la pettinava. Stava cercando di raccoglierle i capelli in una grossa treccia, mentre le altre bambine la spingevano prendendola in giro. Mi accorsi che Govinda non rispondeva alle provocazioni delle altre bambine, gesticolava rivolgendosi all'amica e l'amica le mandava via. All'improvviso mi resi conto di non averla mai sentita parlare e come un fulmine a ciel sereno un pensiero mi attraversò la mente. Soltanto ora ne comprendevo la ragione!*

Solo ora capivo perché Govinda non parlava, perché Govinda non era in grado di parlare.

Govinda non era nemmeno in grado di sentire.

Perché Govinda era sordomuta!

Lo lessi nei suoi occhi, quando un velo di tristezza sembrò oscurarle il viso e tutta la sua solitudine si mosse da lei a me, e poi di nuovo, da me a lei.

Percepì un silenzio assordante, uno spazio intimo violato e un senso di disagio e di impotenza pervase la mia anima. Continuai a non comprendere il perché dovessi sperimentare sensazioni non mie, emozioni e sentimenti che non mi appartenevano, perché li stavo vivendo come se fossero miei?

Ero totalmente affranta all'idea di come doveva essere frustrante non poter comunicare, io stavo provando quella sensazione di privazione in tutto il mio essere.

Uscendo da quella visione, il mio sguardo fu catturato da una farfalla gialla e blu posatasi sul davanzale della finestra. Mi chiesi se anche lei, come facevo io, mi stesse guardando. Bellissima e setosa, muoveva le ali a rallentatore, le apriva e le chiudeva molto lentamente. Si offriva in tutta la sua bellezza, ferma sulle sue zampine ben aggrappate al davanzale, mentre il vento e la pioggia stavano di nuovo imperversando alle sue spalle.

Ripresi in mano il plico dei fogli e vidi sbucare un minuscolo segnalibro sul quale era disegnato un tanki. Lo girai e rigirai per alcuni istanti: era stato dipinto con colori naturali, forse hennè, un po' sbiadito, ma il disegno era ancora riconoscibile. Gli appoggiai istintivamente la mano e mi sentii pervadere da un senso di gioia.



La farfalla volò via ed io ritornai con l'attenzione a quella stanza, a me stessa e al mio malessere.

Appena smise di piovere, chiesi a mio marito se poteva andare in scooter in farmacia a prendermi delle medicine e anche del miele.

Lo attesi con trepidazione e al suo rientro assunsi subito due cucchiaini di miele.

Lui mi porse anche un'aspirina e dello sciroppo. Quando rientrò nella stanza con in mano un bicchiere d'acqua, io avevo malauguratamente già ingoiato



l'aspirina e pure lo sciroppo. Lui strillò: “nooo! L’hai già presa?” ed io risposi, “che cosa?”, “l’aspirina”, “sì, perché?”, “è effervescente! Dovevi metterla prima nell’acqua!”.

Ormai il danno era fatto. Dopo poco iniziai ad avere crampi allo stomaco alimentati da quello sciroppo extra-strong, insomma un mix micidiale!

Il mio essere precipitosa mi aveva portato a commettere una grave imprudenza, avevo gettato nello stomaco il carburante e il fuoco, e insieme avevano innescato un grande incendio.

E così, oltre alla febbre, il mal di gola e ad una tosse insistente, si era aggiunto anche il mal di pancia. Arrivai al mattino seguente completamente esausta, quando, alle prime luci dell’alba, un altro spezzone del film si manifestò davanti ai miei occhi increduli.

Mi accorgevo che improvvisamente mi calmavo, mi immobilizzavo e qualcosa mi preparava a diventare spettatrice di una proiezione virtuale. Imparai a lasciarmi andare.

*Vidi molte ragazze sparpagliate in una stanza buia, con le pareti tinteggiate di rosa chiaro e un pavimento grigio. Stavano sedute a terra, portavano alla bocca del cibo che raccoglievano con le mani da ciotole di legno. Govinda era seduta insieme alle altre. Appena terminato di mangiare, si alzò e uscì. Si diresse verso*

*un grande lavatoio posto in cortile. Dapprima si sciacquò le mani e il viso, poi raccolse un'anfora, e scalza si recò a prendere l'acqua. La fonte sgorgava direttamente da una spaccatura nella roccia di un rilievo lì vicino. Il piccolo ruscello, dove Govinda teneva immersi i piedi, sembrava essersi scavato un letto a forma di esse. Il ruscello solcava dolcemente il terreno erboso seguendo la naturale morfologia del paesaggio; vedevo pietre e grossi massi circondati da arbusti, una grande roccia scura sveltava rotonda e imponente sullo sfondo. Al suo ritorno Govinda versò l'acqua riempiendo due grossi catini.*

*Le ragazze uscirono una alla volta reggendo le ciotole che accatastavano su di un tavolo posto a lato del lavatoio. Era il crepuscolo, le lampade ad olio illuminavano la scena.*

*Govinda incominciò a lavare le stoviglie, adoperando della sabbia che spargeva e strofinava sulle pentole. Le immergeva a sinistra e le risciacquava a destra, la sua amichetta l'aiutava asciugando le ciotole e impilandole una sull'altra. Alcune bambine giocavano e correvano, altre si divertivano attorno al fuoco a bruciare gli avanzi del cibo, fino a quando una di loro afferrò un pentolino e correndo verso il lavatoio, lo immerse nell'acqua sporca. Poi si posizionò dietro a Govinda e le scaraventò l'acqua sporca sull'abito bianco.*

*Da bianco a marrone fu un attimo. Alcune di loro ridevano a crepapelle, altre le puntavano il dito e altre ancora attendevano silenziosamente la sua reazione.*

*Govinda si fermò, smettendo di fare ciò che stava facendo. Prese tra le mani il catino dell'acqua sporca, si voltò verso di loro, lo sollevò e con aria di sfida e molto lentamente se lo rovesciò tutto addosso.*

*Ora era lei con i suoi grandi occhi neri che le fissava, che si divertiva a provocarle, mentre loro ancora attonite rimanevano immobili e incapaci di qualsiasi reazione.*

*Govinda, completamente bagnata e sporca, rimase con i piedi immersi nella pozza creatasi a terra, che lentamente avanzava verso il suo sbigottito pubblico. Il vestito molto leggero aderì completamente al suo corpo quasi come una seconda pelle. Lei rimase lì praticamente nuda davanti a tutte.*

*Appariva come una piccola dea di marmo. Avrei voluto prenderla per mano e portarla via da lì, mentre la sua espressione trasmetteva pensieri e parole come: "ogni giorno mi mortificate, ma io so farlo meglio di voi, io sono più brava di voi anche in questo!".*

Quei pensieri mi arrivarono come un boomerang a tutta velocità. Compresi di aver appena afferrato l'essenza del femminile, la forza straordinaria della donna che non potendo fuggire è in grado di trasformare ogni cosa, di convertire il male in bene e ogni giorno partorire se stessa.

Ebbi l'opportunità di vedere la vera bellezza, quella dell'anima, quella che ti scoppia dentro e che non puoi

evitare di rivelare al mondo, anche quando vuoi scomparire. Govinda era una poesia senza rime, una forza misteriosa travestita di fragilità, che si arrendeva alla sua potente essenza divina.

La visione del suo acerbo, ma bellissimo corpo svanì, lasciandomi il ricordo di come lei lo avesse usato.

Un'azione così ferma e determinata, che risvegliò in me il forte desiderio di reagire, di trovare la forza di alzarmi dal letto. Mi accorsi di essere ancora terrorizzata dal ricordo di una lunga malattia, che in passato mi aveva tenuta ostaggio del mio corpo per oltre un anno. Per questa ragione la febbre mi spaventava molto, perché un tempo non molto lontano, mi aveva tolto tutto. In quel preciso momento mi promisi che non mi avrebbe più fatto paura. Quel giorno decisi che avrei reagito, che sarei uscita dal vortice dell'auto-commiserazione con la volontà e la forza che solo in me avrei potuto trovare. Dall'esterno mi arrivava il solito catastrofismo e che gli ospedali brulicavano di casi dovuti alla febbre monsonica, ma io continuai a coltivare il mio processo di guarigione, con volontà, ottimismo e fiducia, in pochi giorni guarii.

## Capitolo 9

Per molti altri giorni rimanemmo chiusi in casa. Le piogge monsoniche imperversavano e il vento non ci permetteva di tenere un ombrello aperto per più di qualche secondo. Poiché mi ero appena ripresa dal malessere che mi aveva colpita, cercai di sopportare qualche giorno di isolamento e di non abusare delle mie forze.

Quegli sbalzi di temperatura potevano causarmi una ricaduta, mentre io desideravo tornare al più presto alla normalità, alla mia ricerca spirituale e magari andare al negozio di Ambika. Riprendendo la mia lettura mi resi conto che il Maestro mi indicava di aprire una piccola busta attaccata alla pagina seguente.

La cosa mi emozionava tantissimo, perché ero certa di trovare qualcosa di Lui. Rimasi alquanto stupita nel vedere che era una medaglietta in argento che recava l'incisione di un tanki. Un dono bellissimo che mi dimostrava che Lui mi aveva pensata e che si ricordava ancora di me. Con una mano la sfiorai e percepii che mi mancavano altri passi prima di incontrare Ambika, mi sarei recata da lei qualora avesse smesso di piovere. Mi ricordai di una curiosa affermazione del Maestro: *“Se vuoi essere forte, scegli un avversario più forte di te,*

*sconfiggilo e sarai imbattibile”.*

Ho sempre pensato che questo fosse un insegnamento rivolto al maschile, ma col tempo scoprii che esso libera dall'insicurezza che è stata trasmessa nei secoli a noi donne. Essere definite il 'sesso debole' ci ha marchiate, ci ha fatto credere di non essere forti, autonome e indipendenti. Ci ha reso vulnerabili, in alcuni paesi vittime di violenza e soprusi, oppure fiori ornamentali senza voce e diritto alcuno. Il plagio che veniva perpetrato da secoli sul nostro falso bisogno di sicurezza e accettazione, doveva finire. Era ora di affrontare il mio nemico! Il grosso problema, è che quando si sta vivendo un'esperienza, non si riesce ad essere obiettivi o razionali. Ne siamo talmente coinvolti da non vedere i tranelli e i pericoli che stiamo correndo, ed è solo dopo averne patito le conseguenze che lo comprendiamo. E' necessaria una grande forza per spezzare certe catene. E fu soltanto alla fine di una controversa esperienza, che io mi resi conto di aver affrontato una prova estrema, una prova di forza mentale, fisica e spirituale.

Tutto il mio essere venne posto sotto un'incudine e trascinato in un abisso profondo. Pur vivendo una situazione così difficile che non posso raccontare, non persi la mia rotta. Stringendo il timone con tutte le mie

forze riuscii ad uscire da un plagio, che aveva come scopo quello di prendermi ciò che di più prezioso avevo. Fu facile finire sui giornali e su ogni cartellone pubblicitario, avere come ospite il ministro della cultura all'apertura dell'associazione, vedere foto e poster a figura intera della mia persona, e quello sarebbe stato solo l'inizio, se non mi fossi ribellata e risposto a quelle continue esortazioni: “se non fai questo significa che non sei spirituale”, oppure, “se non partecipi a questo evento vuol dire che non sei abbastanza devota”. Io sapevo chi ero e stavo diventando in nome di una spiritualità fasulla ciò che odiavo di più. Il Maestro mi aveva chiaramente scritto di non delegare ad altri le mie prove e così feci. Ero in centro città e pranzavo nel solito ristorante. Mi alzai e uscii. La strada brulicava di persone. Presi il telefono e chiamai questo personaggio oscuro e gli gridai con tutto il fiato che avevo in gola, che non sarei andata all'incontro e che non mi avrebbe più vista. L'uomo mi rispose che c'erano già un'ottantina di persone che mi aspettavano, poi mi ricattò usando la solita frase, cioè che se non facevo quello che diceva lui significava che non ero abbastanza spirituale. Mentre la gente si era fermata a guardarmi, io gli urlai: “I wanna be a porno star”, dall'altra parte udii il silenzio... ed io

attaccai. Rientrai al ristorante ancora scioccata da quello che avevo appena detto. Cominciasti a ridere, inizialmente in maniera isterica e poi liberatoria, piangevo e ridevo, non sentivo più nulla. Guardai mio marito e dissi: “vedrai che non mi chiamerà più”. Avevo capito chi era il mio nemico e l’avevo battuto, distrutto incenerito! Dissi a mio marito di aver chiuso la collaborazione e che non avevo più nessuna intenzione di farmi sottomettere da quello stalker. Lui, conoscendomi bene, stava solo aspettando di vedere quando mi sarei liberata da tutta questa follia. Ero in un paese straniero, sapevo che avrei dovuto subire delle ritorsioni e vi garantisco che ci furono, e anche molto pesanti, ma nulla, nulla vale di più della propria libertà. Per il mio desiderio di diffondere avevo perso di vista me stessa, la mia serenità e il mio amor proprio. Questa subdola prova dell’ego era stata superata ed ora dovevo tornare a puntare il timone sulla rotta giusta. Passarono un paio di settimane travagliate, ma lentamente tutto tornò alla normalità, grazie anche a mio marito che sacrificava tanto del suo amore per vedermi felice e realizzata. Lui era sicuramente più forte di me, per questa ragione lo ammiravo tanto. Nonostante fosse più giovane di alcuni anni, era più maturo di quella bambina che viveva in me.



Chiusi gli occhi, accusando tutta la stanchezza che avevo accumulato in quel periodo, ero entrata in uno spazio parallelo per scoprire me stessa e una verità perduta. A quel pensiero la mia coscienza si aprì e come in un libro io vi lessi di nuovo.

*Vidi Govinda seduta a gambe incrociate sotto un grande albero; occhi chiusi e mani in grembo, sembrava sospesa da terra. Era avvolta da una grande luce che le inondava il viso addolcito da un sorriso appena accennato. Mi accorsi che a pochi metri di distanza, dietro una siepe, l'uomo dai capelli grigi la stava osservando e compiaciuto si accarezzava la barba. Malgrado l'aspetto arcigno, leggevo nei suoi occhi, che a modo suo, l'apprezzava molto più delle altre. Il silenzioso mondo di Govinda lo incuriosiva e per questa ragione mi sembrò che la stesse studiando. Lei si mostrava serena, mentre lui, arcigno, mi sembrava un lupo affamato. Ma affamato di cosa? Mi chiesi che cosa stesse cercando in lei e soprattutto cosa stesse nascondendo. Arrivò alle sue spalle un uomo, lui si voltò e per la prima volta lo vidi bene in viso. I suoi terribili occhi, mi spaventarono al punto, che fui catapultata fuori dalla visione.*

Non riuscivo a scacciare quello sguardo e cominciai ad agitarmi e a vagare per casa. Per poco non caddi giù dalle scale. Ero sola in casa. Mio marito era alla sua lezione di yoga e sarebbe stato un guaio se fossi scivolata dalle scale in sua assenza. Quel giorno, dopo

l'esperienza appena vissuta, fui spinta ad uscire, a scappare via da lì. Mi vestii in fretta e corsi fuori senza avere una meta precisa: volevo solo camminare e prendere una boccata d'aria. Fui colta dalla strana smania di andare, correre, scappare e così accelerai il passo; l'impulso era quello di cercare qualcosa, sentivo di dover raggiungere un posto preciso, ma quale? Dove poteva essere quel luogo? Costeggiavo il lato destro della strada scrutando il panorama nella speranza di trovare qualche indizio, un qualunque segnale che potesse guidarmi. Il caldo era insopportabile e percepivo che stava di nuovo preparandosi un temporale. Rallentai il passo poiché la strada, ora in salita, stava diventando talmente faticosa da assomigliare a una arrampicata. Mi fermai alla vista di un sentiero, e senza pensarci troppo, lo imboccai. Camminai per qualche minuto osservando la splendida vegetazione, quando all'improvviso la mia attenzione, venne catturata da un canto proveniente da un altoparlante fissato ad un albero. Sollevai lo sguardo per capire da quale direzione provenisse. Seguire il dolce ritmo di quei mantra, mi condusse in una radura. Raggiunsi un piccolo tempio e alcune donne raccolte in preghiera. Percepì che quella non era la direzione giusta e decisi di non avvicinarmi a

loro, così tornai sui miei passi. Ripresi il sentiero che stavo percorrendo e sebbene fossi riluttante all'idea di allontanarmi dalla strada principale, a causa del mio scarso senso dell'orientamento, continuai a percorrere con un po' di agitazione quel sentiero. Sembrava quasi che io volessi perdermi, per essere guidata solo dal mio intuito, dalla mia anima, dal mio cuore. Il sentiero si restrinse, come pure la mia visuale, limitata dall'ombra creata dalla fitta vegetazione; si boccheggiava per il caldo e mi lacrimavano gli occhi per il sudore che mi colava dalla fronte. Mi fermai per raccogliermi i capelli e quando sollevai il capo si aprì alla mia vista uno straordinario scenario. Sulla mia sinistra mi apparve un incantevole laghetto coperto da ninfee, di fronte una grande rupe ovoidale con una cascata e un ruscello. Alla mia destra invece, vidi una collina costeggiata da piccoli orti e un pugno di case dove le galline giravano indisturbate. Due cani abbaiano giocando davanti alla soglia di un'abitazione, mentre un bambino si divertiva a far rotolare un cerchio con un bastone; una folata di vento, un sospiro, e lì davanti ai miei occhi, seminascosta dalle fronde, vidi una scalinata fatta di ciottoli di pietra. Mi fermai a guardare quegli scalini, rovinati dal tempo e dall'usura, volevo sentire se dovevo risalirli o meno; mi diedi pochi secondi per

decidere, quando fui certa della direzione, mi voltai per cercare di ricordare la strada appena percorsa e accertarmi che nessuno mi stesse seguendo. Come presenza umana notai solo un ragazzo in jeans e maglietta bianca, che seduto su un masso al margine del laghetto, faceva ciondolare una gamba avanti e indietro, mentre fumava una sigaretta. Si guardava intorno con fare circospetto ed io ipotizzai che stesse fumando di nascosto. Lui mi sorrise ed io risposi al suo saluto sorridendo. Poco dopo un rumore alle mie spalle mi fece trasalire: era una donna anziana che stava trascinando delle enormi foglie. Nel vederla così magra e ricurva mi venne spontaneo andarle incontro per aiutarla, ma ancora prima di riuscire a realizzare il mio proposito, lei già mi aveva raggiunta. Mi afferrò inaspettatamente per il polso e forse per lo stupore, io vidi una sorta di artiglio, anziché una mano.

Una scossa mi percorse tutto il corpo e mentre io cercavo di divincolarmi, lei continuava a scuotermi come se volesse allontanarmi da lì. Con una mano reggeva le sue foglie e con l'altra, forse senza nemmeno rendersene conto mi stringeva.

Era evidente che non la capissi, eppure lei si ostinava a parlarmi. Quando mi rivolse la faticosa domanda: "Your name?", risposi "Maria", "Like Mother

Maria?” , “Yes, like Mother Maria”. Non so per quale ragione smise immediatamente di parlare e cominciò a guardarmi in un altro modo. La tranquillizzai e con qualche convenevole mi allontanai, domandandomi cosa avesse voluto dirmi.

Molti nativi si erano convertiti al cristianesimo, li vedevo sfilare ogni domenica mattina davanti a casa, con la bibbia sotto il braccio e vestiti a festa.

Tuttavia non mi ero ancora abituata a vedere Gesù rappresentato ovunque, come un divo dello spettacolo. Lo vedevo svettare sopra la cassa del supermercato circondato da lucine natalizie, inciso sulle porte delle case o dipinto sui camion di passaggio e sui cruscotti dei tassisti. Insomma, in un paese induista, Gesù era rappresentato ovunque e molto più che da noi. Questa cosa la trovavo curiosa.

Ripresi lentamente il mio cammino, feci ancora qualche scalino, ma un forte disagio si impadronì di me. Cominciai a tremare e il mio sudore, dapprima caldo, divenne improvvisamente gelido. Sentii una spada trapassarmi il petto, un dolore così forte che mi tolse il respiro. Impaurita mi domandai che cosa mi stesse accadendo. Pensai ad un mancamento dovuto alla pressione o al gran caldo e mi fermai.

Cercai di respirare, ma la costrizione al petto era

sempre più forte. Decisi allora di invertire il senso di marcia e cominciai a scendere lentamente i gradini, quando improvvisamente venni travolta da una sofferenza e ad una tristezza mista a disperazione. Fu tremendo, un dolore al quale non riuscii a sfuggire. Rimasi immobile e non appena accennò ad affievolirsi, cercai di accelerare il passo stringendomi le mani contro il petto. Per il forte dolore mi si riempirono gli occhi di lacrime, ma nonostante tutto quello che mi stava accadendo, io potei vedere dall'alto e nel suo insieme il panorama sottostante.

In uno stato di completa angoscia e con la vista appannata dalle lacrime, riconobbi il laghetto, la roccia rotondeggiante, il ruscello a forma di esse e la testa cominciò a girare. Mi sedetti su un gradino e senza quasi rendermene conto iniziai a gridare: “Perché? Perché? Per quale motivo? Per quale ragione mi hai fatto questo?”. Sentivo Govinda in me. Piangeva e inveiva contro qualcuno urlando: “perché? perché? perché?” e anch’io ripetevo le sue parole.

Sentii il dolore, la rabbia e il senso di impotenza farmi quasi scoppiare il cuore.

Quando fui sul punto di esplodere, decisi che era ora di fermarmi, di lasciare andare tutto quel dolore non mio, divenuto quasi incontenibile.

Il cielo oscurato dalle nuvole si preparava alla pioggia. In pochi minuti caddero le prime gocce d'acqua; ed io, con molta fatica ripresi a camminare, desideravo solo scendere dalla giostra delle emozioni, prima di farmi male. Ero arrabbiata, infuriata, triste, spaventata ed esausta; telefonai a mio marito e gli chiesi di raggiungermi in moto sulla strada principale alla terza curva dopo la nostra casa. In pochi secondi la pioggia si trasformò in acquazzone, secchiate d'acqua mischiate alla sabbia mi arrivavano in faccia come dei ceffoni. Mi bruciavano gli occhi e camminare in quello stato fu difficile.

Me ne stavo sul ciglio della strada tremante e spaventata. Mio marito faticò a riconoscermi: "Sali!" mi disse, "ti stai facendo solo del male, lo capisci o no? Esci da una cosa per entrare in un'altra?"

Arrivammo a casa completamente fradici e non appena ci fummo asciugati, decisi di vuotare il sacco. Lui, estremamente intuitivo, aveva capito che da tempo nascondevo qualcosa ed aspettava solo il momento giusto per un confronto e mi disse: "ultimamente ti ho visto fare un sacco di stupidaggini!". Sapevo che aveva ragione e tacqui. Lo lasciai parlare per un po' e poi esordii con: "si arriva al punto di voler raggiungere uno scopo, di voler sapere

la verità e..”, lui mi bloccò e disse “e, e, e cosa? Cadi e ti fai male? Oppure ti ammali? O magari ti fai plagiare da persone disoneste?”, io mi strofinai il viso e gli risposi: “sì, hai ragione, chiudiamola qui per favore, sono stanca. Mangiamo qualcosa e andiamo a riposare. Domani andrò al negozio della donna indicatami dal Maestro. Forse lei potrà dirmi qualcosa di più, oppure confondermi del tutto, a questo punto non so più a chi credere e nemmeno perché sono qui”.



## Capitolo 10

Al mattino seguente mi preparai e chiamai un taxi. Contrattai con il conducente un prezzo a forfait per l'intera mattinata e ne approfittai per fare anche alcune compere. Quando arrivò, notai che il suo viso mi era stranamente familiare. Gli comunicai l'indirizzo del negozio e poi gli chiesi se poteva gentilmente abbassare l'aria condizionata. L'uomo cercò più volte di attaccare bottone, ma io, che non avevo molta voglia di parlare, feci di tutto per evitare qualsiasi discorso. Guardavo fuori dal finestrino, cercando di eludere il suo sguardo, che scorgevo indugiare su di me dallo specchietto retrovisore. Ripensai ad un viaggio fatto non molto tempo fa. Stavo seduta su un treno, ripassavo del materiale per un corso, ma l'uomo seduto di fronte si muoveva in continuazione, facendomi perdere la concentrazione. Mi sentivo disturbata dal suo comportamento agitato e non riuscivo a combinare nulla. Rassegnata all'evidente impossibilità di non poter proseguire nella lettura, chiusi gli occhi e mi addormentai. Sognai una battaglia ambientata nel medioevo. Vedevo distintamente gli stendardi, le spade luccicanti e i feriti vittime del tumulto degli scontri. Sullo sfondo notai un palazzo

incendiato e nel grande atrio una donna dai lunghi capelli biondi. Indossava un camice bianco e rimaneva in piedi sgomenta e impietrita davanti a quella strage. A quel punto vidi un soldato con una grossa spada incedere verso di lei e senza nessuna pietà trafiggerle il ventre. Mi svegliai di soprassalto e sorpresa di trovarmi su un treno in corsa. Quando mi ripresi, vidi che il mio dirimpettaio se n'era andato. Probabilmente era sceso dal treno mentre dormivo. Ancora un po' scossa da quello strano sogno, pensai che forse mi ero lasciata suggestionare dall'aspetto di quell'uomo, ma chi non l'avrebbe fatto? Ero in viaggio da sola, seduta davanti a un uomo completamente rasato e tatuato, nerboruto, nervoso, che indossava una tuta mimetica. Non appena conclusi le mie considerazioni, lui rientrò tenendo il cellulare all'orecchio, salutò il suo interlocutore e si accomodò di nuovo al suo posto; da quel momento, con mia grande sorpresa, non smise più di parlarmi.

Mi raccontò di essere un soldato di professione, un mercenario, che aveva trascorso metà della sua vita in guerra e portava con sé un carico di traumi e di storia umana certamente non comune. Mi resi conto solo più tardi che stavo raccogliendo le confessioni di un uomo che aveva ucciso per vivere, ed io, che stavo perfino

attenta a non calpestare le formiche, ero rimasta impassibile ad ascoltarlo.

Mi raccontò degli estenuanti addestramenti, degli interminabili giorni senza sonno, delle amfetamine, del suo ruolo di cecchino, di cosa si prova la prima volta che si uccide qualcuno e poi dell'indifferenza, dell'incapacità di sentire ancora dei veri sentimenti, dei mesi passati nel deserto, tra i rimorsi e la solitudine; e infine dell'amore e della decisione di smettere con quella vita e fare qualcosa nel sociale. Era come se quella valanga di parole scivolassero su di me senza che io potessi provare nulla; nonostante la portata e l'intensità di quel dialogo surreale, io mi scoprii immune alle sue emozioni. Lui stava tornando dai suoi genitori completamente ignari del suo lavoro, ai quali aveva comprato una casa, no anzi, un'intera collina. Ma verso la fine del suo racconto avvenne qualcosa che ribaltò del tutto la situazione.

Molto serenamente lui aggiunse: “Ho lasciato tutto, ho cambiato la mia vita, ma l'Ordine, quello no, a quello ho giurato fedeltà”. A quelle parole sentii un'ondata di fortissima energia salirmi dai piedi e subito dopo, un disagio tremendo. Ecco, ci risiamo! Di nuovo il karma, il maledetto passato che mi insegue e che vuole essere trasceso. Guardandomi negli occhi disse: “Ho deciso

di non uccidere più nessuno, ma sai, dall'Ordine non si può uscire facilmente, perché ci sono segreti che non possono essere rivelati”.

A quelle parole rabbrivii e portai istintivamente entrambe le mani sul ventre, come per proteggermi da lui; il suo sfogo sull'Ordine segreto continuò senza lasciarmi quasi respirare, il passato si mischiò al presente, mentre il treno sfrecciava veloce e il mio cuore batteva forte. Provai dolore, tanto dolore e tristezza, e poi un senso di nausea, di sofferenza fisica, di inquietudine. Ho detestato quell'uomo e subito dopo ho perdonato quell'uomo che mi aveva fatto male, tanto male. Sentii la meravigliosa energia del perdono, la grazia del perdono, che partiva dal mio cuore e andava a lui.

Il perdono che mi liberava da quel viaggio nel passato, avvenuto nel presente. Accadde tutto in maniera molto veloce e inconscia. Il mio cuore traboccò di compassione e cominciai a rilassarmi sempre di più, quando all'improvviso, una frenata ci scosse e lui si rese conto di essere arrivato. Mi prese la mano e mi disse: “Grazie per avermi ascoltato e non avermi giudicato, buona fortuna”.

Senza alcun preavviso il passato si era presentato e se n'era tornato da dove era venuto. Rimasi lì seduta,

immersa in un turbinio di sensazioni, forse troppe da gestire tutte insieme. Il mio sguardo seguì dal finestrino il passato che si allontanava da me, mentre il treno riprendeva indifferente la sua corsa nel presente. La vita, ora sgravata da un altro peso, poteva continuare con un bagaglio più leggero. Con una paura di meno, un dolore di meno, una tensione di meno.

Ora mi trovavo su un altro treno, in un altro viaggio, e la mia esistenza stava procedendo in una direzione strana e imprevedibile: ma come evitarlo? Potevo forse buttarmi giù dal treno in corsa? Poi a che serve fuggire, se tutto ci porta là dove siamo diretti? In fondo gli errori, gli incontri e le esperienze saranno forse le sole realtà ad insegnarci qualcosa di autentico. Dovevo accettarlo.

Arrivati in città, mi feci lasciare davanti al negozio e gli dissi che lo avrei chiamato io. Entrai nel negozio di Ambika, a dire il vero chiamarlo negozio era un po' esagerato, anche se, per lo standard del luogo, si poteva considerare carino.

I tessuti e i capi più colorati erano ammucchiati uno sopra l'altro sugli scaffali, alcuni erano addirittura ammassati per terra. Entrando riconobbi subito il tipico odore di insetticida, caratteristico dei negozi di quel tipo;

al suono del campanello appeso alla porta, una giovane donna fece capolino da dietro una tenda. Mentre mi avvicinavo, lei mi riconobbe e mi corse subito incontro con uno slancio affettuoso, tanto gradito quanto inaspettato. Era la stessa ragazza, che aveva confezionato per me, il vestito turchese commissionato dal Maestro. Fortunatamente parlava inglese e potemmo scambiare quattro chiacchiere. Chiesi se Ambika fosse il suo nome, e lei mi rispose che era il nome di sua nonna. Notai sul bancone la statuetta e la cassetta ed ebbi la conferma di essere nel posto giusto. Infilai il biglietto. A lei raccontai che il Maestro mi aveva chiesto di cercare Ambika e se lei sapeva magari qualcosa di Lui. Ella mi rispose di no e mi consigliò di tornare dopo pranzo per incontrare sua nonna.

Uscii dal negozio e mi diressi a piedi verso la via principale. Che disastro! Ancora nessun marciapiede a causa dei lavori stradali. Così era veramente pericoloso camminare senza rischiare di essere investiti.

Per ovviare al caldo e ai pericoli dei lavori in corso entrai in parecchi negozi, principalmente quelli dotati di aria condizionata. Feci qualche acquisto e poi mi diressi verso un ristorante che già conoscevo. Pensai che non mi sarei sentita a disagio a ritornarci da sola.

Un cameriere mi riconobbe e fu molto gentile e premuroso nei miei confronti, al contrario del proprietario, che si era rivelato alquanto burbero e anche taccagno, visto che seppi dal cameriere che si teneva le mance! Quel giorno poi assistetti ad una scena a metà tra il surreale e il grottesco. Il ristorante era sempre molto poco illuminato, intanto che attendevo la mia seconda portata, per ingannare il tempo cominciai a guardarmi intorno, sforzandomi di individuare qualche particolare degno di attenzione. Ad un tratto vidi sfrecciare un grosso topo che attraversò la sala passando sotto il tavolo di una tranquilla famiglia.

Il topone si diresse verso la porta d'ingresso lasciata aperta per il caldo e uscì. I quattro commensali attoniti si levarono tutti in piedi mentre il capo famiglia, un signore molto distinto, cominciò a strillare in direzione del proprietario. L'altro gli rispondeva a tono, mentre i clienti e i camerieri erano tutti in evidente imbarazzo. La gente cominciò ad alzare la voce dando ragione prima ad uno e poi all'altro, sebbene non capissi una sola parola, intuì che la famiglia infastidita dall'accaduto intendeva lasciare il locale senza pagare. Il proprietario non era per niente d'accordo e cercava di discolparsi urlando le sue ragioni più forte di loro.

Forse fui l'unica a non lamentarmi. Terminai di mangiare ciò che avevo iniziato e quando mi recai alla cassa, con mia grande sorpresa, il proprietario si scusò e stranamente non mi fece pagare nulla.

Uscii un po' frastornata e prima di raggiungere il negozio feci una breve passeggiata rigorosamente all'ombra. Nonostante avessi fatto molta attenzione a non camminare sotto il sole cocente, arrivai comunque sudata. Mi accomodai per qualche minuto su uno sgabello posto a lato del bancone, asciugandomi il viso con un fazzoletto di carta.

La ragazza mi diede qualche minuto, poi mi chiese di seguirla nel retro, dove la nonna mi stava aspettando. Mi apparve una donna piccola, dai capelli bianchi e lisci, raccolti dietro la nuca; era avvolta da una veste giallo oro e stava seduta davanti a una tazza di tè. Mi salutò nel modo convenzionale a mani giunte ed io la ricambiai. Aveva occhi fiammanti, una carnagione piuttosto chiara e i piedi nudi con piccole dita; i polsi erano adornati da molti bracciali dorati. Con la mano mi fece cenno di sedermi di fronte a lei; dopo i soliti convenevoli, mi mostrò una pregiata sciarpa di cashmere e molte altre ancora più belle. Le sete ricamate con i fili dorati e impreziositi di perle servivano per confezionare i vestiti da sposa; quelle in



tessuto misto sintetico per le donne comuni e il cotone per le bambine e adolescenti. Mi chiese il mio nome e cosa sapessi del manoscritto e di lei, le risposi la verità: “nulla”. Ambika incrociò le dita portandosi le mani in grembo, assunse un’espressione pensierosa, poi sollevò l’indice e ripeté per alcune volte le stesse due parole: “One, ten, one, ten (uno, dieci)”. L’ultima falange dell’indice era leggermente piegata, forse a causa dell’artrite.

Continuò dicendo: “I dieci aspetti dell’uno sono nella donna che aprirà tutte le porte. Una sola ha la chiave per le altre che già la contengono”.

All’epoca furono delle parole incomprensibili, perché non ero ancora pronta per ciò che avrei appreso in futuro. Abbassai lo sguardo mostrando la mia palese difficoltà. Lei, che aveva tutta l’aria di voler concludere la sua introduzione, mi guardò e con un sorriso disarmante mi disse: “Presto capirai”. “Dear, ricordati che senza l’uno le porte rimarranno chiuse. Se il Maestro ti ha scelta è perché ti sta seguendo da parecchio tempo e sappi che ti è ancora molto vicino, più di quanto immagini”.

La interruppi per chiederle dove fosse andato e come mai era sparito nel nulla, visto che dovevo fare qualcosa con Lui o per Lui. Batté forte le mani ed io

sobbalzai. “Ancora non lo capisci? Presto saprai la verità, ma sono io che devo prepararti a questa verità, altrimenti sarai spazzata via al primo soffio di vento. Vi sono forze che non vogliono permettere il nostro risveglio e che venga a galla la verità, ed è per questa ragione che ci è stato sempre fatto del male; egli ti cercava per proteggerti, ma non puoi evitare quello che tu stessa ti sei scritta”. Ripensai agli eventi recenti e sospirai. Alle sue parole risposi con una domanda: “Posso chiedere che cosa mi sono scritta?”.

Lei non mi rispose, ma appoggiandosi alla parete si alzò piano chiedendomi di seguirla. Il retro bottega, stretto e lungo, era stato diviso da una tenda di colore arancione scuro, sulla quale notai un grande disegno dorato. Ambika scostò delicatamente la tenda, io la seguii con un po' di timore.

Fui immediatamente colpita da una fila di immagini allineate sopra ad una mensola, rese visibili da cinque piccoli ceri. A causa della scarsa illuminazione il tono del rosso prevaleva sugli altri colori, un intenso profumo dolciastro mi inebriò. Era il migliore incenso che avessi mai sentito. Alla mia destra notai un piccolo armadio di legno intarsiato, mentre sul pavimento un tappeto in stile persiano accoglieva dei grossi cuscini dai colori cangianti; queste poche cose costituivano

l'unico arredo di quella minuscola stanza. Ambika separò una figura dalle altre e la pose al centro; rimase per qualche istante in raccoglimento, poi prese il vassoio tra le mani, vi depose i cinque lumini e l'incenso, lo mosse lentamente facendo piccole circonduzioni verso destra e sinistra. Mi fece intendere di rimanere dietro di lei a mani giunte e in silenzio, così io feci.

Cantilenò una preghiera, credo, e poi ripose il vassoio sulla mensola, mi fece sedere sopra un cuscino e disse: “Ti inizierò allo yoga delle mani e farò ciò che il Maestro mi chiese di fare. Non dovrai toccare il manoscritto finché non avremo finito e indicò l'armadio”.

Io le risposi: “va bene, faremo tutto ciò che il Maestro ha deciso, ma sappi che io rimarrò qui ancora due mesi, poi starò un mese a casa e ritornerò”. “E' il tempo giusto, non preoccuparti. Faremo in questo modo: ti organizzerai perché io possa vederti ogni tre giorni, per altre undici volte; se tutto andrà bene sospenderemo gli incontri e ti consegnerò ciò per cui sei venuta”. Annuii, perché in fondo sapevo che dovevo chiudere questo cerchio. Mi sentivo molto strana, forse il famoso vuoto era arrivato; ero come svuotata di ogni cosa, non mi importava più nulla.

Non mi interessava di sapere, di cercare o di essere trovata, di interpretare o capire; non avevo più nessun desiderio, non mi sentivo più nemmeno lì. Sicuramente era quello il momento giusto per lasciarmi tutto alle spalle e procedere col mio cammino.

Ambika chiamò la nipote e subito dopo voltò le pagine del calendario dicendo: “Vi voglio qui tutte e due insieme alle due e trenta di pomeriggio del ventidue luglio”, ed io risposi semplicemente: “va bene, grazie, io ci sarò”.

La ragazza mi guardò sorpresa, ma a sua volta annuì. La nonna prese da un cesto di frutta una piccola banana, me la porse e disse con tono perentorio: “Se la mangi dopo pranzo ti farà digerire, ma solo queste piccole, capito?”. Io sorrisi, ringraziai e salutai. Misi la mia offerta nella cassetta e appena fuori chiamai il tassista che arrivò in brevissimo tempo.

Una volta a casa mi feci una doccia e aspettai mio marito con ansia per raccontargli tutto. Quando arrivò mi accorsi che era piuttosto stanco, forse per la prima volta realizzai che stava compiendo veramente molti sacrifici per imparare l'antica disciplina dello yoga. Mi raccontò la sua giornata e che nel pomeriggio aveva sostituito addirittura l'insegnante in una lezione

intermedia e per giunta in inglese. Credo che per lui doveva essere stata una bella prova! Io gli raccontai del mio incontro e che avrei dovuto iniziare un breve percorso, prima di poter avere quello che mi aveva lasciato il Maestro. Sdraiata sul mio letto ripensai alle parole di Ambika e quei due numeri echeggiavano nella mia mente. Uno, dieci, uno, dieci, perché mai mi risuonavano così familiari? Ma certo! Che stupida, solo ora capivo: uno dieci erano i numeri della mia data di nascita, forse era solo una casualità, una stupida coincidenza, oppure gliela aveva riferita il Maestro, chissà!

Chiusi gli occhi e mi addormentai.

## Capitolo 11

Di buon'ora ripresi la lettura degli scritti lasciati dal Maestro e arrivai ad un nuovo passaggio, nel quale egli mi donava un rimedio che mi avrebbe aiutata a liberarmi dall'eccesso di stress. Il Maestro mi aveva trasmesso il Tanshui e alcune pratiche per aiutarmi in Sua assenza. Avevo appena iniziato i miei esercizi, quando in un rilassamento, mi lasciai cadere su un cuscino e trasportare ancora una volta dalla visione interiore.

*Vidi Govinda, stava seduta in cerchio assieme alle altre, davanti al sacerdote. Egli sedeva sulla sua grande sedia lignea; alla sua destra vi erano ghirlande di fiori adagiate sopra una stuoia, alla sua sinistra un vassoio colmo di pergamene. Chiamava le ragazze una ad una, le adornava con una mala di fiori, e consegnava loro una pergamena. Udii alcuni nomi come Sadini, Kumari e infine Govinda, la quale si avvicinò a lui, accompagnata da Shila. Lentamente la cerimonia si concluse ed ognuna di loro ringraziava congiungendo le mani sulla fronte. Il vento soffiava forte, lo capivo da come i loro capelli e i loro sari sventolavano nell'aria. Le osservavo battere le mani e cantare tutte insieme mentre il cielo si faceva scuro e minaccioso, fino a quando molte nuvole si sovrapposero agli ultimi raggi di sole. Il sacerdote si alzò e i suoi aiutanti sollevarono immediatamente*

la grande sedia e la portarono via. Mentre essi si allontanavano, cominciò a piovere e le ragazzine raccolsero le pergamene e si diressero rapidamente sotto la tettoia della casa per proteggere i loro doni; tutte tranne Govinda, la quale rimase seduta sotto la pioggia, dondolando il busto avanti e indietro al ritmo del suo canto silenzioso. Sollevava lo sguardo ripetutamente verso il cielo, mentre il kajal le colava sul viso. Poi si alzò e cominciò a danzare sotto la pioggia, incurante che suoi piedi affondassero sempre di più nel fango e che il suo vestito della festa si imbrattasse. Le altre ragazze la osservavano dal porticato, mentre lei ad occhi chiusi, continuava la sua danza. Per un attimo pensai che stesse piangendo, ma forse era solamente pioggia, perché ad un tratto il suo viso di colpo si illuminò di felicità. Ruotava su se stessa proseguendo da sola la sua danza; in seguito cominciò a sorridere sollevando le braccia verso il cielo, girava su se stessa e rideva, e più rideva e più si allungava verso l'infinito. Shila correndo la raggiunse e così fecero anche le altre. Arrivarono tutte insieme formando un cerchio intorno a lei e parteciparono a quella danza improvvisata. Compresi che la natura, attraverso il suono del vento, dava loro una musica da ballare, la pioggia invece, scandiva il ritmo da seguire; bastava lasciarsi andare per raggiungere la felicità, affidarsi al cuore e alla natura, bastava questo per sentirsi vive. Erano così luminose e spensierate, che quello stato d'animo non poté non contagiarmi.

*Quando tutto sembrò giungere al suo apice, Govinda crollò a terra. La vidi immobile e distesa in mezzo al fango, con gli occhi sbarrati e le membra irrigidite, e uno strano sorriso stampato sul volto. Era chiaro che le stesse succedendo qualcosa e che non fosse più presente. Le ragazze si avvicinarono formando un capannello intorno a quel corpicino freddo e irrigidito. La toccarono e la scossero più volte, quando i due assistenti del sacerdote si fecero largo e la portarono via velocemente.*

La visione svanì, lasciandomi con un senso di apprensione sulla sua sorte, mi prese l'ansia di voler tornare su quella collina e salire fino in cima a quella scala per scoprire che cosa ci fosse, ma una voce interiore mi suggerì di lasciar perdere, di non insistere e che il passato era passato. Mi era chiaro di essere molto vicina a qualcosa, lo sentivo, lo sapevo, lo intuivo.



## Capitolo 12

I giorni passavano tranquilli e le persone del luogo cominciarono a invitarci da loro. Fu molto stimolante e interessante vedere come famiglie appartenenti a religioni diverse si frequentassero senza problemi.

Poi arrivò anche il fatidico giorno del mio primo incontro con Ambika. Decisi che stavolta per andare in città avrei chiamato un *tuc-tuc*. Essendo il primo appuntamento non sapevo quanto tempo avrei dovuto intrattenermi da Ambika e non mi sembrava carino far aspettare un tassista. Arrivata al negozio varcai la soglia con un po' di batticuore. Il negozio era chiuso al pubblico e probabilmente quella era la ragione per cui Ambika ci volle vedere insieme e a quell'ora. Andammo sul retro, mi tolsi le scarpe e Saniya mi fece cenno di seguirla nella stanzetta oltre la tenda. Alla vista di quella tenda mi prese una leggera apprensione, era come se io avessi intuito che nel gesto di aprirla e oltrepassarla, avrei potuto varcare la soglia del tempo e dello spazio. Ormai ero certa che quel disegno fosse del Maestro. Una volta al di là mi sentivo in una dimensione parallela, l'ambiente oltremodo piccolo mi rimandò al contrario una sensazione inaspettata di spazio, di libertà e serenità. Il primo incontro fu

introduttivo e si concluse con un gesto delle mani (o mudra), dell'acqua e un'affermazione.

Ancora frastornata, ricevetti da Ambika il compito di eseguire gli esercizi, per tre volte al giorno, mattina, pomeriggio e sera. Questo sarebbe servito a fortificare in me la prima qualità interiore che dovevo risvegliare e integrare. Con Saniya facevo alcune posizioni per allungarmi su una stuoia particolare che poi compresi aver già sperimentato negli appunti del Maestro. Ringraziai entrambe ed uscii; non appena raggiunsi il lato opposto della strada sollevai una mano per fermare il primo taxi libero e tornare a casa. L'orologio sul cruscotto dell'autista segnava le sedici e quindici, quindi l'incontro era durato pressappoco un'ora e trenta: come mai mi sembrò molto più breve? Il tempo era praticamente volato!

Quella sera ero piuttosto allegra e proposi a mio marito di uscire a festeggiare. Decidemmo insieme di trascorrere una tranquilla serata al villaggio sulla spiaggia. Dopo cena lui mi accompagnò in un grazioso negozio e mi regalò un anello d'argento con un granato e anche alcuni cristalli. Ripensai ad uno straordinario disegno del Maestro che serviva a purificare le pietre. Avrei potuto usarlo per ripulire i cristalli e l'anello e indossarlo il giorno seguente.

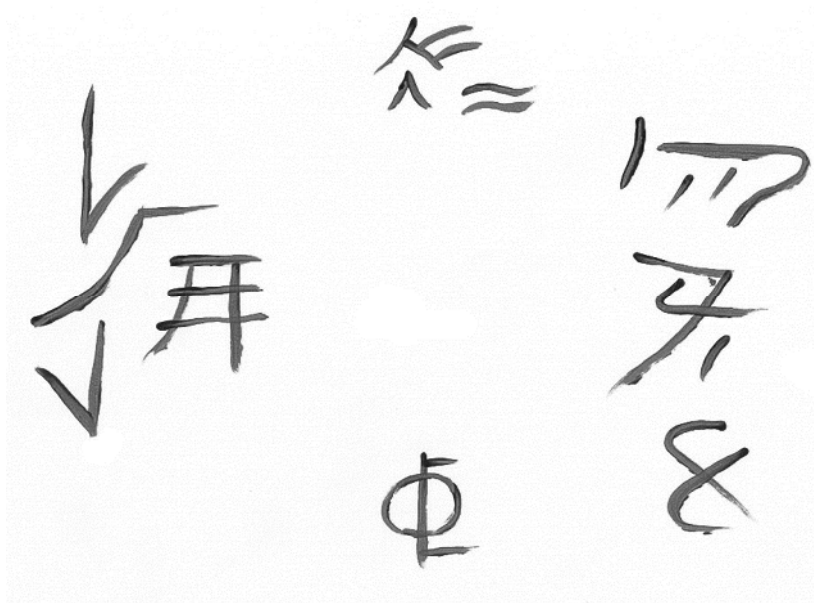
Riprendemmo la nostra passeggiata; il mare di notte era molto suggestivo, nero e screziato dalle luci delle imbarcazioni dei pescatori che si riflettevano sull'acqua.

Ci sedemmo a chiacchierare respirando a pieni polmoni l'aria salubre e piacevolmente fresca della brezza marina, mi sembrò di essere tornata indietro nel tempo.

Ci sentivamo liberi di essere noi stessi, nella semplicità totale e quella sera compresi che anche lui cominciava ad apprezzare di più quel luogo che ci aveva messo tanto alla prova, ma anche reso liberi di essere finalmente noi stessi.

## Cristal Cleaner

Posiziona il cristallo o il monile al centro del circuito  
per 5 minuti per farlo tornare alla sua purezza  
originaria



## Capitolo 13

L'acqua del piccolo lago vicino a casa era limpida e molto invitante. Da parecchi giorni desideravo immergermi, ma ogni volta che stavo per scendere giù nella radura qualcosa me lo impediva. Quella mattina durante la mia passeggiata quotidiana, mi fermai a guardare l'invitante laghetto.

Feci scorrere il mio sguardo su quel limpido specchio d'acqua fino a quando vidi un'ombra scura e allungata muoversi appena sotto la superficie. Se potevo vederla da quella distanza, significava che le sue dimensioni erano notevoli. Forse era un serpente, oppure una biscia, comunque era qualcosa di poco rassicurante. Se l'acqua non fosse stata così trasparente molto probabilmente non me ne sarei mai accorta; accidenti anche un laghetto apparentemente tranquillo nascondeva le sue insidie!

Fortunatamente avevo ancora una buona vista e soprattutto ero centrata, altrimenti chissà cosa mi sarebbe potuto accadere. Probabilmente nulla, magari solo uno spavento, ma fortunatamente avevo avuto l'opportunità di scegliere cosa fare. Raggiunsi una grande roccia dietro al tempio vicino a casa.

Da lì potevo godere di una vista veramente

meravigliosa: la giungla, le colline verdeggianti, il mare e il cielo infinito. Lì seduta avevo l'opportunità di contemplare la natura e contemporaneamente il mio Sé. Non appena chiusi gli occhi, una visione interruppe la quiete della mia meditazione.

*Govinda mi apparve e la visione fu sconcertante. La vidi rannicchiata su di una stuoia nell'angolo di una stanza buia; era sporca, coi capelli corti e arruffati. Teneva lo sguardo fisso su di una finestra dalla quale entrava una fiavole luce. Lo spiraglio di luce illuminava una scodella vuota posta alla sua sinistra. Le sue braccia scarne erano segnate da diverse ferite; un vestito sporco e sgualcito la copriva a malapena, i suoi occhi persi nel vuoto sembravano assenti. La porta si aprì ed entrò Shila accompagnata da uno degli inservienti; portava un vassoio sul quale erano posate una ciotola di riso ed un'altra colma d'acqua dentro la quale galleggiava un fiore di loto. La ragazza prese una pezzuola, la immerse nell'acqua e, nella totale indifferenza di Govinda, cominciò a lavarla. Trapelava dai suoi occhi e dal suo corpo martoriato che era stata rinchiusa per molto tempo. Shila iniziò a pulirla passandole la pezzuola umida sul corpo reso fragile dal mal nutrimento e dalle violenze subite. Quando passò alle gambe, scorsi due grosse catene bloccarle le caviglie, ed io compresi la ragione della sua immobilità. Il dolore che provai mi lacerò dentro. Il suo sguardo era spento e privo di energia e la sua rassegnazione fu uno schiaffo alla mia anima. Ella era in*

*uno stato catatonico a fissare le sbarre della finestra che la separavano dalla libertà, anche se là fuori libertà per lei non vi era.* Afferrai appena in tempo la ciabatta che mi si era sfilata e che mi stava scivolando giù. Guardai il mare in lontananza con il cuore pesante come un macigno; una bambina che stava giocando con il fratello a pochi metri da me mi salutò. Si avvicinò e volle mettermi a tutti i costi un braccialettino fatto da lei e solo quando vi riuscì se ne andò soddisfatta. Mi accorsi che nel frattempo il padre ci stava fotografando ed io lo lasciai fare. Anche se dopo tutto quello che avevo subito l'ultima cosa che volevo era essere fotografata. Intanto il mio pensiero era rivolto a Govinda ed ebbi solo il desiderio di salvarla, dovevo fare assolutamente qualcosa, ma cosa?

Quell'inerzia mi spinse ad alzarmi e a darmi da fare, andai a casa e cominciai a scrivere qualche appunto sulla pratica della meditazione. Mio marito arrivò verso le diciotto; era stanchissimo e doveva studiare yoga. Ora, quando preparava le sue lezioni, assumeva un atteggiamento disciplinato e rigoroso e guai a prenderlo in giro o a ironizzare sullo yoga.

Ci parammo per andare in scooter in città a comprare una coperta. Ci recammo in un bazar del centro con l'intenzione, una volta arrivati, di fermarci

anche per cena. Acquistai una calda e morbida coperta in pile verde con disegnatte delle foglie color crema e una tinta per capelli. Girando la città in moto avevo l'opportunità di vedere più cose, e se lo desideravo, di fermarmi a curiosare. Guardandomi attorno adocchiai un ristorante cinese e gli proposi di fermarci. Lui acconsentì, ed io ne fui molto felice. Parcheggiammo ed entrammo nel ristorante. Porte laccate di rosso decorate con dragoni d'oro in rilievo e ambiente estremamente kitsch, proprio come piaceva a me. Ci fecero accomodare ad un tavolo vicino alla finestra e ordinammo, su consiglio del cameriere, alcune pietanze. Aspettammo un tempo infinito e quando finalmente mi arrivarono gli spaghetti di riso, erano insipidi e collosi e a dirla tutta li avrei volentieri lanciati contro la parete di fronte. Mio marito invece era soddisfatto del suo riso e verdure e se le gustava assistendo alle mie proteste sulle due portate immangiabili e completamente prive di sapore! Chiesi della salsa di soia, ma non cambiò nulla e quando si accorse che cominciavo a fissare le sue verdure esordì dicendomi: “ma è possibile che ordini sempre cose che non ti piacciono?”, “non lo faccio apposta” risposi io “mi arriva sempre l'opposto di quello che mi aspetto!”, “vabbè, prendi un po' delle mie verdure, altrimenti qui



facciamo notte”.

Uscii dal ristorante praticamente digiuna, così ci fermammo in un locale tipo pasticceria, piuttosto carino e che disponeva di qualche tavolino all'esterno. Ci accorgemmo che nel frattempo si era annuvolato e decidemmo di tornare di corsa a casa. Per arrivare prima fummo costretti a fare un vero slalom tra le macchine, evitando carretti, biciclette e riscio. Ci lanciammo in una pazza gincana nel traffico delirante di una città che non dorme mai.

Per non parlare degli autobus! Molti tenevano le porte aperte lasciando che i passeggeri balzassero giù in corsa, così te li trovavi davanti all'improvviso mettendo a rischio la loro e la nostra vita.

A dire il vero quell'avventura un po' da incoscienti mi divertì un mondo. Mio marito fu così bravo che, arrivati con un certo brio ad un semaforo, alcuni ragazzini ci applaudirono.

Giunti a casa trovammo una sorpresa. Sullo zerbino ci aspettava un gattino nero molto malandato e affamato. Cercammo subito del cibo per sfamarlo e lasciammo che dormisse lì dove si trovava. Da quel momento fu il nostro gatto. Il giorno seguente io rimasi a casa per accudirlo e per fare le pulizie e il bucato. Non avendo una lavatrice dovevo lavare a mano i nostri vestiti e gli

asciugamani, mentre per le lenzuola aspettavo lui. Non che fosse difficoltoso lavarle, ma lo era alquanto strizzarle e stenderle. Io da un lato e lui dall'altro, giravamo il lenzuolo nei due sensi inversi fino a quando non ne avevamo più la forza, quella era la centrifuga. Inoltre dovevamo stare sempre all'erta curando il meteo e preoccupandoci della pioggia improvvisa. Mai come in quei mesi rimpiansi la lavatrice. Dopo aver steso i panni, considerato che il tempo me lo permetteva, feci la mia routine di esercizi sulla terrazza.

Pensavo al tour de force a cui mio marito si sottoponeva nonostante il caldo e la grande umidità facendo più di sei ore al giorno di yoga! Io al contrario dopo mezz'ora ero cotta.

Rientrata in casa mi concessi una doccia fresca, mi cambiai e cominciai a sistemare la camera da letto. In fondo all'armadio trovai una scatola che avevo acquistato tempo addietro con una dozzina di piccoli contenitori di olio profumato. Il profumo, anche quello più intenso, con il caldo svaniva e per questa ragione si faceva largo uso di olii essenziali. Ne scelsi uno al gelsomino e lo passai sul dorso della mano sinistra. Lo annusai più volte e provai un'intensa sensazione di benessere, chiusi gli occhi e

istintivamente le mie mani si congiunsero davanti al petto, da lì a poco rividi Govinda e il gruppo di ragazze ora divenute adulte.

*Stavano sedute in cerchio tenevano le mani ognuna in posizioni differenti. Erano molto probabilmente delle mudra, Govinda invece era a mani giunte. Emanavano luce e sembravano essere molto serene. Un senso di pace mi pervase. Di colpo la visione si fece più chiara e vidi perfettamente Govinda. I capelli le toccavano appena le spalle ed uno scialle le copriva le braccia ancora segnate. Il suo dolore era celato da un finto sorriso, era una pennellata rossa sopra una tela viola, l'occhio non poteva che indugiare su di lei e sul suo enigmatico sorriso. Nei suoi occhi la gioia e il dolore avevano la stessa intensità. Il suo magnetismo era così potente da non riuscire a staccare i miei occhi e la mia attenzione da lei, il mio pensiero da lei, il mio cuore da lei.*

*La sua energia mi travolgeva come un ciclone, mi scuoteva l'anima nel profondo fino a farmela sembrare reale.*

## Capitolo 14

Il giorno seguente pioveva a dirotto ed io cercai nella borsa il numero lasciandomi dal tassista. Arrivò in anticipo e mi suonò alla porta: alla sua vista trasalii.

Oh mio Dio, lui era uguale a... anzi lui sembrava proprio, assomigliava totalmente ad uno degli inservienti che vedevo nelle mie visioni!

Il respiro mi si bloccò nel diaframma tanto che feci molta fatica ad uscire e a salire sul suo taxi.

La corporatura era identica e il viso e gli occhi erano gli stessi. Ogni volta che mi guardava dallo specchietto retrovisore, l'inquietudine saliva. Finsi di essere stanca e dormire e quasi istantaneamente mi apparve Govinda.

*Era in cerchio assieme alle altre. Il sacerdote stava seduto in disparte di fronte ai due aiutanti a formare una sorta di triangolo. Mi arrivò forte la consapevolezza che egli assorbisse la loro energia. Loro, giovani e indifese, per compiacerlo, acconsentivano ignare di alimentare la sua oscura energia e il suo potere. Guardai Govinda e mi sembrò strana. Si muoveva ossessivamente avanti e indietro. Quella bambina era divenuta una donna di circa vent'anni, con lunghi capelli neri e una veste azzurro cielo. Il sacerdote batté le mani per tre volte e Shila toccò Govinda, mentre i due uomini a torso nudo con i fianchi avvolti*

*da una pelle di leopardo ad un cenno del sacerdote si alzarono e si avvicinarono alle ragazze. Uno di loro arrivò alle spalle di Govinda e l'altro dietro ad un'altra ragazza. Dedussi che qualcosa di brutto stava per accadere e mi allarmai. Govinda, coraggiosamente sollevò le braccia e subito dopo portò le mani giunte davanti al petto. Cominciò a premerle con forza strizzando gli occhi. Infine la vidi contrarre tutti i muscoli del viso per poi rilassarsi e sorridere ed entrare in uno stato di estasi. Il sacerdote allora alzò la mano e fermò l'uomo che la stava afferrando. In quel momento, come per magia, io potei sentire il suo stato. Mi arrivò la sua beatitudine e mi invase completamente.*

*Mi arrivò con forza entrando da ogni poro della mia pelle e fu per me qualcosa di unico e straordinario. Sentii la sua estasi, ed io pensai addirittura di svenire. Govinda si levò in piedi e si diresse verso il sacerdote. Lui si tolse il copricapo rosso e piegò la testa al suo cospetto; Govinda mise entrambe le mani sul suo capo e...*

Un colpo fortissimo e improvviso mi scaraventò contro lo schienale del sedile del tassista. Trasalii e non capii cosa stesse accadendo. Eravamo stati tamponati da una macchina sulla statale e dietro di noi altri tre automezzi erano stati coinvolti. Dalla pace al caos.

Lo spavento fu grande quanto il disagio che provai nell'aver dovuto spezzare qualcosa che avevo già

provato, ma in una modalità totalmente differente. Fu davvero imbarazzante non poter dimostrare alcun disagio o preoccupazione per l'incidente. Io stavo bene, anzi benissimo.

Uscii dalla macchina ridendo, mentre tutti intorno a me urlavano, io non riuscivo a comportarmi in modo naturale, ero pervasa da una sensazione di pienezza e di appagamento totale e mi sentivo troppo bene per agitarmi e passare dall'altro lato della barricata.

Presi un altro taxi, arrivai da Ambika oltre l'orario pattuito; lei comprese la ragione del mio ritardo, ma anche che ero diversa, molto diversa; dopo la meditazione procedemmo con gli insegnamenti che furono molto profondi e pieni di gioia.

Il giorno seguente ci prendemmo una pausa e andammo a visitare una località turistica che si trovava a circa un'ora di distanza da noi. Inizialmente quel luogo ci sembrò molto accogliente e invitante, ma proseguendo l'esplorazione comprendemmo che la loro principale occupazione era vendere al turista qualsiasi cosa!

Divenne alquanto pesante doversi difendere dalle continue proposte, soprattutto quando facevano leva sul senso di colpa.

Arrivata l'ora di pranzo ci fermammo a mangiare in un

locale molto carino. Vicino alla cassa un cartello riportava la scritta: “cappuccino italiano”.

Io dissi: “dai, lo prendiamo?” e lui “ma se non lo bevi nemmeno in Italia!”, “appunto, magari qui è diverso”.

Chiamai il cameriere e lo ordinai. Forse perché il latte aveva un gusto più intenso e genuino e il caffè era più leggero, devo ammettere che mi piacque molto.

Rientrammo da quel posto in stile hippy di buon umore, ma senza ombra di dubbio preferivamo entrambi la tradizione alla finzione.

## Capitolo 15

Al mattino seguente decisi di cominciare a sperimentare sul serio gli insegnamenti lasciati dal Maestro; volevo sentire profondamente gli effetti delle pratiche, sia sul piano fisico che emozionale. Paragonavo il Tanshui ad un libro di ricette: sarebbe stato impossibile preparare una cena utilizzandole tutte insieme! Dovevo cercare di riordinarle e metterle in fila. Era come se dovessi affidarmi ad una corrente che mi dirigeva e guidava, ma soprattutto dovevo darmi del tempo per sperimentare.

Un pensiero contribuì ad aumentare il mio fermento interiore: volevo aprire una busta che si trovava sul fondo della cartelletta. Mi prese il desiderio di trasgredire l'ordine che mi era stato imposto dal Maestro. Seduta sul letto sfilai la busta dal raccoglitore e la tenni tra le mani per qualche secondo. Era pesante e ingiallita. Sciolsi il nastro giallo che la legava e cercai una matita per aiutarmi ad aprirla, la infilai in una fessura, ma la troppa smania e curiosità mi spinsero a dare un colpo secco e a rompere completamente la busta e il suo contenuto schizzò fuori!

Immagini antiche e sbiadite sparpagliate sulla coperta del letto, ora stavano lì, tutte intorno a me.



Sul retro riportavano un tanki piuttosto complesso, ormai avevo imparato a riconoscerli, inoltre tutte erano corredate da un'iscrizione. Un intenso profumo di rosa mi pervase, corsi fuori a vedere se qualcuno avesse acceso dell'incenso, ma quando rientrai in camera notai che solamente in quella stanza si sentiva, che strano pensai, forse lo sento solamente io.

Sulla busta una sola nota: Omkitan. Sul retro delle cartoline sotto al tanki vi era una frase in una lingua a me sconosciuta. Decisi di far decifrare da qualcuno di esperto quelle scritte.

Così quel pomeriggio mi recai in una libreria per confrontare le diverse scritture, ma quasi ogni libro era scritto coi caratteri della lingua locale e la ricerca risultò totalmente infruttuosa.

Riposi una delle cartoline nella borsa, ma mi accorsi che l'uomo del negozio mi stava osservando. Sentendomi un po' in imbarazzo, presi da uno scaffale un paio di cd e li portai alla cassa; estraendo di nuovo la cartolina gli chiesi se conosceva un traduttore.

Molto cortesemente egli mi diede il nome di un professore dell'università il quale aveva tradotto diversi libri, anche in arabo, e me ne mostrò uno che prese da uno scaffale con il nome di quell'uomo. Non aveva il numero di telefono, ma se avessi chiesto

all'università sicuramente me lo avrebbero dato.

Il college era situato dalla parte opposta della città ed era ormai troppo tardi per andarci, senza contare che il traffico intenso mi avrebbe ulteriormente rallentata. Chiamai nuovamente un taxi e feci rientro a casa. Una volta lì, continuai la mia esplorazione attraverso gli insegnamenti del Maestro, e nonostante fosse un percorso virtuale, si manifestarono diverse resistenze, soprattutto quando ero prossima a compiere dei passi; perciò dovetti impegnarmi molto per continuare il mio cammino.

Ero impaziente di mostrare a mio marito le mie scoperte, anche se ogni volta nei suoi occhi non leggevo lo stupore che mi aspettavo, ma al contrario vedevo una sottile ansia e preoccupazione nei miei confronti. Comprendevo solo ora la sua difficoltà nel seguire i miei moti interiori, processi che si alternavano con una tale rapidità e prepotenza da lasciare a volte senza fiato anche me.

Ora avevo la necessità di analizzare con più consapevolezza e maturità il mio vissuto per poter scendere maggiormente in profondità.

*“Prima apri il cuore e poi la mente, questa è la giusta attitudine affinché tu possa essere nella vita”.* Queste parole risuonavano in me come un avvertimento, l'ordine di

una madre che dice al proprio figlio: “prima finisci la pappa e poi mangi il gelato”.

Ovviamente tra le due opzioni anche io preferivo la seconda, ma ero consapevole, che come in tutte le cose, esisteva un ordine logico e dei tempi da rispettare.

## Capitolo 16

*Una vampata di calore mi travolse, l'energia era fortissima; Govinda era adulta, ma non ancora libera, lo intuivo dai suoi occhi, da quello sguardo che si posava su di me. Il processo si era invertito, ora era lei a condurre il gioco, era lei a guardare me e non più io lei. Il suo profumo entrò in punta di piedi nelle mie narici e mentre la sua visione si dissolveva io potei sentire i suoi pensieri. Presi velocemente carta e penna e cominciai a scrivere. Lei mi parlava attraverso il tempo ed io volli scrivere per non dimenticare mai quella straordinaria esperienza.*

*“Delicata fanciulla del futuro che di me scriverai, io ti sono grata perché darai voce a colei che mai poté proferir parola. Tu non devi per questa esperienza provare meraviglia o vergogna. Che tu sia benedetta per avermi trovata. Un giorno racconterai la verità”.*

Appoggiai la penna sul tavolo e saltellai in tondo, io sentivo il suo pensiero chiaramente e non avevo più bisogno delle visioni, forse ero finalmente guarita dalla botta in testa, forse ora stavo meglio!

Mi preparai velocemente, chiamai un taxi e mi diressi verso l'università. Al mio arrivo chiesi se era possibile parlare con il professor Singh. Mi fecero accomodare in una saletta dietro la biblioteca e dopo circa mezz'ora

venni condotta in un'aula dove si era appena conclusa una lezione. Dietro la cattedra un uomo di mezza età, che indossava un vestito occidentale e un turbante dal quale sbucava una folta barba scura, stava riordinando alcuni documenti. Mi avvicinai chiedendogli se poteva aiutarmi a capire il messaggio scritto su quelle cartoline. Gliene porsi una e lui la esaminò attentamente, poi esordì dicendo che era una lingua mediorientale antica. Ci recammo insieme nella biblioteca e una volta lì cercò un dizionario che mi mostrò. L'alfabeto corrispondeva esattamente alla scrittura riportata sul retro delle cartoline. Mi diede una dimostrazione di come decifrare le prime parole utilizzando l'inglese in modo da poter continuare autonomamente la traduzione da sola, erano pochissime parole e se non ce l'avessi fatta avrei comunque potuto chiedere a lui.

Mi accomiatai ringraziandolo e avendo cura di non dare troppe spiegazioni in merito. Impiegai circa due ore per tradurre le tredici scritte.

Guardai l'orologio appeso alla parete: erano già le due del pomeriggio e mi ricordai del mio appuntamento con Ambika. Mi catapultai verso il distributore automatico di merendine e successivamente verso il primo tuc tuc di passaggio. Ormai ero a buon punto:

era l'ottavo incontro e anche la mia energia e consapevolezza si stavano espandendo, e comunque stavo bene con entrambe le donne che mi stavano accompagnando alla scoperta dei segreti dell'energia femminile.

Al rientro decisi di fare una sorpresa a mio marito e andai al prenderlo allo Yoga Shala. Lui fu felice e mi propose di andare alla spiaggia per una nuotata insieme. Facemmo il bagno e non appena ci fummo asciugati optammo per uno yogurt fresco in un bar sulla spiaggia. Prima di fare ritorno in scooter insieme, ci fermammo al supermercato per acquistare della verdura e della frutta fresca, ormai eravamo praticamente vegetariani e la verdura andava presa rigorosamente fresca! Carichi di borse fu una vera impresa arrivare a casa sulla strada in salita!

Il gattino nero, fedele e sempre molto affamato, ci aspettava sullo zerbino di casa. Decisi di premiare la sua pazienza dandogli qualche croccantino che avevo appena comperato. Lo avevamo chiamato Fischietto perché il suo miagolio era molto stridulo e simile ad un fischio. Dopo una doccia ristoratrice preparai le verdure. Prima di andare a dormire ci accorgemmo che Fischietto stava disteso sui gradini; sembrava molto sofferente e quando mi avvicinai, sentii emanare da lui

un forte odore di pesce; dedussi che avesse trovato degli avanzi rovistando in giro nella spazzatura e affamato com'era di solito, li avesse ingeriti con le spine. Stava appena fuori dalla nostra porta disteso e spossato al punto che credetti che stesse morendo. Presi un panno umido per pulirgli il musino e gli feci qualche carezza per rincuorarlo. Lo sollevai e lo adagiai sullo zerbino. Sapevo benissimo che gli animali, soprattutto quelli selvatici, hanno la capacità di curarsi da soli, così attesi pazientemente che fosse lui a rigurgitare. Mio marito mi propose di andare a riposare e che mi avrebbe dato il cambio ed io seguii il suo consiglio. Dopo circa un'ora passata a voltarmi e rivoltarmi nel letto, scesi scalza per vedere se Fischietto si fosse ripreso. Dalla porta semi-aperta vidi mio marito tenere Fischietto in braccio. Fischietto aprì gli occhi e arzillo saltò giù; decisi di non intervenire e salii di corsa in camera senza farmi vedere. Dopo pochi minuti la porta d'ingresso si chiuse e lo sentii salire le scale ed entrare in camera. Egli sollevò delicatamente le lenzuola e poi lentamente si stese al mio fianco e mi abbracciò. Alle quattro e mezza, come al solito, eravamo già svegli. Andammo di corsa a vedere come aveva passato la notte il nostro amico. Non appena aprii la porta, Fischietto fece qualche giro

strusciandosi intorno alle mie caviglie e poi mi saltò letteralmente in braccio. Il gattino un po' striminzito e fragile che avevamo conosciuto era diventato più robusto e sembrava essersi ripreso perfettamente. Poteva affrontare la sua vita avventurosa nella giungla e ogni tanto farci visita per ricevere del cibo e qualche coccola.

Io ormai ero giunta alla fine degli appunti nel quale il Maestro mi spiegava la storia di quelle immagini. Il lavoro con Ambika era rivolto al risveglio del femminile e a una pulizia energetica e a volte anche fisica, impegnativa e faticosa.

Arrivò anche il giorno in cui ebbi l'ultima delle mie visioni. Era l'alba, e la luce tenue lasciava intravedere la foschia che ogni mattina si levava sopra la natura rigogliosa. La mia visione prese vita da quello scenario fiabesco, tra sogno e realtà. Sentii il mio corpo divenire pesante e una perdita completa della mobilità caratterizzò quell'evento che solitamente non si preannunciava in maniera così eclatante.

*Vidi Govinda camminare nella giungla tra le frasche degli alberi. Si avvicinò a lei un uomo distinto che cominciò a parlarle, ma dato che lei non era in grado di sentire, si portò la mano sul cuore e cominciò a piangere. Si guardarono negli occhi, poi lui le accarezzò il capo e le asciugò una lacrima facendole capire che*



*l'avrebbe aiutata. Compresi, dall'espressione di lei, che era giunto il momento di lasciare la sua prigione e scappare da quella presenza oscura che stava portando via a lei e alle altre ragazze la loro energia vitale. Con grande delicatezza, lei raccolse un fiore bianco e glielo porse e subito dopo si allontanò. La vidi con le altre ragazze ora divenute donne. Govinda mostrò loro un varco nell'altissima staccionata e che se avessero voluto sarebbero potute fuggire assieme a lei. Compresi dalle loro reazioni che non tutte desideravano aderire al suo piano. Vidi una di loro forse la più spaventata correre via. Dopo pochi attimi Govinda venne condotta dai due servitori al cospetto dell'anziano. Questa volta il sacerdote non la punì, anzi, con mio grande stupore, dopo averla fatta agghindare come una principessa, la fece sedere sul suo seggio. Le lavò i piedi e glieli asciugò, li cosparses di petali, pose sul suo capo un velo dorato che inneggiava alla sua mutata sorte. In un lampo mi mostrò la sua vita. Ora aveva una stanza solo per lei, una donna che badava alle sue necessità, e molti vestiti da cerimonia da indossare quando, dalla sua grande sedia, donava le benedizioni a coloro che l'attendevano in lunghe file. Ora era una piccola Dea, una bambola di cera, con le guance rosa e le labbra laccate di rosso, un viso inespressivo e senza vita. Non riuscii a proseguire, presi un libro e lo scaraventai contro il muro, avevo il cuore spaccato in due. "No! Non può finire così, non è così che doveva finire, non così, non così!"*

## Capitolo 17

Erano già passati due mesi e mio marito aveva fatto diverse amicizie; essendo più espansivo di me ed avendo più contatti col mondo esterno era riuscito a inserirsi e adattarsi. Io invece frequentavo poche persone e proseguivo con i miei esercizi e la meditazione. Arrivata all'ultimo incontro mi pervase una grande tristezza. Per me era finalmente arrivato il momento, e sapere se ero pronta a ricevere o meno quello per cui ero venuta. Una volta da Ambika, ella prese alcuni rametti di fiori di gelsomino e me li infilò nei capelli. Fece una breve preghiera nello spazio antistante la stanza dove era nostra abitudine trovarci, mi mise al collo una collana di fiori freschi e mi consegnò una chiave. Calò un silenzio carico di trepidazione.

Indicandomi la tenda mi fece cenno di entrare da sola. Non fu necessario darmi alcuna spiegazione: mi sembrò di aver vissuto quella scena moltissime volte. Il momento fatidico era arrivato.

Tremavo all'idea che in seguito le cose sarebbero cambiate e che forse non sarei più stata la stessa persona, acquietai la mente e feci il passo necessario per andare al di là di quella tenda.

All'interno mi accolse un piacevole e intenso profumo di rosa; petali rossi sparsi sul pavimento mi condussero all'armadio intarsiato. Mi pervase un forte desiderio di inginocchiarmi e di pregare; i lumini, disposti in modo da formare un triangolo, erano incorniciati da tre file di riso colorato di giallo, bianco e rosso. Dopo alcuni minuti presi coraggio e mi alzai, infilai la chiave nell'anta dell'armadio. Un solo giro ed essa si aprì. All'interno vi erano tre mensole vuote e su quella centrale un tomo ingiallito e una busta appoggiata sopra. Era un manoscritto senza copertina ed ebbi la sensazione che fosse parte di qualcosa di antico e prezioso, pagine tenute insieme in maniera molto rudimentale. Presi la busta tra le mani e l'aprii; le poche righe riportate su un foglio mi spalancarono il cuore: *“Sorella cara, cammina nella Luce e nella Verità”*.

Strinsi fra le mani quel pezzo di carta mentre le parole del Maestro echeggiavano nella stanza: “cammina nella Luce e nella Verità”, appoggiai il foglio sulla fronte e poi sul petto e piansi, presi il manoscritto e senza aprirlo lo strinsi forte a me.

Richiusi con cura l'armadio ed uscii.

Ambika era sparita, mentre sua nipote mi aspettava fuori con una smorfia e incuriosita. Teneva tra le mani una scatola di cartone che la nonna le aveva lasciato

per me, affinché vi deponessi il testo per non sciuparlo. Vi lessi una scritta fatta con un pennarello blu: “From Maria”. Pensai che fosse un errore e che avesse in realtà voluto scrivere “for Maria”.

Ci abbracciammo a lungo e quando uscii avevo ancora la pelle d’oca; anche per strada continuai a percepire a ondate una forte emozione. Avevo bisogno di camminare e scaricare la tensione. Percepo il mio cuore battere forte e nella mia mente come in un film rivedevo tutte le scene che avevano caratterizzato i nostri brevi ma intensi incontri.

Mi sentii improvvisamente investita di una grande responsabilità, pur non essendo ancora cosciente di ciò che stringevo tra le mani. Chiamai un taxi e mi abbandonai sul sedile posteriore come non facevo da molto tempo. Ero esausta. Dopo circa 20 minuti il tassista mi svegliò: “Madam, madam, is that your home?”. Annuii e un po’ intontita cercai il denaro e lo pagai; scesi dal taxi barcollando.

Salutai il micio che mi stava aspettando: “Ciao Fischietto tutto bene? Vuoi la pappa?”.

Entrai in casa e gli portai fuori dell’acqua e qualche avanzo di cibo. “Ecco qua Fischietto, mangia pure”.

Rientrai in casa, mi distesi sul divano immaginando di avere davanti a me un grande televisore. Avevo un

bisogno estremo di guardare un film che non fosse la mia vita, ero stanca, tanto stanca che avrei voluto sparire o dissolvermi nell'etere.

Entro pochi giorni saremmo dovuti partire, da un lato desideravo tornare a casa, ma dall'altro, nel profondo di me stessa, sapevo che tutto questo mi sarebbe mancato.

Strinsi forte il cuscino e lo annusai. Volevo respirare per l'ultima volta quell'odore, quell'odore tipico dell'umidità, dei vestiti che non si asciugano mai, della rugiada del mattino, della pioggia e della giungla.

Il mio cuore si aprì.

## Capitolo 18

Dalla finestra del quinto piano della mia cucina notai che la luna era già alta nonostante fossero solo le otto di sera. Come al solito ero in ritardo nei preparativi, ma lo erano anche i miei ospiti e così tutto diventava perfetto. Riempii il cestino del pane e lo portai in sala pattinando sul pavimento di marmo. La tavola era apparecchiata, ma mancava ancora qualcosa. Presi dal buffet delle candele e le sparsi in giro per creare un po' di atmosfera. Mi avvicinai alla scrivania e aprii il cassetto per cercare un accendino e vidi il manoscritto. All'epoca non potevo immaginare il valore del suo contenuto. La leggerezza con cui affrontavo i passaggi più difficili e significativi della mia vita forse era la chiave per non rimanere sopraffatta dagli eventi. Le rivelazioni contenute in quel plico di fogli, andavano al di là di ogni mia aspettativa. Lessi solo le prime righe, le parole cominciarono a danzare sulle pagine, come il mio cuore che sentivo rimbombare nella cassa toracica. In quel preciso istante ebbi la conferma e l'assoluta certezza, che se avessi deciso di rendere pubbliche quelle informazioni, la mia vita e quella di altri sarebbe sicuramente cambiata.

Possa la vostra anima liberarsi dalle catene  
dell'ipocrisia e rendere merito alla propria essenza.

Maribol Sole

## RINGRAZIAMENTI

Ringrazio i miei maestri, mio marito, i miei allievi, gli amici e tutti coloro che mi hanno aiutata e incoraggiata a condividere il Tanshui.

Il Tanhui mi ha accompagnata in un cammino di risveglio interiore, di trasformazione e manifestazione di quello che oggi considero un'arte e una guida per uno stile di vita più felice e appagante



## 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:

[www.tan-shui.com](http://www.tan-shui.com)