

**Anastasia Novykh**  
Sensei di Shambala

La narrazione dell'impatto dell'Adolescenza con **la Saggezza**, a prima vista, sembra un'ingenuità, ma, pur essendo una percezione comune è solamente una barriera illusoria, una trappola ingegnosa posta dal nostro Ego sul percorso verso la perfezione **dello Spirito**. Colui che l'avrà superata **scoprirà** dentro di sé molto più di quanto potesse sperare. Gloria al Vincitore giacché **la Conoscenza** sarà il suo premio e la comprensione **del mistero** diventerà per lui realtà.

*Questo libro è redatto sulla base delle annotazioni riportate sul diario personale di una studentessa dell'ultima classe della scuola superiore e riflette gli avvenimenti dell'estate del 1991.*

Il fenomeno delle opere di Anastasia Novykh consiste nel fatto che ognuno ci vede, come in uno specchio, qualcosa di suo, di fortemente personale. Nel libro "Sensei di Shambala" si rivela il mondo interiore di una sedicenne nel suo ritrovarsi improvvisamente faccia a faccia con la morte. Ciò la spinge a ripensare alla propria vita e a cercare le risposte alle domande eterne: "Perché vive l'uomo e qual è il senso della vita? Chi sono io in realtà? Perché la maggior parte delle persone sul globo terrestre sono credenti? Dopotutto, se credono, sperano in qualcosa. Seguendo quale percorso i grandi raggiungono l'immortalità interiore? Che cosa si nasconde dietro la comprensione dell'essenza dell'Uomo?".

L'energia irrefrenabile della ricerca interiore la porta a incontrare una persona insolita e altamente erudita, un maestro di arti marziali orientali, una Personalità assai enigmatica: Sensei. La visione del mondo di Sensei è fuori dal comune e la sconvolge sin nel profondo dell'animo. La sua filosofia avvincente, le sue conoscenze sul mondo e sull'uomo, la dinamicità dei suoi combattimenti orientali, la sua saggezza circa le situazioni della vita, la sua medicina non tradizionale, le sue pratiche spirituali antiche (comprese le pratiche efficaci di lotta contro i pensieri negativi), le manifestazioni delle possibilità umane: sono queste e molte altre le questioni che affronta la protagonista, essendosi trovata a contatto con il mondo di Sensei. La cosa più importante è il suo trovare una risposta alle proprie domande esistenziali, nonché la scoperta, sulla base della propria esperienza, che agli uomini è stata donata dall'alto la forza creativa più potente, ovvero la forza della fede e dell'amore.

## Prologo

La notte d'estate calda e silenziosa era subentrata già da tempo nei suoi pieni diritti, dando il cambio al giorno affannato in tutte le sue faccende importanti e alla sua meschina vanità. La sua coltre scura quietava e cullava con dolcezza tutte le creature viventi, facendole lentamente sprofondare in un sonno profondo. Questa magia non agiva solamente sui cuori innamorati, per i quali l'eternità volava come un istante. In un luogo deserto, sulla sponda del mare, baluginava solitario un fuoco, proiettando ombre fantasiose e misteriose. Accanto ad esso stava seduta in solitudine una creatura informe. A testimoniare la sua presenza c'erano solamente l'infinito Universo, illuminato potentemente dai mondi stellari e la Luna, che invitava all'eternità con la sua brillante scia argentea stesa sulla superficie liscia dell'acqua. Tutt'intorno regnava un silenzio talmente profondo che persino il mare esitava a turbarlo con il fruscio leggero delle sue onde. Sembrava che il tempo si fosse fermato per sempre, avendo perso tutto il suo significato. Era un momento eterno.

La creatura incominciò a muoversi, emettendo dei suoni indefiniti, e cominciò lentamente a dividersi in due parti. Nell'aria si udì una voce umana:

- Dio mio! Ma quanto si sta bene a volte in questo mondo peccaminoso.
- A dire il vero, non vorrei neppure andarmene.
- Anche per me è la stessa cosa.

La fiamma del fuoco vampeggiava, cercando gelosamente di strappare un po' di spazio alla notte. I suoi riflessi luminosi, con alterni successi, finivano di volta in volta per essere assorbiti dal buio oppure per divincolarsi coraggiosamente protraendosi in avanti, lontano, e illuminando ogni cosa con le proprie tonalità naturali.

- Allora quale sarà la tua decisione, Rigden?

- Ovviamente i miei pensieri sono tristi. Credo, tuttavia che valga la pena, aspettare un po' prima di prendere una decisione definitiva... Forse è meglio che mi trattenga ancora un po'.

- Vedi, qui non va poi così tanto male. Se hai deciso di rimanere, dai loro ancora un'opportunità e lasciami...

In quell'istante, un leggero venticello, nato dal nulla, spirò sopra il mare, animando la scia luminosa della luna, che scintillò incantata con i suoi cambi di tonalità argentei, come un richiamo nella lontananza misteriosa. La natura, quasi intenzionalmente, stuzzicava la creatura, circondandola da una parte con la sua eternità e dall'altra con la bellezza naturale della terra. Sembrava che in quella brezza delicata si celasse qualche segreto più profondo, conosciuto solo da lei.

## 1

Non è un segreto per nessuno il fatto che il Destino conduce l'uomo lungo un sentiero complesso, **noto soltanto a lui**, fatto di interazioni sottili, di fenomeni naturali, di ingegnosi intrecci, di sentieri tracciati da singole casualità e coincidenze. Dopotutto, ciò porta a un evento specifico, a un incrocio decisivo sulla strada della vita. E qui l'uomo ha il coraggio di sperare che gli sia concessa la possibilità di scegliere, mentre la medesima, implacabile forza del Destino, per opera di un intreccio logico di circostanze, impercettibilmente lo aiuta a fare la sua scelta. Ciò in virtù del fatto che una sequenza di avvenimenti, frutto della sua ideazione, inevitabilmente finisce per avvicinare persone completamente estranee l'una all'altra, che vivono ciascuna nel proprio piccolo mondo e che in quel momento non lo immaginano nemmeno. Tuttavia, questo avvicinamento le farà agire congiuntamente nella comune ricerca del perseguimento del medesimo obiettivo, generando, tra le altre cose, un gran numero di avvenimenti decisivi nella vita di altre persone.

Neppure io sfuggii a tale sorte. Ero nata in una lontana provincia russa. I miei genitori erano militari che facevano il proprio dovere con onestà e diligenza. Per questa ragione i loro responsabili, altrettanto onestamente e diligentemente, ci mandavano nei vari angoli della nostra Patria sconfinata: l'Unione Sovietica. Per questa ragione la nostra famiglia arrivò in Ucraina, nel "Paese dei castagni in fiore" dove alla fine ci stabilimmo in un paese di minatori profumato di rose.

Debbo dire che sono una persona piuttosto di compagnia, con svariati interessi e non è mai stato un problema per me trovare una lingua comune con persone nuove. Perciò nella nuova località la mia persona si inserì velocemente in un gruppo di persone simili a me. Frequentavamo insieme vari circoli, il ballo liscio incluso, andavamo al cinema, al caffè, al teatro. Insomma, si può dire che la mia vita si svolgeva normalmente.

Tutto procedeva molto bene, ma fino ad un certo punto perché il Destino aveva i suoi progetti e inaspettatamente per i miei cari e tanto più per me, che ero nel pieno vigore della mia giovinezza, mi buttò in un vortice di prove talmente ardue che per poco non mi ci smarrii, per la disperazione più completa e per la paura animalesca della morte.

## 2

All'inizio dell'anno scolastico dell'ultima classe superiore cominciai a soffrire di continui mal di testa, forti e duraturi. I miei genitori mi portarono a fare dei controlli, ma i medici parlarono dei risultati solo con loro, in privato, cosa che mi allertò fortemente e dei dubbi torbidi, uno dopo l'altro, cominciarono a straziare la mia anima... La cosa peggiore era la mia totale ignoranza di ciò che stava accadendo.

Tutte queste circostanze mi spaventavano tremendamente, fino al momento in cui sentii per caso la conversazione di mia madre con il professore:

- ... ma deve pure esserci una via d'uscita?

- Certo, la soluzione si può sempre trovare. Capisce, questo piccolo tumore col tempo può passare a uno stadio avanzato, e questo è molto pericoloso. E' auspicabile fare un intervento subito, finché non è ancora troppo tardi... Tra l'altro a Mosca c'è una valida clinica specializzata in questi problemi e in cui lavorano ottimi professionisti. Solo che è difficile entrarci. Gli appuntamenti devono essere presi con un anticipo di anni, mentre la ragazza, come capirà anche lei, ha bisogno di essere ricoverata al più presto. Altrimenti... è difficile prevedere lo sviluppo della malattia, soprattutto se si tratta di un tumore al cervello. A volte una persona può vivere un anno, a volte di più... Ma, in ogni caso, non bisogna disperarsi. Magari riuscite ad arrivarci tramite conoscenze...

Le parole successive mi scivolarono addosso. Nella mia testa martellava solo una frase: "Un anno... E basta!" Intorno aleggiavano una disperazione esistenziale e il vuoto. La vanità rumorosa dell'ospedale iniziò a svanire gradualmente, cedendo il posto a un crescente turbinio di pensieri: "Morirò nel periodo più bello della vita! Ma non ho nemmeno incominciato a vivere... Perché proprio a me? Che cosa ho fatto per meritarmi questo?!" Fu il mio grido disperato, mentre le lacrime mi solcavano le guance. La sensazione di sentirmi soffocare in quel sepolcro ospedaliero diventò insopportabile e corsi verso l'uscita mentre mi risuonava nelle orecchie, come un'eco minacciosa, la voce del professore: "Un anno! Un anno... Un solo anno!"

L'aria fresca mi sferzò la faccia con il suo profumo inebriante. Piano piano mi ripresi e mi guardai attorno. Dopo la pioggia gli alberi come in una favola, erano cosparsi di pendenti brillanti. Intorno regnavano la purezza e la freschezza. Il calore proveniente dalla terra copriva l'asfalto di una nebbiolina leggera, dando l'impressione che tutto ciò che stava succedendo fosse irreale. Dio mio, che perfezione ovunque! Quella bellezza della natura, che prima non avevo mai notato, ora acquisì per me un nuovo significato, un suo fascino insolito. Tutti i piccoli problemi, e le preoccupazioni quotidiane mi sembravano ora talmente stupidi e meschini. Mentre osservavo il sole radioso, il verde fresco e ascoltavo il richiamo allegro degli uccelli pensai: "Come ho speso stupidamente la mia vita! E' un peccato che non avrò tempo di fare qualcosa che valga veramente!" Tutte le vecchie offese, i pettegolezzi, le vanità, tutto perse significato. Ora la gente che mi circondava mi sembrava molto fortunata, ed io invece ero prigioniera del castello della Morte.

Per qualche tempo mi ritrovai in una depressione terrificante. Avevo perso interesse per lo studio, per la mia vita quotidiana e per i miei vecchi hobby. Evitavo

semplicemente le domande importune dei miei genitori, chiudendomi nella mia stanza e sfogliando distrattamente libri e riviste. Avevo tanta voglia di piangere sulla spalla di qualcuno, di raccontare a qualcuno quanta paura avessi di morire, ora che non avevo nemmeno cominciato a vivere. L'amica che mi era più vicina era certamente la mamma. Ma come può il cuore di una madre sopportare di sentire dalla bocca del proprio figlio una confessione che è un grido di dolore della sua anima? Un giorno, seduta al tavolo, sola con i miei pensieri angosciosi, presi la penna e descrissi tutte le mie percezioni su un pezzo di foglio di quaderno. Mi sentii molto più leggera. Allora cominciai a tenere un diario che, in seguito, diventò il mio miglior "amico", che pazientemente sopportava le mie riflessioni sul mio insolito destino.

L'unica cosa che mi distraeva ancora dai miei pensieri opprimenti era il contatto con i miei amici. Naturalmente non avevo detto loro nulla della mia malattia. Non sopportavo l'idea di vedere pure loro, come i miei genitori, con sguardi tristi e pieni di compassione, perché questo mi avrebbe uccisa definitivamente. Mi divertivano le loro chiacchiere, le discussioni di problemi che mi sembravano totalmente assurdi in questa vita. Ora guardavo tutto diversamente, con l'invidia di una persona che, nel colmo della propria giovinezza, deve lasciare questo mondo misterioso e non conosciuto fino in fondo. Qualcosa dentro di me si era spezzato ed era decisamente cambiato.

## 3

Quando gli amici, alla fine, riuscirono a tirarmi fuori dalla mia volontaria reclusione domiciliare per trascinarci al cinema, scoprii con stupore che ora percepivo anche i film in maniera completamente diversa. Allora stavano diventando di moda le arti marziali orientali e nei caffè, comparsi di recente, per uno o tre rubli<sup>1</sup> proiettavano i film d'azione più famosi. La maestria degli sportivi, i casi inconsueti delle loro autoguarigioni, la loro forza e la loro volontà di spirito mi incuriosivano. Sapevo che era tutto frutto della recitazione di attori, ma non riuscivo a smettere di pensare che molte storie fossero fondate su fatti veramente straordinari della storia umana. Ciò spinse la mia persona a ricercare articoli, libri e riviste su questo argomento. Il mio palese interesse per questi fenomeni si trasferì anche ai miei amici i quali, con foga di cacciatori, ognuno come e dove poteva, cominciarono a cercare testi di difficile reperibilità.

L'ammirazione per le capacità straordinarie di queste persone, nonché per la loro profondità di comprensione del mondo, aveva risvegliato dentro di me una sorta di forza interiore nascosta ... di speranza, un presentimento confuso del fatto che la morte del mio corpo **non sarebbe stata la mia fine!** Questa rivelazione mi colpì e smosse qualcosa dentro di me e non solo cominciai velocemente a uscire dalla depressione, ma provai persino un certo nuovo gusto per la vita, sebbene la mia ragione, come prima, fosse ancora consapevole della morte inevitabile dal momento che poche persone erano guarite dal cancro. Questa nuova consapevolezza non mi deprimeva più né mi faceva paura. Semplicemente, qualcosa dentro di me rinunciò a crederci e la cosa più interessante è che questo qualcosa iniziò inconsciamente a resistere ai miei pensieri pesanti e cupi.

Questo nuovo sentimento mi fece nuovamente ripensare alla mia vita passata e a come l'avessi vissuta stupidamente. Non avevo fatto nulla di male ma era evidente che ogni giorno, ogni ora, avevo protetto il mio egoismo, giustificato la mia pigrizia, aspirato non alla conoscenza di me stessa, bensì al mio prestigio nella società attraverso queste conoscenze. In breve, dietro a tutta la mia vita, a tutto il mio studio, a tutta la mia vita in famiglia si celava solamente un pensiero: "Io, solo io e soltanto io".

La consapevolezza che questo piccolo impero corporeo del mio "io" stava giungendo al gran finale, cioè alla vera morte, aveva generato dentro di me tutta quella paura animalesca, quel terrore, quella disperazione e quel sentimento di assenza di una via d'uscita che avevo così pesantemente vissuto nelle ultime settimane. Avevo capito che non è tanto orribile la morte quanto la sua stupida attesa.

---

<sup>1</sup> Il rublo, diviso in 100 copechi, è stata la valuta dell'Unione Sovietica dal 1961 fino al 1992 (in alcune repubbliche fino al 1994). La protagonista si riferisce a due banconote da uno e da tre rubli che erano in circolazione durante la sua adolescenza. Pagando un rublo una persona poteva permettersi di andare una volta al cinema, pranzare una volta fuori, viaggiare sui mezzi pubblici circa per un mese, fare venti viaggi in metropolitana etc. (N.d.T)

Proprio perché, in realtà, non ci si aspetta tanto la morte del corpo quanto il crollo del proprio mondo egoistico, quello per cui con così tanta "fatica" si è spesa tutta la vita.

Dopo aver raggiunto questa consapevolezza, compresi chiaramente che la vita che avevo vissuto e ciò che avevo fatto era come un castello di sabbia sulla riva del mare e che qualunque onda avrebbe spazzato via tutti i miei sforzi in un solo secondo. **E non sarebbe rimasto nulla**, solamente il vuoto, quel vuoto che c'era stato anche prima di me. Mi sembrava che la maggior parte delle persone che mi circondavano spreccassero la loro vita, come me, a costruire con estrema cura dei castelli e dei palazzi di sabbia, qualcuno più lontano, qualcuno più vicino alla riva del mare. Ma il risultato che tutti avrebbero raggiunto, inevitabilmente, un giorno, era sempre lo stesso: tutto sarebbe stato distrutto dall'onda del tempo. Tuttavia, ci sono persone che stanno sedute sulla terraferma e si limitano a osservare in modo distaccato questa illusione umana. O magari, più che osservare, contemplanò in lontananza, al di sopra di essa, qualcosa di eterno e di immutabile. Chissà cosa pensano e com'è il loro mondo interiore. Dopotutto, se hanno capito questa caducità, ciò significa che hanno capito qualcosa di veramente importante, qualcosa per cui vale veramente la pena spendere la propria vita!

Queste domande cominciarono a turbarmi più di tutto. Ma non riuscivo a trovare le risposte. Allora mi rivolsi alle fonti scritte delle principali religioni mondiali. Ma i grandi, come Buddha, Gesù e Maometto, erano persone che già osservavano dalla riva. In che modo ci erano arrivati? Ovunque è scritto: attraverso la concentrazione, la fede e la preghiera. Ma esattamente come? Le spiegazioni dei loro discepoli erano così nebulose, incomprensibili, strane che il mio cervello semplicemente "si addormentava", mentre la vista si sforzava di leggere le stesse righe per dieci volte. Le dottrine di questi eroi dell'umanità erano interessanti, ma riflettevano solamente verità universali. Forse il seme fondamentale della conoscenza era nascosto tra le righe. Ahimè, ero soltanto una persona semplice e non un "iniziato". Non riuscivo a capire con il mio intelletto, sebbene la lettura delle singole righe suscitasse effettivamente in me un certo fremito interiore.

Successivamente dentro di me sorse una nuova domanda. Perché un numero tanto elevato di persone in questo mondo è credente? Se credono, significa che sperano in qualcosa per il futuro. In tutte le religioni mondiali c'è scritto dell'esistenza della vita dopo la morte. Se mettiamo da parte il guscio di leggende e di miti, allora, probabilmente, esiste veramente **Qualcosa**, ma cosa? Come si esprime? Come si manifesta?

Cercai di addentrarmi nelle tematiche religiose, ma finii soltanto per confondermi ancora di più. L'unica cosa che capii fu che tutte le religioni mondiali hanno in comune una cosa – la forza della fede delle persone, la loro aspirazione a conoscere Dio e se stesse. Con stupore, scoprii che e degli uomini eccezionali avevano cercato risposte alle stesse domande e per primi avevano raggiunto dei risultati nel loro percorso. Di fatto molti di loro non appartenevano a nessuna religione. Erano semplicemente personalità intelligenti e molto dotate.

Allora dove sta il cuore della questione? Perché questo fenomeno è innato nella natura umana? Che cosa c'è dietro? Molte erano le domande, ma troppo poche le risposte e questo mi spingeva a continuare nella mia ricerca.

Gradualmente, la vita quotidiana cominciava a ritornare alla normalità. Inoltre, nella mia situazione non avevo nulla da perdere: era cominciato a nascere in me un insolito coraggio e dovevo perciò realizzare in fretta tutti i miei desideri. Quindi mi dissi: "Se saprò vivere ogni giorno in modo proficuo, allora questi giorni riscatteranno la mia vita". Armata di questa certezza, iniziai con foga a cercare i testi che mi interessavano, a praticare lo sport, a riportarmi alla pari con lo studio a scuola e a frequentare vari circoli. Tutte le mie giornate erano piene e non avevo tempo per pensare alle cose brutte, sebbene gli attacchi di mal di testa mi ricordassero il peggio. Malgrado tutto io continuavo comunque con perseveranza e avidità a cercare e scoprire sempre cose nuove, cose che non conoscevo o che non sapevo ancora fare.

Mentre i miei genitori cercavano di trovare vari stratagemmi per farmi entrare nella clinica moscovita, le mie aspirazioni indomite mi portarono a frequentare lezioni di kung fu. Il nostro gruppo non perdeva neanche un film sui suoi idoli di arti marziali orientali, osservando con il cuore in gola i salti tripli, gli avvitamenti, le spazzate e i salti degli sportivi. Quando nella nostra città, cominciarono ad aprire scuole di ginnastica wushu, in cui di fatto veniva praticato il kung fu, il nostro gruppo fu preso dall'entusiasmo per le arti marziali e cominciammo a provare una scuola dopo l'altra. Le prime scuole che provammo erano molto lontane dallo spirito del "kung fu". Il primo maestro era troppo duro e ignorante, il secondo si considerava quasi Bruce Lee anche se insegnava una semplice lotta con elementi di pugilato; il terzo era soltanto un ciarlatano e un ubriaccone.

Noi cercavamo un Maestro che assomigliasse ai nostri eroi che avevamo visto nei nostri film preferiti sulle arti marziali. Come si suol dire, chi cerca sempre trova. Ciò che trovammo, tuttavia, fu per noi tanto più sorprendente, in quanto superò tutte le nostre aspettative e persino i nostri sogni.

4

Dopo aver sperimentato, senza alcun successo, diverse scuole, ci consigliarono di provarne una situata nella periferia della nostra città, nella zona di un'antica miniera. Non credevamo di poter trovare niente di meglio rispetto a quanto avevamo visto in centro, ma qualcosa ci attirò lì con forza. Dopo una mezza giornata passata a cercare e chiedere indicazioni a tantissime persone del luogo, finalmente raggiungemmo l'obiettivo desiderato.

- Sì - confessò a bassa voce la mia amica Tat'jana - il posto è piuttosto squallido. Se poi ci alleneremo qui, morirò di paura. Già ora ho la pelle d'oca. Anch'io sentivo dei leggeri brividi, nonostante fuori facesse abbastanza caldo. Avvicinandosi all'edificio scalcinato e scolorito dal tempo, persino Slavik<sup>2</sup>, che era sempre silenzioso, non resistette più:

---

<sup>2</sup> I nomi russi sono composti di tre componenti: il nome proprio, il patronimico (ossia il nome del padre) ed il cognome. Il nome seguito dal patronimico è la forma più consueta per appellare qualcuno in maniera formale in tutta la



- Accidenti, penso che abbiamo speso inutilmente il nostro tempo. Possibile che qualcuno si alleni in questo buco fuori dal mondo? Probabilmente solo i topi si allenano qui di notte.

Andrej, il cui viso e la cui corporatura mi facevano pensare a una copia russa di Schwarzenegger, con aria espressiva concluse:

- Generalmente la forma corrisponde sempre al suo contenuto. Probabilmente adesso ne avremo un'ennesima prova.

E, mentre stava tirando la consueta maniglia della porta, udì le maliziose parole di Kostja pronunciate con rammarico:

- Sei sicuro che EINSTEIN NON FOSSE tuo nonno?

**- Un dolce, delizioso passatempo!**

**Hai sempre nelle ossa il professore.**

Scoppiammo tutti a ridere e facemmo irruzione nella palestra. Alla nostra ilarità però, subentrò all'improvviso un muto stupore, nel vedere che nella palestra si stavano allenando circa sessanta persone.

- Wow - sibilò Slavik - Che mi venga un colpo!

Non ascoltavo più le esclamazioni dei ragazzi, che erano rimasti perplessi. Il mio sguardo cadde immediatamente su di un uomo biondo. Sebbene non si distinguesse in nulla dalle altre persone che stavano in piedi nella folla, qualcosa in lui mi avvinceva decisamente con forza. "Dio mio, il suo viso mi sembra così familiare" – pensai. Il suo aspetto mi ricordava qualcuno che conoscevo molto bene e da tanto tempo. Ma chi? Cominciai a scavare intensamente nella memoria, cercando di farmi venire in mente tutti i miei conoscenti nelle varie città, tutti i miei innumerevoli parenti e tutti i loro amici. Ma ogni mio tentativo risultò vano. Fui risvegliata da questo tumultuoso flusso di ricordi dalla voce melodiosa di Sensei, (il Maestro), che risultò essere quel giovane misterioso.

Allora reclute - disse lui sorridendo - perché state lì inchiodati come una ragazza dopo il primo bacio? Qui o ci si allena oppure... la porta è lì. La scelta sta a voi.

Quella voce..! Ero sconcertata! Sicuramente avevo già sentito quella voce da qualche parte. Ma dove e quando?

Tutto il nostro gruppetto si avviò verso gli spogliatoi. Nel frattempo i miei pensieri continuavano a ronzarmi nella testa esigendo soddisfazione per la loro oziosa curiosità. Preparandomi per la lezione, cercai di chiedere agli altri di Sensei, di scoprire da dove veniva, ma nessuno sapeva nulla di certo su di lui. Questo mi incuriosì ancora di più.

Al contrario della lenta Tat'jana, indossai in fretta il kimono bianco e andai in palestra sperando di trovare lì le risposte. Ma alla fine sorsero soltanto ulteriori

---

società russa. Quasi ogni nome ha un diminutivo, che è il modo in cui viene chiamata normalmente la persona in ambiente scolastico, oppure familiarmente dai colleghi di lavoro o ancora in ogni caso in cui ci sia un minimo di confidenza e non vi siano rapporti di subordinazione. Inoltre, ogni nome ha una o più forme di vezzeggiativo che vengono utilizzate in famiglia e dalle persone più intime. Slavik è una delle forme vezzeggiative del nome pieno maschile Vjačeslav. (N.d.T)

domande. La prima cosa che mi colpì fu che le persone presenti erano di tutte le età, approssimativamente tra i quattordici e i cinquant'anni, fatto che era già strano di per sé. Non avevo mai visto nulla di simile in nessuna delle scuole che avevamo frequentato in precedenza. Pensai: "Che cosa può unire persone così diverse per il loro modo di pensare, per la loro età ed esperienza di vita? Se fosse solo l'arte marziale, allora che bravo maestro e psicologo bisogna essere per coinvolgere e interessare tutte queste persone!"

Quando cominciai l'allenamento, la seconda cosa che mi colpì fu la disciplina impeccabile e l'atmosfera amichevole che regnavano intorno a noi. Nessuno era costretto a fare nulla eppure nessuno pensava mai di infrangere la disciplina. Ognuno spontaneamente cercava di fare del suo meglio, fatto incredibile, se paragonato alle nostre precedenti, infelici esperienze. Osservando un tale lavoro collettivo sui propri corpi, anche il nostro gruppo cercò di mostrare il proprio lato migliore, ansimando fortemente, gemendo e sudando. Ma persino durante questa attività (tanto dolorosa per le mie estremità fuori esercizio) un pensiero non mi abbandonò mai: "Com'è possibile ottenere una tale disciplina senza usare, come si suol dire, il bastone e la carota? Che cosa ha trovato qui tutta questa gente per continuare ad allenare con tale entusiasmo il proprio corpo? E perché tutti si allenano in silenzio?!" La mia mente femminile infine si ribellò e mi chiesi: "Perché nessuno non dice nemmeno una parola?". Per la mia natura curiosa e loquace questa era un vero dramma. Speravo però di chiarirmi un po' le idee durante l'allenamento.

Finito il riscaldamento, il senpai (allievo di livello superiore) batté tre volte le mani. Era una specie di segnale dato che le persone cominciarono a formare un cerchio, inginocchiandosi per terra. Quando tutti ebbero preso il loro posto con fare semplice e leggero il Maestro andò nel centro e cominciò a raccontare la storia dello stile di combattimento detto "della Tigre". Non sembrava che la raccontasse a una folla di stupidi allievi, ma piuttosto a dei suoi cari, vecchi amici. Per prima cosa appresi che lo stile della Tigre è l'unico stile che ha conservato il suo spirito marziale originario senza subire cambiamenti.

Questo stile era nato in Cina. Uno dei maestri Shaolin, osservando il comportamento delle tigri, creò il proprio stile, che si distingueva dagli altri per la sua alta aggressività e pericolosità. Questo stile non ha origini sportive. Il suo spirito marziale si tramanda da Maestro ad allievo portando la coscienza del secondo a uno stato tale da cominciare a farlo sentire e "pensare" come una tigre. L'unico stile in grado di superare in saggezza quello della Tigre è il più antico stile del Drago.

- Bene, la teoria è solo teoria, adesso è ora di scioglierci un pochino - disse Sensei.

Chiamò sul tatami tre combattenti, tre ragazzi forti e atletici, per mostrare un paio di tecniche di questo stile, in difesa e in attacco. Dapprima lo mostrò alla velocità con la quale, a suo parere, dovevano effettivamente essere sferrati i colpi. Onestamente io (e probabilmente molti altri come me), non riuscii neanche a notare quando il Maestro avesse assestato i colpi. Tutto ciò che i miei occhi riuscirono a percepire fu il passaggio di Sensei accanto ai tre combattenti, con le mani alzate, per un paio di secondi. Non capii neppure come i ragazzi avessero avuto il tempo di cadere. La

stessa cosa accadde durante la dimostrazione delle tecniche di difesa. La velocità con cui i colpi venivano sferrati mi sembrò irreali. Il mio cervello, non volendo crederci, fece un'astuta insinuazione: "E se fossero caduti di proposito? Probabilmente stanno fingendo". Eppure era impossibile simulare il dolore lancinante che si dipingeva sulle facce stravolte di quei ragazzi. Sensei si avvicinò a loro con calma e li aiutò a ristabilire la respirazione, premendo con le dita alcuni punti sul loro corpo. Dopodiché i ragazzi, si ripresero dal doloroso shock e, continuarono l'allenamento. Tutta questa scena fu accompagnata dalla muta contemplazione della folla stupefatta.

In seguito, il Maestro spiegò dettagliatamente la tecnica dello stile della Tigre, mostrando lentamente ogni movimento e i punti dove assestare i colpi. Pensai che questi movimenti erano troppo complessi per poterli effettuare in una frazione di secondo.

Una volta divisi in coppie, gli allievi fecero del loro meglio per riprodurre diligentemente ciò che avevano visto. Non lontano da me, un uomo grassoccio di circa cinquant'anni ansimava agitando comicamente e in modo scomposto le sue corte braccia e le sue corte gambette. Il suo viso accuratamente rasato, con le labbra sporgenti e carnose assomigliava a un grande fagotto ripieno. Attraverso le spesse lenti trasparivano degli occhi intelligenti e sulla sua testa luccicava una piccola calvizie, contornata da rari e sottili capelli grigi. "E lui com'è finito qui? – pensai io: – Dal suo aspetto è difficile pensare che abbia praticato le arti marziali per tutta la vita... Che cosa cerca qui? Ha forse deciso di diventare un esperto di kung-fu in vecchiaia?!"

I miei ragionamenti furono interrotti dalla voce di Sensei, che corregeva la tecnica di attacco a un paio di ragazzi robusti che stavano vicino a me.

- Chi colpisce così? Cosa sta facendo, Valentin Leonidovič?! Lei è un futuro medico, no?. Dovrebbe capire perché colpisce, dove colpisce e che cosa succede mentre colpisce. Il suo compito è quello di provocare uno shock doloroso e non di agitare le mani a vuoto. Il colpo dovrebbe essere assestato nel punto preciso in cui passa un nervo o un plesso nervoso. Dovrebbe essere rapido, istantaneo. Più veloce è, meglio è. Perché? Per provocare uno spasmo nel tessuto muscolare. A sua volta l'impulso nervoso inviato attraverserà i canali riflessi del sistema nervoso, causando una potente irritazione del ganglio che porterà all'inevitabile inibizione del funzionamento di una determinata area della corteccia cerebrale. In altre parole, l'uomo ricadrà in uno stato di confusione a causa dello shock nervoso.

Durante questa conversazione, intorno a loro cominciò a radunarsi una folla di curiosi. Sensei continuò:

- Ma il colpo dovrebbe essere sferrato tenendo conto che ogni persona presenta le proprie, uniche particolarità anatomiche. Per questa ragione un semplice colpo assestato in questo punto può non provocare gli stessi effetti in tutti. Quindi, per essere sicuri al cento per cento, non dovrete colpire con uno "tsuki" diretto, ma effettuando una torsione della mano nel momento del contatto. In questo modo il colpo penetrerà molto profondamente e di conseguenza la "zona colpita" sarà più ampia...

... Questo colpo arriverà nella zona compresa tra il diaframma e il plesso solare. Perché proprio lì? Perché proprio lì passa una delle dodici paia di nervi cranici, il cosiddetto *nervus cranus*, cioè il nervo vago che non si limita a passare soltanto, ma forma il plesso nervoso, il quale da origine a due tronchi vaghi vicino al foro esofageo del diaframma. Che cos'è il nervo vago? Innanzitutto, è un'innervazione degli organi respiratori, del sistema digestivo, della tiroide e della paratiroide, dei surreni, dei reni e partecipa anche all'innervazione del cuore e dei vasi sanguigni. Di conseguenza, nell'asstare correttamente il colpo in un determinato punto, si provoca una potente irritazione del sistema nervoso, che temporaneamente scompensa la funzionalità del cervelletto e il cervelletto, come lei ben sa, risponde del coordinamento di tutte le funzioni motorie e perciò la persona si disorienta un attimo. Ciò significa, quindi, che lei avrà il tempo di prendere una decisione. Per esempio, colpire ancora una volta o scappare.

L'ultima parola suscitò molti sorrisetti di sufficienza sul viso delle persone circostanti, me inclusa. "Ma come scappare?! – pensai cominciando a sognare - Se possedessi un colpo talmente potente, non mi tirerei certo indietro!

In quel momento il Maestro guardò la folla sorridente e continuò più seriamente:

- Perché non scappare, se questa è la soluzione migliore per uscire da questa situazione? In alcuni casi è molto meglio essere colpiti dieci volte piuttosto che uccidere qualcuno... privarlo della vita.

Queste parole mi fecero sobbalzare e arrossire dalla vergogna per i miei pensieri egoisti e le mie manie di grandezza. Mi riportarono con amarezza alla dura realtà della mia esistenza.

- Dopotutto, la vita umana è inestimabile – continuò Sensei – Il vostro obiettivo, quindi, è solo quello di provocare uno spasmo muscolare, uno shock doloroso al fine di prevenire lo sviluppo di una situazione indesiderabile, ma per nessuna ragione dovrete danneggiare gli organi interni, rompere le costole o cose simili, cioè dovrete evitare di provocare delle conseguenze gravi al vostro avversario. Questa è la ragione per cui qui impieghiamo così tanto tempo, per imparare la tecnica corretta per asstare i colpi. Altrimenti, se sferrate un colpo violento senza controllo, rischiate di provocare un danno enorme all'organismo e persino la morte. E perché?? Dovreste rispettare la vita umana, perché un giorno potreste esserci voi al posto del vostro avversario... O magari questa persona, un giorno vi salverà la vita. Proprio perché non è escluso che anche a voi possa succedere una sventura e che proprio quella persona possa capitarvi accanto per aiutarvi e salvarvi. **La vita è imprevedibile e tutto può succedere, persino le cose più incredibili, quelle che non riuscite neanche a immaginare.**

Per tutto il resto dell'allenamento la mia persona portò dentro di sé l'emozione della sua profonda lezione di anatomia e di filosofia insolita che aveva conquistato completamente i miei pensieri e mi trovai a ripensare ripetutamente a ciò che avevo udito.

Tre battiti di mani del senpai superiore indicarono la fine dell'allenamento. Quando tutti, come d'abitudine, si disposero in riga, lui ordinò:

- Dojo, rei (che significa inchino allo spirito marziale della palestra)!

- Sensei, rei!

In risposta anche il Maestro fece un cortese inchino e disse:

- Ci vediamo come sempre alla solita ora. Adesso, chi deve andar via si cambi e chi vuole rimanere rimanga.

“Ecco qua!! E chi ha bisogno di andare e dove? Chi rimane? Anch’io voglio rimanere” – pensai. Ma la maggioranza delle persone si avviò di corsa, in fila indiana, verso gli spogliatoi, trascinando anche me. Passando velocemente vicino a Sensei, vidi avvicinarsi a lui quell’uomo grassoccio con gli occhiali, che avevo notato già durante l’allenamento.

- Igor Michailovič - disse con rispetto al Maestro: – riguardo la nostra precedente conversazione... ecco qua ho portato una cosa per lei...

Nel rumore delle risate e degli scherzi dei ragazzi che correvano vicino a me non riuscii a sentire il resto della conversazione. Nello spogliatoio femminile era già incominciata una bufera di emozioni scatenata dalla discussione relativa ai momenti più salienti delle spiegazioni di Sensei. Tutto ciò accadeva mentre donne e ragazze si sforzavano di far scorrere i tanti strati dei propri vestiti sui corpi bagnati.

Accanto a me si stava vestendo una ragazza con i riccioli biondi. Dopo aver fatto conoscenza con lei, chiesi:

- E’ da tanto tempo che ti alleni qui?

- No, solo da tre mesi.

- Di solito Sensei mostra e racconta spesso cose del genere?

- Beh, direi quando ciò è necessario... ma quando è di buon umore, si può osservare ben altro. Oggi non c’è stato nulla di straordinario.

“Non male per essere nulla di straordinario - pensai – Non so immaginare che cosa sia “qualcosa di straordinario”!

- Che stile padroneggia lui, solo quello della Tigre?

- Di più Ho sentito dai ragazzi più grandi che si allenano qui da tanto tempo che Sensei conosce alla perfezione gli stili del Drago, del Serpente, Wing Chun, del Gatto, della Mantide, della Scimmia e un intero elenco di altri stili che semplicemente non ricordo.

Guardai la mia interlocutrice con diffidenza.

- Ma quando avrebbe avuto il tempo di perfezionarsi in tutti questi stili ? A guardarlo sembra talmente giovane. La gente a volte passa una vita intera per perfezionarsi in un solo stile.

- Anch’io mi sono meravigliata all’inizio - continuò lei – Ma i ragazzi dicono che, a detta di Sensei, **“un corpo giovane non indica necessariamente l’età dell’anima”**

- rispose la mia nuova conoscente scrollando le spalle.

- Ma allora chi è lui ?! – cominciai a innervosirmi, e i vecchi pensieri, alimentati dalle nuove informazioni, iniziarono nuovamente a tormentare la mia curiosità insoddisfatta.

- Una persona qualunque – fu la risposta.

Dopo esserci cambiati, tutto il nostro gruppo si affollò davanti all'ingresso, osservando con ammirazione una tecnica insolita messa in atto da alcuni ragazzi di costituzione atletica, che si allenavano in palestra insieme agli altri e che si erano fermati. Non avevo mai visto, neppure nei film, simili spazzate, abili e scorrevoli ribaltamenti, così autentici, naturali e belli. Ma più di tutto mi colpì la velocità dei loro movimenti. "Davvero è possibile orientarsi nello spazio così bene e a una tale velocità? – mi chiedevo– Stupendo! Ma dov'è Sensei, tra di loro?"

Sensei, invece, stava seduto pacificamente in disparte, spulciando un cumulo di carte e di libri con i segnalibri che gli aveva passato il "fagotto imbottito". Accanto a lui stavano seduti altri due uomini che ascoltavano attentamente le spiegazioni di Sensei. Dopodiché, il "fagotto" aprì una mappa ingiallita dal tempo sulla quale si chinaron tutti e quattro, come se si trattasse di un tesoro inestimabile. Sensei si mise ad annotarvi qualcosa a matita, commentandola continuamente e fornendo spiegazioni. Desiderai fortemente ficcarci il mio naso curioso anch'io, ma in quel momento fummo sospinti con delicatezza da alcuni ragazzi di alta statura che cercavano di uscire dalla palestra.

- Ehi, ragazzi! Che fate qua in piedi? Non conoscete la legge della palestra? "Qui o ci si allena, o fuori dalla porta." Se volete, rientrate, se invece andate via, uscite e non disturbate gli altri.

Uscimmo tutti quanti. "Non è giusto! – pensò la mia persona con un po' di gelosia – Loro si sono fermati, perché noi no? Ma naturalmente non dissi nulla.

## 5

Aspettammo quasi per un'ora intera l'unico autobus che passava da quelle parti, scalpitando vigorosamente sul terreno in corrispondenza della fermata. Ma l'autobus, alla fine, non arrivò. Fummo pertanto costretti ad andare a prendere il tram, l'ultima fermata del quale, secondo gli abitanti del posto, era molto vicina, soltanto a trentaquaranta minuti a piedi. Peccato che la nostra esperienza non fu delle più fortunate e, dovendo imparare ad apprezzare buche e altre asperità della strada, impiegammo un'ora e mezza a raggiungere la fermata, ma quasi nessuno prestò attenzione a queste circostanze poco piacevoli poiché tutti, appassionatamente, condividevamo le nostre impressioni su ciò che avevamo visto.

- Allora – disse Kostik con un sorriso - andremo al prossimo allenamento?

Tutti quanti, come se si fossero messi d'accordo prima, risposero "Sì!"

- Non so come la pensiate voi – esclamò con entusiasmo Andrej, che di tutti noi era il più appassionato delle arti marziali - ma in ogni caso mi sembra di aver trovato quello che cercavo, almeno per ora. Allenamento davvero mitico!

- Sì - lo interruppe Kostik – nella sola giornata di oggi anch'io ho appreso molto di più che in tutto il mese che abbiamo trascorso vagando per le diverse scuole.

I ragazzi annuirono in segno di approvazione. Improvvisamente Slavik si fermò e, battendosi la mano sulla fronte, esclamò con orrore:

- Oops! Abbiamo dimenticato di chiedere il prezzo degli allenamenti.

Andrej gli mise una mano sulla spalla e bonariamente lo rassicurò:

- Non ti preoccupare, vecchio mio. L'ho chiesto io a Sensei e sai cosa mi ha detto? "Più è meglio è. Ma non meno di cinque rubli, preferibilmente in oro massiccio e con il conio degli zar."

Tutti scoppiarono a ridere, mentre Slavik sospirò con sollievo e ciò era comprensibile. Lui era un bravo ragazzo, ma veniva da una famiglia svantaggiata. In pratica, le lezioni nelle altre scuole per lui erano economicamente inaccessibili. Procurarsi quindici-venti rubli al mese per lui avrebbe significato procurarsi un intero patrimonio. Così, ricordando rumorosamente alcuni momenti dell'allenamento e gli scherzi allegri del Maestro, non ci rendemmo neanche conto di essere già arrivati alla fermata del tram.

## 6

Ricominciò la settimana lavorativa. Ci aveva incuriosito molto il racconto sul nervo vago e sull'innervazione dell'organismo in generale. Per questo motivo, per tutti i giorni successivi, tutto il nostro gruppo cercò di approfondirne i dettagli con gli insegnanti di biologia e di anatomia, i quali però non ci diedero risposte specifiche, limitandosi a dire che, molto probabilmente, si trattava di nozioni dettagliate di anatomia, che venivano studiate nelle università di medicina. Questo fatto stimolò ulteriormente il nostro interesse per l'argomento e ci spinse a cercare quel tipo di libri tramite vari parenti e amici.

Nel frattempo, cercavo assiduamente di scavare nella mia memoria per ricordare dove avessi visto Sensei. Per fare ciò, trovai perfino il tempo di sfogliare tutti gli album di famiglia. Ma tutti i miei sforzi furono vani. Insomma, nella mia vita continuava a fervere una ricerca continua di risposte a domande insolite.

Non vedendo l'ora di partecipare al successivo allenamento, uscimmo di casa, con due ore di anticipo, per non arrivare in ritardo. Quando il nostro gruppo raggiunse la palestra, scoprimmo con stupore che non eravamo i primi, sebbene mancasse ancora mezz'ora alla lezione. Erano già in attesa una trentina di persone che evidentemente, proprio come noi, non volevano perdere qualcosa di interessante sin dall'inizio. I nostri ragazzi, avevano fatto conoscenza con alcuni di loro e constatarono poi con umorismo che noi, più fortunati di loro, impiegavamo meno tempo per arrivare poiché loro vivevano in rioni talmente lontani che erano costretti a viaggiare quasi mezza giornata, cambiando più mezzi di trasporto e consumando la suola delle scarpe per percorrere più di un chilometro a piedi. Solo alcuni fortunati potevano arrivare lì con la propria auto.

- Dunque, ragazzi - concluse Andrej - potete gonfiare il torace a ruota e urlare a squarciagola che siamo del posto!

Dopo un po' arrivò Sensei in persona circondato da un gruppo di ragazzi. Sulle facce delle persone apparvero sorrisi cordiali. I piccoli gruppi, che precedentemente stavano ciascuno per conto proprio, si fusero insieme, salutando amichevolmente il Maestro ed entrando in palestra che ora era aperta. Anche noi rimanemmo contagiati da questa ondata di buon umore. Ma la nostra gioia non durò a lungo.

Proprio all'inizio del riscaldamento entrarono in palestra due uomini ben vestiti e, avvicinandosi a Sensei, gli bisbigliarono qualcosa in maniera confidenziale. Dopo essersi messi d'accordo su qualcosa di cui avevano parlato, il Maestro affidò al senpai superiore la conduzione dell'allenamento e, dopo aver indossato il cappotto direttamente sopra il kimono, uscì insieme a loro. Da quel momento cominciarono tutte le interminabili sofferenze dei nostri arti.

Tarando evidentemente la complessità dell'allenamento sulla propria struttura muscolare, il senpai superiore condusse il riscaldamento con un ritmo talmente serrato che ci sembrò che ci stesse preparando per l'oro olimpico. Fu allora che sperimentammo sulla nostra pelle l'enorme differenza tra Sensei, con la gradualità dei suoi esercizi, e il senpai superiore, il quale, in attesa del ritorno del Maestro,



cercava di trasformarci in campioni olimpionici con tanto di medaglie. Ad ogni modo, quando, alla fine del riscaldamento, risuonò il comando del rilassamento, non si sa perché definito dal senpai "posizione del cadavere", la gente in palestra, inclusa la mia persona, cadde per terra con un tale tonfo che si ebbe l'impressione che tutt'intorno, per terra, giacessero davvero dei cadaveri senza vita. Più tardi scoprii che il senpai superiore interpretava alcuni comandi in modo così insolito perché apparteneva alle forze dell'ordine.

Dopo questo lavoro estenuante, iniziammo a ripetere, sotto la guida del nostro istruttore superiore, gli esercizi basilari per migliorare i colpi, le parate e le posizioni. Avevo l'impressione di trovarmi in un esercito giapponese in cui i soldati eseguivano in maniera precisa e coordinata i comandi, rispondendo ai medesimi e contando ad alta voce nella loro lingua nativa.

Quando Sensei entrò nella sala, tirai un sospiro di sollievo. Lui, come se nulla fosse, si tolse il cappotto e continuò l'allenamento. Avendo notato l'errore di un ragazzo che stava nella prima fila, lo corresse cortesemente:

- Il colpo giusto deve essere assestato con questa parte – disse circoscrivendo l'area dove iniziavano le ossa del dito indice e del medio - Ecco, così.... Non dovrete usare due dita vicine (IV e V) perché con un colpo sbagliato c'è rischio di danneggiare seriamente il polso.

Poi rivolgendosi a tutti, aggiunse:

- E' necessario lavorare su sé stessi a lungo e con perseveranza, non solo al fine di assestare i colpi in maniera precisa, ma anche per non fare del male o recare dolore a sé stessi. Un colpo diretto con il pugno – come vi ho già detto – è una delle principali tecniche delle arti marziali. Senza una preparazione scrupolosa è molto facile danneggiare il pugno. Se vi allenate quotidianamente ad assestare correttamente il colpo, imparerete a far sì che i tendini flessori delle dita della mano, che si trovano qui, si allarghino ai lati della II e III articolazione metacarpofalangea -, in modo che le ossa siano protette e resistenti. Solo allora potrete assestare i colpi facilmente e senza farvi del male.

Qualcuno subito gli chiese:

- Per rinforzare le articolazioni, bisogna sin da subito assestare i colpi su qualcosa di veramente rigido?

- Non c'è bisogno di tali sacrifici - rispose Igor Michailovič – Cominciate ad assestare i colpi su di un sacco da boxe, oppure, se qualcuno non ce l'ha, su un sacco di sabbia. Penso che tutti possano farsene uno a casa, ma l'importante è esercitarsi ogni giorno a colpire, gradualmente, aumentando la velocità e senza impigrirsi, lavorando coscientemente e a piena forza. Allora il risultato non si farà attendere.

L'allenamento finì con un'altra dimostrazione delle nuove tecniche dello stile della Tigre e con il perfezionamento di vecchi colpi. Di nuovo, dopo la lezione il nostro grassoccio "Fagotto" (che sembrava proprio un fagotto) si appiccicò a Sensei con delle domande. Devo dire che c'erano tante persone desiderose di parlare con Sensei o di ascoltarlo, ma quell'uomo s'intrufolò con prepotenza in mezzo alla folla circostante, nella quale c'eravamo anche noi, e trasse in disparte il Maestro, ritenendo

evidentemente che la sua domanda fosse più importante di tutte. Speravamo intensamente di poter rimanere fino a quando avessero finito la loro conversazione, ma alla fine non potemmo fermarci più a lungo e ci avviammo verso casa.

## 7

Qualche giorno dopo ci aspettava una piacevole notizia: in qualche modo Kostja aveva trovato il modo di procurarsi, tramite alcuni conoscenti dei suoi genitori, un libro di anatomia utilizzato dagli studenti di medicina. Non c'era limite al nostro entusiasmo. Ovviamente, per prima cosa, soddisfacemmo la nostra curiosità sul nervo vago, scoprimmo il suo percorso lungo l'organismo tastando e verificando il suo passaggio sul nostro corpo. Kostik<sup>3</sup>, invece, durante questo esperimento senza nessuna timidezza eseguì la sua diagnosi direttamente su Tat'jana, provocando i suoi strillette acuti e le nostre risate.

In seguito, esaminammo più attentamente la struttura delle mani e dopo, con evidente interesse, incominciammo a esaminare le ossa, i muscoli, i tendini, i nervi, gli organi e il cervello. Non posso dire che non sapessi queste cose perché a grandi linee avevamo studiato tutto durante le lezioni di anatomia. Era però la prima volta, che guardavo a queste conoscenze da un diverso punto di vista, e le trovavo interessanti. Questa volta non era per ottenere un buon voto a scuola ma per mia conoscenza personale.

Provai il desiderio di studiare i miei muscoli e le mie articolazioni per capire come e perché ci muoviamo, in che modo i muscoli si attivano durante gli esercizi di riscaldamento e in che modo tutto ciò si riflette sugli organi interni. Cosa succede

---

<sup>3</sup> *Kostik* è una forma vezzeggiativa del nome completo maschile Konstantin. (N.d.T)

durante l'assestamento di un colpo? Che cos'è il dolore dal punto di vista fisiologico? Perché la gente soffre? E infine che cosa, stava avvenendo nel mio stesso cervello? Probabilmente l'ultimo pensiero era il più importante in assoluto, dato che inconsciamente mi perseguitava in continuazione.

Anche i ragazzi parlavano con altrettanto interesse di ciò che avevamo visto durante l'allenamento e lo commentavano guidati dalle proprie considerazioni. Concludemmo all'unanimità che avevamo una scarsa conoscenza di questo campo dell'anatomia e che era necessario fare uno sforzo collettivo per colmare urgentemente questa lacuna. Per fare ciò, inventammo addirittura, in modo assolutamente spontaneo, un gioco a carte particolare. Per facilitare la memorizzazione, disegnammo delle schede separate per le ossa, i muscoli, i vasi sanguigni, le terminazioni nervose, per il sistema linfatico, gli organi e, a parte, per il cervello. Cercammo poi di mettere insieme tutti gli elementi di questo puzzle, uno dopo l'altro, provando a identificarli non solo tramite il loro nome ma anche tramite le loro rispettive funzioni. All'inizio fu difficile, ma fortunatamente per noi era tutto accompagnato da tanto entusiasmo e tanti scherzi che, volenti o nolenti, finimmo per imparare.

Prima del nuovo allenamento, formulammo un paio di domande sulla biomeccanica del movimento durante l'assestamento di un colpo e decidemmo di porle a Sensei dopo la lezione, pur di trovare un pretesto per rimanere. Ma quel giorno la vita stessa ci offrì questa opportunità senza che dovessimo neanche mettere in atto il "complotto" che avevamo segretamente progettato.

Alla fine dell'allenamento Sensei organizzò degli sparring. Le persone si sedettero per terra, formando un grande cerchio al centro del quale si collocarono, due alla volta, gli allievi scelti da Sensei. Anche al nostro Andrej toccò questa sorte. Come rivale, il Maestro gli scelse un principiante, altrettanto muscoloso e atletico. Dopo l'inchino rituale, i ragazzi cominciarono la lotta che proseguì per qualche tempo senza che nessuno dei due prevalesse. Andrej, però, si dimostrò più abile e veloce e, grazie a questo fatto, finì per vincere. Un applauso di approvazione da parte di Sensei segnò la fine dello sparring. Andrej aiutò il suo rivale ad alzarsi e, dopo aver fatto un inchino, rivolti uno verso l'altro e poi rivolti al Maestro, entrambi ripresero il loro posto nel cerchio.

Quando, invece, sul ring improvvisato cominciarono a confrontarsi i combattenti più esperti, Andrej non resse più. Eccitato per il suo recente successo, si candidò volontariamente e... perse quasi subito. Questo fatto non fece che aumentare la sua insoddisfazione per sé stesso. Contagiato dal suo stato emotivo, il nostro gruppo si fece coraggio e chiese a Sensei il permesso di partecipare alle lezioni supplementari; al che, il Maestro, rispose sorridendo e senza obiezioni:

- Voi conoscete la regola della palestra, vero? "Chi vuole allenarsi si ferma e si allena."

Quel giorno la fortuna era evidentemente dalla nostra parte perché, in aggiunta a tutto ciò che era successo, il "Fagotto", della cui arroganza eravamo tutti veramente stufi, non era presente alla lezione. Ora avevamo finalmente libero accesso a Sensei e

potavamo tranquillamente porgli tutte le domande riguardo ai momenti dell'allenamento che avevano suscitato il nostro interesse.

Mentre la maggior parte delle altre persone se ne stava andando, tutti coloro che erano rimasti stavano lavorando sui punti deboli dei loro colpi. I ragazzi che noi avevamo soprannominato "ragazzi ad alta velocità", stavano lavorando al loro livello, mentre noi e gli altri – al nostro. Sensei, seguiva tutti attentamente e correggeva le imprecisioni che notava. Nella sala ormai quasi deserta mostrò dei nuovi kata (lotta contro l'ombra) nei quali si mescolavano veloci spazzate, colpi, blocchi nonché brusche schivate e rovesciamenti. Quando cominciai a eseguirli per conto mio, Sensei mi si avvicinò all'improvviso da dietro e, appoggiandomi una mano sulla spalla, mi disse:

- E' meglio che questo tu non lo faccia.

Mi voltai sorpresa:

- Perché?

In quel momento i nostri sguardi si incrociarono a breve distanza ed io ebbi una folgorante sensazione, come se qualcuno mi esaminasse da dentro, dalla testa ai piedi, con i raggi X. Non avevo mai visto, prima di allora, uno sguardo simile. Per certi versi era uno sguardo insolito, penetrante, strano.

- Perché è così.

Questa risposta mi rese leggermente perplessa. Restai lì smarrita, senza sapere cosa dire. Dopo una breve pausa, aggiunse:

- E' meglio che tu esegua questi kata qua.

Sensei iniziò a mostrarmi dei movimenti che si susseguivano l'un l'altro scorrevolmente, con il controllo della respirazione profonda. Per tutto il tempo ripetei quei movimenti con lui quasi automaticamente e, quando andò ad aiutare gli altri, nella mia testa cominciò a sorgere una serie di domande: "Cosa intendeva? Non saprà mica della mia diagnosi? Ma come?! Non ho raccontato niente a nessuno dei miei amici e neanche durante gli allenamenti non ho mai lasciato trapelare nulla." Facendo queste riflessioni, improvvisamente feci un'incredibile scoperta. A scuola, a casa e perfino al corso di ballo a volte mi veniva un mal di testa improvviso e prolungato, qui, invece, per quanto torturassi il mio corpo, il dolore non si era mai manifestato. Perché? Per quale ragione?

Immersa nei miei pensieri e lavorando sui nuovi esercizi, non avevo notato che i ragazzi, avevano interrotto l'allenamento e si erano affollati intorno al Maestro. Quando la mia persona, finalmente, se ne accorse, si affrettò a raggiungere gli altri ascoltatori per non perdere nulla di importante.

- Ci può dire come si impara la tecnica di un vero colpo? Soltanto tramite l'allenamento dei muscoli? – chiese Andrej.

- No. Prima di tutto dovete allenare la mente - rispose Sensei.

- E come?

- Beh, per maggiore chiarezza, diciamo così... Un muscolo è simile a un meccanismo che esegue le sue funzioni e possiede determinati programmi che gli arrivano dal cervello sotto forma di neuroimpulsi. Per effetto del lavoro di tali

programmi, nel cervello si creano dei segnali che causano la contrazione di un gruppo di muscoli. Questo provoca non soltanto il movimento degli arti ma anche atti motori più complessi e dimostra che l'allenamento porta a un perfezionamento mirato del nostro cervello e quindi dei muscoli. Quanto meglio e più velocemente funziona il cervello "allenato", tanto meglio e più velocemente funzionano i muscoli.

- E per quanto riguarda l'abilità eccellente dei maestri di arti marziali - chiese Kostja unendosi alla conversazione. - ho letto da qualche parte che i maestri possono assestare un colpo perfino prima di pensare. Come fanno e perché?

- Beh, ragazzi, state toccando un argomento talmente serio... Ma cercherò di spiegarlo in breve... Tutto il trucco consiste non tanto nell'allenare semplicemente i muscoli, ma nell'immaginare una situazione concreta oppure l'avversario. La cosa più importante è sapere esattamente dove colpire, quale tessuto e che cosa nel frattempo succede all'interno di quell'organismo, qual è la forza del colpo e così via.

Se una persona assesta un colpo senza pensarci, tanto per fare pratica, allora tutti i suoi sforzi sono vani! Un vero combattente che si allena nel makiwara, in primo luogo lavora con l'immagine. Immagina realmente come il suo rivale si apra e come, in quel momento, lui gli assesti un colpo, pienamente consapevole delle possibili conseguenze. Allena cioè il proprio cervello.

- E che cosa succede, nel cervello, durante questo processo? – chiese uno dei ragazzi più grandi.

- Il cervello valuta la situazione, attraverso la percezione visiva, l'analizza e prende una decisione. Poi trasmette questa decisione al cervelletto, cioè al centro motorio, dal quale, attraverso i nervi, arrivano i corrispondenti segnali ai muscoli. Tutta questa attività si fissa costantemente nella memoria. Successivamente, durante il combattimento, questa memoria scatta inconsciamente, ma senza che nel cervello avvenga questo complesso concatenamento di analisi e successive decisioni. Cioè, quando un avversario si apre, il maestro sta già contrattaccando automaticamente. Possiamo dire che questo è semplicemente un altro lavoro della nostra psiche, un altro lavoro del nostro cervello e della relativa innervazione.

- Tutto questo avviene a livello inconscio, dal punto di vista fisiologico? – chiese Kostik, ostentando la sua erudizione.

- Assolutamente giusto. Le complesse reazioni motorie riflesse avvengono già a livello di riflesso incondizionato – rispose sorridendo Sensei e poi aggiunse - Nel programma scolastico di anatomia queste cose sono definite riflessi condizionati e riflessi incondizionati. I riflessi incondizionati sono per loro natura genetici e determinano la regolazione dell'ambiente interno dell'organismo per la conservazione della specie. Quelli condizionati, invece, sono riflessi acquisiti, come risultato dell'accumulo di esperienze e di nuove capacità, ma anche questi si basano sui riflessi incondizionati. L'uomo, in generale, ha molti riflessi incondizionati, collegamenti e reazioni che sono regolati dal cervello spinale, il metencefalo, il mesencefalo, le aree subcorticali della corteccia cerebrale e dal cervelletto...

- Allora ciò di cui ci aveva parlato all'inizio è la Grande Arte? – chiese Andrej infervorato.

- No. E' semplicemente lo stadio iniziale della vera maestria... Nella Grande Arte il lavoro principale consiste nel prevedere e questo è compito dell'epifisi che è collocata sopra il cervelletto, nella zona dell'epitalamo dell'encefalo talamo.

- L'epifisi è solo una parte di materia bianca? – chiese Kostja.

- No, è la cosiddetta ghiandola pineale, che pesa solo un carato ma che svolge una funzione importantissima nelle attività vitali dell'organismo. E' una delle parti più misteriose del cervello e dell'uomo nel suo complesso. Purtroppo, per ora, la scienza non sa nulla delle sue vere funzioni.

- E chi le sa invece? – chiese Kostja incuriosito.

- Chi ha bisogno di saperle le sa - rispose Sensei con un sorriso malizioso e poi proseguì - Allora, lavorando sulla previsione, il maestro, inconsciamente, sviluppa la capacità di cogliere i pensieri del suo avversario. Ciò significa che quest'ultimo non fa in tempo a pensare a dove colpire che il maestro sta già eseguendo una contromossa, proprio quella necessaria. Tutto ciò avviene a livello inconscio, nel giro di qualche istante.

- Mi chiedo se il fenomeno inconsapevole della "velocità istantanea" abbia a che fare solo con i maestri delle arti marziali – osservò Andrej, pensieroso.

- Perché? Certo non soltanto con loro. Molte persone, assai frequentemente, nella propria vita sperimentano questi fenomeni psichici. Alcuni li acquisiscono come risultato di lunghi e mirati allenamenti, come ad esempio gli artisti circensi, che afferrano a velocità incredibile coltelli, frecce e cose simili. Altri hanno anche provato talvolta su di sé l'azione di questi riflessi incondizionati nel corso della propria vita. Supponete che qualcuno o qualcosa, anche un cane per esempio, vi causi un forte spavento: in questo caso potreste eseguire istantaneamente una serie di movimenti e solo successivamente, quando ormai il pericolo è scampato, vi renderete conto della velocità con cui avete agito. Questa capacità si è radicata nei nostri geni fin dai primordi della storia umana. Altrimenti l'uomo non sarebbe sopravvissuto nei tempi remoti, quando si salvò scappando di corsa dai mammut, dalle tigri dai denti a sciabola e da altri predatori.

Eravamo rimasti in piedi in silenzio, affascinati dalle parole di Sensei, quando qualcuno bussò alla porta. Colta di sorpresa, dentro di me tutto si irrigidì per qualche istante. L'orario, infatti, non era quello delle passeggiate serali. Sensei si avvicinò tranquillamente alla porta, e l'aprì sotto gli sguardi attenti del nostro gruppo.

- Ah meno male che ti ho trovato qui - lo salutò un signore, stringendogli la mano – Pensavo già di andare a casa tua. Vedi c'è una tale situazione..."

- Va bene, aspetta solo un attimo - disse Sensei e, rivolgendosi a noi, disse - Ragazzi, avete ancora quindici minuti per allenarvi e poi dobbiamo andare a casa.

Mezz'ora dopo eravamo già fuori in attesa degli ultimi. Igor Michailovič chiuse la palestra e, salutandoci frettolosamente, se ne andò in macchina con quel signore.

"Ecco - pensai prendendomela con me stessa – avrei voluto chiedere a Sensei, dopo la lezione, del suo misterioso "E' così perché è così" e non ce l'ho fatta. Avrei dovuto chiederglielo finché era ancora in palestra, per evitare che orecchie curiose potessero ascoltare di sfuggita.

Tornando a casa, tutti erano immersi nei propri pensieri e ciò non era sorprendente dopo un allenamento del genere. Qualcuno pensava tra sé e sé e qualcun altro, invece, ad alta voce. Andrej, per quasi mezzo tragitto, cercò di convincere noi, ma più che altro voleva convincere sé stesso, di essere stato sconfitto nello sparring per pura casualità.

- Peccato che non avevo con me i nunchaku. Non importa, li porterò al prossimo allenamento e mostrerò loro la vera classe!

Lo spettacolo prometteva di essere davvero avvincente, poiché sapevamo quanto Andrej sapesse usare bene i nunchaku. Erano il suo cavallo di battaglia.

## 8

Il nostro gruppo attese quell'allenamento come mai prima di allora. Arrivammo apposta in anticipo. La palestra era aperta. Alcuni ragazzi si erano già cambiati e avevano incominciato il riscaldamento. Sensei, in disparte, stava parlando animatamente con un signore anziano e allampanato. Questo vecchietto era talmente magro che il kimono sembrava appeso su di lui come su di una gruccia. Non lontano, insieme con un gruppo di uomini, c'era il "Fagotto". L'espressione del suo viso diceva che non stava ascoltando le battute del suo gruppo. Sembrava che le sue orecchie si fossero trasformate in un unico radar che captava ogni minimo suono da parte di Sensei e del vecchio allampanato. "Oh no - pensai indignata: - Eccolo qua di nuovo!"

Dopo di noi entrarono rumorosamente un paio di ragazzi molto eccitati che si allenavano nella nostra palestra. Insieme a loro, camminava orgogliosamente un

ometto sui quarant'anni malvestito e dall'aspetto trasandato, con la barba di una settimana. I ragazzi salutarono Sensei e annunciarono con evidente piacere:

- Abbiamo incontrato qui una persona talmente interessante, un sensitivo... Presentatevi, Vitalij Jakovlevič.

A queste parole l'uomo trasandato fece un inchino cerimonioso con la testa e nuovamente assunse il suo atteggiamento altezzoso.

- Possiede delle capacità fuori dal comune che, gentilmente, si è dichiarato disposto a mostrare al nostro gruppo...

Sensei, rispose educatamente con un inchino:

- Sarebbe molto interessante vederle.

- E molto istruttivo - aggiunse Vitalij Jakovlevič, con aria espressiva, alzando in quel momento l'indice.

Intorno a lui cominciò a raccogliersi una grande folla di curiosi. Nel frattempo, il "sensitivo", con l'aria da grande esperto, prese dalla tasca strappata della sua giacca una decina di normali cucchiaini avvolti in uno straccio sporco.

- Secondo te - sussurrò a bassa voce Kostik ad Andrej - quest'uomo di neanderthal dove ha preso questi oggetti della civiltà umana?

- Li avrà rubati da qualche parte - rispose semplicemente Andrej.

- Chissà se sa a che cosa servono? - sogghignò Kostja.

In quel momento Vitalij Jakovlevič, dopo essersi spogliato enfaticamente fino alla cintura e aver denudato il suo pancione avvizzito, si mise a incollare diligentemente il dorso dei cucchiaini sul suo petto. I nostri ragazzi scoppiarono a ridere e Kostja aggiunse:

- Che mi venga un colpo! Mica per nulla dicono che la tecnica nelle mani di un selvaggio è solo un mucchio di metallo!

Un lieve mormorio di stupore attraversò la folla. I cucchiaini si incollarono davvero e il "sensitivo" incominciò a passeggiare con aria importante, gonfiando il torace, come se fosse tappezzato di medaglie "al valore".

Uno dei ragazzi chiese:

- Ma come fate? Come potete spiegarlo?

Evidentemente, era proprio quella domanda che Vitalij Jakovlevič stava aspettando. Con manifesto piacere si mise a raccontare in maniera istruttiva dei campi bioenergetici e informativi, del magnetismo biologico umano, delle sue manifestazioni fenomeniche, riscontrabili soltanto presso persone prescelte, e della forza strapotente di questa influenza. Il suo discorso, gradualmente, raggiunse l'apice e, incedendo con il torso nudo decorato con i cucchiaini davanti al pubblico stupito e gesticolando con trasporto e convinzione, il "sensitivo", tutto agitato, declamò:

- ... questo potente fluido pulsante, generato dalla forza della Ragione Cosmica Mondiale, incarna l'ultimo stadio della perfezione dello spirito. E' capace di circondare con la forza della sua aura la coscienza dell'uomo e non solo di staccarsi dal corpo umano ma anche di condurre con la sua anima una convivenza extracorporea. Direi che questa esistenza aldilà dei confini è del tutto consapevole.



Avendo accumulato l'energia di questo fluido cosmico, ho scoperto in me stesso dei super-poteri straordinari. Ho ricevuto dei doni inestimabili: il magnetismo, la chiaroveggenza e la guarigione. Ho il potere di guarire miracolosamente tutte le malattie. Guarisco attraverso un doppio flusso di fluidi onnipresente e onnipervadente che sembra essere la causa prima di tutti i campi energetici e informativi del grande Cosmo. Con il mio polo positivo risano il corpo e l'aura delle persone, ristabilisco la loro energia e tolgo anche il malocchio...

Notai che, sebbene questa insolita lezione non mi fosse del tutto chiara, i miei pensieri si misero a ricercare in essa delle possibili opportunità per una mia eventuale guarigione. "E se riuscisse a farmi guarire?! Anche se, certo, è difficile crederci, ma se per caso..." Incoraggiata da questa speranza illusoria, cominciai ad ascoltare con molta più attenzione, il discorso convincente del "sensitivo", senza più prestare attenzione al suo aspetto esteriore.

- ... La mia potenza, man mano che mi perfezionavo, è diventata enorme... Ecco, convincetevne da soli. Questa è una delle sue manifestazioni – e così dicendo indicò i cucchiaini incollati.

Nel frattempo, il quadro della situazione risultava piuttosto strano. A ogni giro lungo la folla in ascolto, quell'uomo sporgeva sempre di più la pancia, inclinandosi leggermente indietro, come un pinguino. Guardai Sensei. Lui stava in piedi, con le mani incrociate sul petto e con la testa leggermente inclinata: probabilmente era già stanco di ascoltarlo. Sul suo viso si poteva scorgere un sorriso ironico.

- ... Ho raggiunto questa perfezione grazie a conoscenze nascoste che nessuno conosce sulla Terra, tranne i prescelti. Sulla base di queste informazioni segrete ho elaborato il mio sistema di sviluppo spirituale che però non è accessibile a tutti i comuni mortali. Persino coloro che, attraverso un durissimo lavoro fatto per espiare i propri peccati e per mezzo di privazioni, raggiungono il decimo livello nella mia scala di perfezione, non sono in grado di raggiungere da soli il grande mistero di questo insegnamento, perché esso si svela ai prescelti dei prescelti. Solo le persone come me che riescono a unire il corpo mortale con il grande spirito, lo spirito della Ragione Universale, possiedono l'onnipotenza di Dio!!!

Sembrò che per Sensei queste parole fossero la goccia che fa traboccare il vaso. A giudicare dai suoi impercettibili movimenti, pensai che avrebbe potuto perdere la pazienza e prendere a pugni quell'uomo con tutta la sua forza a tal punto che neanche la forza di cui si vantava lo straniero avrebbe potuto salvarlo. Ma contro ogni mia previsione, Sensei si limitò a pronunciare in maniera distinta, scandendo ogni parola:

- Signore, non è che per caso lei si sta assumendo una responsabilità troppo grande? Lei non ha ancora dimostrato nulla che potrebbe comprovare le sue parole.

- Che cosa intendete dicendo che non ho dimostrato?! – Vitalij Jakovlevič rispose stizzito – Non vedete questo?

- Queste sono tutte sciocchezze - continuò Sensei – Chiunque può farlo. E non c'è nulla di straordinario o di eccezionale ... Lei ha solo bisogno di lavarsi più spesso.

Tutta la folla scoppiò a ridere, mentre Kostik, battendosi sulla fronte, esclamò concitato:

- Giusto! Mi ricordo di aver letto di questo trucco. Ha il corpo tutto appiccicoso e bagnato, per questo i cucchiari si sono incollati.

“L’Onnipotente signore del Cosmo e di tutta la Terra” montò su tutte le furie e si mise a urlare per tutta la palestra, rivolgendosi a Sensei.

- Sei troppo giovane per giudicare una conoscenza così grande! Che altro sai fare oltre a tirar calci in aria?

Sensei lo guardò con fermezza. Poi gli si avvicinò e gli tolse dal petto con facilità un cucchiario che stava scivolando giù. Tutti, intorno, restarono immobili. Il Maestro stese in avanti la mano, reggendo il cucchiario per il manico e cominciò a eseguire una serie di esercizi respiratori, lavorando sulla respirazione profonda. Un minuto dopo il suo viso si rilassò, tutte le emozioni scomparvero. Il suo sguardo cambiò ed ebbi l’impressione che fosse diventato insondabile. Rimase immobile per una frazione di secondo, tenendo lo sguardo fisso sul cucchiario. Il suo aspetto divenne simile a una grandiosa creazione scultoria e in quel momento il cucchiario cominciò velocemente a piegarsi, come il tenero gambo di un fiore appassito, come se non fosse fatto di un metallo rigido, ma di qualche materiale di plastica morbida. Non credevo ai miei occhi. Incredibile ma vero!

In pochi secondi Sensei assunse nuovamente il suo solito aspetto e, rivolgendosi tranquillamente a Vitalij Jakovlevič che era rimasto impietrito, gli restituì il cucchiario piegato dicendogli:

- Quando lei potrà almeno ripetere questo trucco, allora continueremo volentieri ad ascoltarla.

Rivolgendosi bruscamente alla folla, Sensei aggiunse:

- Desidero informare coloro che non si sono ancora cambiati che l’allenamento inizia tra due minuti. Chi non fa in tempo a cambiarsi, farà le flessioni di punizione (così chiamavamo un ciclo di venti flessioni che doveva fare chi arrivava in ritardo).

Sentendo queste parole, sfrecciammo verso gli spogliatoi, sorpassandoci l’un l’altro senza aver guardato la cosa più interessante: come quel “divino” ciarlano dell’ultima ora si sarebbe ripreso dallo stupore.

- Senpai superiore! Perché ci sono degli estranei nella palestra?! – risuonò dietro di noi la voce di Sensei.

Durante il “riscaldamento” continuai a chiedermi: “Come ho potuto anche soltanto ammettere il pensiero che questo imbroglione avrebbe potuto aiutarmi in qualche modo?! Beh... D’altra parte, nella mia situazione disperata, non mi resta altro che credere in un miracolo ed essere ottimista. Ci si aggrappa a qualunque pagliuzza pur di sopravvivere. Per questo, mi erano venuti pensieri così stupidi, a causa della paura interiore, che era quasi panico. No, debbo riprendere il controllo di me stessa. Troverò qualche soluzione per sopravvivere. Cercherò di sopravvivere. Non posso perdere la speranza: lotterò fino alla fine!” La cosa più sorprendente era che la mia solida convinzione si basava su qualche sentimento inconscio e profondo, su quel Qualcosa che stavo assiduamente cercando, ma tutto ciò si manifestava in confuse congetture.

Nel frattempo il riscaldamento finì e incominciammo a fare gli esercizi "di base" sotto la guida del senpai superiore. Sensei stava seduto su di una panchina discutendo di qualcosa con il vecchio allampanato. "Se solo potessi sentire di cosa stanno parlando" – pensò la mia persona. Ma, evidentemente, tali pensieri curiosi non erano solo nella mia testa. Il "Fagotto", sebbene fosse un uomo con i capelli bianchi, cercò tutto il tempo, come se ciò avvenisse per puro caso, di occupare un posto quanto più possibile vicino al Maestro durante l'allenamento. In ognuno di questi tentativi egli suscitava in me un sentimento indescrivibile di gelosia e di invidia e, a giudicare dagli sguardi di rimprovero dei nostri ragazzi, questo non avveniva soltanto a me.

Durante i rumorosi e monotoni esercizi e comandi, sprofondai nuovamente nei miei pensieri. "Com'era riuscito Sensei a piegare il cucchiaino? E perché aveva definito questo fenomeno un semplice trucco? Se fosse stato solo un trucco, allora, per quanto ne so io, avrebbe dovuto essere preparato scrupolosamente. Lui, invece, aveva preso semplicemente il cucchiaino e l'aveva piegato con un solo sguardo."

Posso dire onestamente che ci credevo e al tempo stesso non ci credevo. Ci credevo perché avevo letto da qualche parte di persone straordinarie che possedevano tali capacità. Mi ricordai che c'erano anche persone definite "magneti". A queste persone, però, si appiccicava addosso qualunque oggetto, indipendentemente dal materiale di cui era fatto: legno, metallo, plastica. Mi ricordo anche che mi aveva colpito il peso che tutte queste persone erano in grado di sopportare – più di dieci chili!

Paradossalmente però non riuscivo a credere ai miei occhi, a quello che avevo visto, come si suol dire, "dal vivo". Ovvero, questa incredulità si riferiva più all'area della mia consapevolezza della realtà che al fatto in sé. Sembrava tutto così misterioso. Avrei capito se fossimo stati tutti ipnotizzati e ci fosse stato raccontato precedentemente cosa avremmo visto. Sensei, però, aveva preso in silenzio il cucchiaino e aveva fatto quel che aveva fatto. Come?!

Tuttavia, il fatto stesso che vi fosse la possibilità di un tale fenomeno era molto importante per me. Era come una piattaforma solida, per ora a me sconosciuta, formata dalle conoscenze di Sensei. Proprio a quella si aggrappava con tutta la sua forza il mio inconscio, cercando in tutti i modi di resistere a quei pensieri contrastanti. Non so perché ma cominciai a fidarmi di quella persona interessante. Lui almeno sapeva chiaramente dove stava la verità e dove la finzione.

Dopo gli esercizi di base arrivò finalmente il momento tanto atteso dal nostro gruppo. Chiamammo convenzionalmente questa parte di allenamento "il programma di stile libero", poiché le persone, divise in coppie, si esercitavano volontariamente nelle vecchie tecniche o in qualche particolare tecnica appresa durante le lezioni precedenti. Andrej prese i nunchaku e, accompagnato dai nostri sguardi curiosi, si avvicinò al Maestro.

- E' possibile fare qualcosa contro i nunchaku?

- Sai usarli? – a sua volta chiese Sensei sorridendo.

- Eccome! – si vantò con sufficienza Andrej – Non li tolgo dalle mani già da quattro anni ormai. Posso dire che dormo e mangio con loro in mano.

Andrej fece, a scopo dimostrativo, qualche mossa che noi consideravamo difficile.

- Non male – disse Sensei.

- E comunque, è possibile fare qualcosa contro i nunchaku? – Andrej ripeté ancora una volta la sua domanda, provocando chiaramente Sensei.

- Certo... Per ogni Vijaj c'è il suo Rajah.

- Cosa? – non avendo capito, Andrej gli chiese di ripetere.

- Dicevo che per ogni forza c'è la sua contro-forza e i nunchaku non fanno eccezione.

- Me lo può dimostrare?

- Certo... Ma così non sarà giusto, tu con i nunchaku contro di me... Allora, chiama qualcuno ad aiutarti.

Ci guardammo con stupore. Tuttavia, Andrej andò a cercarsi un compagno, mentre il nostro gruppo andò a cercare una seconda arma per il combattimento. Purtroppo nessuno aveva i nunchaku; in compenso, nella stanza degli attrezzi sportivi, scoprimmo tante aste da due metri ciascuna.

Fu facile trovare l'arma, mentre fu un po' meno facile trovare un compagno di combattimento per Andrej. I ragazzi più grandi, ridendo di nascosto, rifiutarono categoricamente la proposta di partecipare a questo combattimento: "No, grazie, ragazzo. E' meglio che fai da solo."

Infine, Andrej riuscì a persuadere uno dei nuovi. Nel frattempo Sensei chiacchierava pacificamente con quel vecchio magro che indossava un kimono bianco.

- Ecco, ho trovato un compagno! – annunciò con gioia Andrej al Maestro.

- Trovato? Bene! Che il senpai superiore sia il nostro secondo... Al suo battere di mani cominciate ad attaccarmi, in "full contact". E' tutto chiaro?

Andrej non aspettava altro. Annuì con evidente piacere. Sensei andò in mezzo alla sala. Andrej si mise di fronte a Sensei, mentre l'uomo con l'asta si collocò dietro al Maestro, sulla destra. Fu un attimo emozionante. Tutti i partecipanti percepivano la tensione per il combattimento, tranne Sensei. Lui stava lì rilassato preso dai suoi pensieri, giocherellando con gli angoli della sua cintura nera decorata con geroglifici dorati.

Al battere di mani del senpai, Andrej si mosse sollecitamente all'attacco frontale, girando i nunchaku con la velocità con cui girano le pale di un'elica. In quel momento l'altro combattente saltò su velocemente e cominciò a colpire con l'asta. Quello che successe dopo, avvenne in un istante. Sensei, dall'inizio dell'attacco, non aveva cambiato posizione ma era rimasto nella sua posizione meditativa. Peraltro, non appena i suoi rivali ebbero raggiunto una distanza critica dal suo corpo, lui, senza cambiare posizione, stese bruscamente la mano davanti a sé. Se ciò si può definire "stese" in quanto, in realtà, la sua mano volò fuori come se si trattasse di un serpente in attacco. I nunchaku si riavvolsero, girarono intorno al suo polso e volarono in direzione del secondo combattente. Il Maestro li accompagnò con la rotazione del polso, cambiando leggermente la traiettoria del volo. I nunchaku fecero un mezzo giro in aria, si raddrizzarono come se fossero un bastone e colpirono la fronte dell'uomo che stava per

attaccare da dietro. Il secondo bastone dei nunchaku, che continuava il suo volo, colpì l'asta, la quale, a sua volta, cambiando di conseguenza la traiettoria del suo movimento, colpì direttamente la testa di Andrej.

Alla fine, i due combattenti sconfitti caddero goffamente per terra, senza rendersi neanche conto di cosa fosse successo loro, mentre Sensei rimase in piedi immerso nei suoi pensieri, come se questo subbuglio non lo riguardasse. Poi, ritornando in sé, chiese premurosamente ai suoi ex "rivali":

- Come state, ragazzi? Non vi siete fatti troppo male?

- No – rispose distrattamente Andrej mentre stava fregando con foga un bernoccolo che gli era cresciuto sulla fronte – Sto bene...

Anche l'altro uomo annuì.

- Scusate, ho calcolato male il colpo.

Avvicinandosi al suo interlocutore di prima, disse come se nulla fosse:

- Ho avuto un'idea grandiosa! E cosa ne direbbe se...

In quel momento la folla che aveva osservato il combattimento, sorpresa dal fatto che il medesimo fosse durato così poco, incominciò a discutere e a ridere rumorosamente. Uno dei ragazzi più grandi a cui Andrej aveva proposto di essere il suo compagno di combattimento disse ironicamente:

- Da quando Sensei calcola male i colpi? Certo! Tranquilli, ragazzi, tenete duro! Anche noi, per la nostra stupidità, siamo già passati più di una volta attraverso questi calcoli "sbagliati".

Quando Andrej capì finalmente cosa era successo, tormentò letteralmente Kostik e Slavik con la stessa domanda: "Com'è stato possibile? Una mossa... una sola mossa, neanche un colpo?!" Al che Kostik continuava a rispondere:

- Che ne sappiamo noi? Ecco Sensei, chiedi a lui piuttosto.

Ma fino alla fine dell'allenamento il Maestro fu costantemente impegnato dapprima a mostrare nuove mosse e poi a lavorare sui colpi più complessi con i ragazzi più grandi e a rispondere a domande interminabili. Alla fine dell'allenamento stava ancora parlando con il vecchio ma Andrej era deciso ad avere ad ogni costo una spiegazione, quello stesso giorno.

Ebbe questa opportunità solo quando finirono le lezioni supplementari. Ci cambiammo velocemente e ci fermammo all'uscita, come guardiani, fermamente decisi a ottenere ciò che volevamo. Scoprimmo che anche Igor Michailovič e i suoi ragazzi stavano andando verso la stessa fermata del tram e così, strada facendo, cominciammo il nostro interrogatorio:

- Com'è riuscito a vincere due avversari armati con una sola mossa? – chiese Andrej ripetendo sempre la sua domanda sofferta.

- Le armi non c'entrano niente. Questa è una tecnica che usa la forza dell'avversario. A proposito, si applica in tanti stili, per esempio l'Aikidō, il Jūjutsu, il Wing Chun e altri. Bisogna solo cogliere il momento e sfruttarlo subito.

- E' chiarissimo in generale, ma nel nostro caso, che stile ha usato?

- Nulla di speciale – rispose maliziosamente Sensei scrollando le spalle - un po' di tutto.

- Ma in questo caso? – insistette Andrej.

- Beh, in questo caso tutto ciò che bisogna conoscere è solo la legge dell'inerzia in fisica, la distribuzione del centro di gravità in biomeccanica e un po' lo stile del Serpente.

- Wow! – sibilò Andrej.

- E tu cosa pensavi? **Tutte le cose grandi sono sorprendentemente semplici, ma ci vuole tanto duro lavoro per conquistarle.**

Mentre Andrej stava meditando su quella frase, Slavik chiese velocemente:

- Ed è possibile spiegare in qualche modo anche il trucco del cucchiaino?

- Certo che è possibile – esclamò Sensei sorridendo – Non c'è nulla di misterioso sulla terra che non possa essere un giorno rivelato.

- Allora, di che cosa si trattava?

- Sono solo sciocchezze. Non c'è nulla di speciale, si tratta del semplice quigong, o piuttosto di una delle sue varianti.

- E che cos'è il quigong? – chiesi a mia volta.

- Ho letto da qualche parte che è semplicemente una ginnastica respiratoria - aggiunse Kostja.

- Sì, molti pensano che sia così – rispose Igor Michailovič – Ma in realtà il quigong è un sistema respiratorio-meditativo tramite il quale l'uomo può gestire le proprie potenzialità psicofisiche nascoste. Anche se, di fatto, è una delle più semplici pratiche spirituali.

Questa frase suscitò l'interesse di tutto il nostro gruppo. A queste parole, dentro di me qualcosa sussultò, ma non feci in tempo ad aprire bocca per chiedere come avremmo potuto impararlo che si intromise Kostja con la sua tipica prolissità.

- Sì... **potrei raggiungere tanto se avessi una base solida.**

- Oh, vedo che ti piace Johann Wolfgang Goethe – rispose Igor Michailovič – Allora se l'hai letto con attenzione saprai che ha anche detto quanto segue:

**... il saggio sentenziò:**

**il mondo degli spiriti è vicino, la porta non è chiusa,  
ma tu sei cieco e tutto in te è morto.**

**Immergiti nell'alba del mattino, come nel mare.**

**Svegliati! Il mondo spirituale è qui: entraci!**

Bisognava vedere in quel momento l'espressione stupita che si era dipinta sulla faccia di Kostja. Fu talmente colpito da ciò che aveva sentito che nell'immediato non trovò cosa rispondere. Infatti, era stata la prima persona nella sua vita (dopo i genitori, ovviamente) che gli aveva tenuto testa a un livello altrettanto "altamente intellettuale". "Gli sta bene – pensai io maliziosamente – Si atteggia sempre come se fosse l'unico al mondo a essere così erudito."

- Ne ho letti di libri – enunciò il nostro "filosofo", difendendo più il proprio orgoglio che il tema del discorso – E in essi il mondo degli spiriti è solo una favola per i bambini.

- Chi lo sa – disse Sensei indifferente, continuando a citare Goethe:

**Le pergamene non tolgono la sete.**

**La chiave della saggezza non sta sulle pagine dei libri.**

**Chi aspira ai misteri della vita con ogni suo pensiero,  
trova la loro sorgente nella propria anima.**

- Hmm, è facile dire "trovare la sorgente" – sbuffò Kostik e, dopo una piccola pausa, aggiunse. Come diceva Molière:

**- Non sempre si realizza tutto ciò a cui aspira l'anima;  
la strada dal progetto all'azione non è breve.**

- Cosa sento? – disse scherzosamente Sensei:

**- Il buonsenso rifugge dagli estremi  
e richiede modestia persino ai saggi.**

- Mi suona familiare...

- Anche questo è Poquilin che così si esprime nel "Misanthropo".

- Chi?

- Beh, Jean-Baptiste Molière. Il suo vero cognome è Poquilin.

Persino alla luce dei lampioni stradali si poté vedere quanto Kostik fosse arrossito.

- Ma... ma... secondo la saggezza orientale, un uomo veramente saggio prevede la fine prima di incominciare.

- Esatto! In altre parole questo significa che **l'essere umano possiede una mente e la sua vera forza sta nel pensiero**. Persino nel mondo moderno, per dirla in termini scientifici, è possibile trovarne una conferma in un detto di Ciolkovskij: "Il pensiero precede la realizzazione e la fantasia precede il calcolo esatto". Come vedi, nella società umana nulla è cambiato nel corso dei secoli. E perché? Perché, come notò giustamente Valentin Sidorov:

**La natura del tuo pensiero è la tua stessa natura.**

**Domina il tuo pensiero e conoscerai te stesso,  
e sarai il padrone di te stesso.**

**Tutto sta nella forza della mente.**

- Sì – disse Kostja e con aria espressiva concluse - "La testa senza intelligenza è come una torcia elettrica senza lampadina."

- Parole stupende di Lev Tolstoj – convenne Igor Michailovič, lasciando il "filosofo" basito – Se ben ricordi, c'è anche un'altra sua bellissima citazione: "Il pensiero è il principio di tutto ed è possibile gestire i propri pensieri. La cosa più importante per il perfezionamento, pertanto, è lavorare sui propri pensieri."

Kostik annuì con aria incerta, ma questa circostanza, apparentemente, toccò ancora di più il suo amor proprio. Così, durante i venti minuti successivi, fummo testimoni di una grandiosa battaglia di aforismi, citazioni, enunciati di scrittori nazionali e stranieri, di poeti, di filosofi, di scienziati. Inutile dire che io conoscevo appena solo alcuni di quei cognomi. Nel frattempo la mia persona cercava di inserirsi almeno in qualche modo in quel dialogo, perché era impaziente di porre la sua importantissima domanda, ma la discussione tra Sensei e il nostro "filosofo" proseguiva senza tregua, raggiungendo gradualmente il suo apice. Ero già molto arrabbiata con Kostik che occupava del tempo così prezioso soltanto per soddisfare la propria mania di erudito

brillante. Ma era talmente preso da quella discussione che sembrava che per lui non esistesse nient'altro al mondo.

Alla fine, essendo ormai quasi giunti alla fermata, Kostik, dopo aver scandagliato tutta la sua memoria, pronunciò la sua frase preferita:

- Bene, come disse Villon: "So tutto, ma non conosco me stesso".
- Allora...

**Guarda te stesso e pensa a chi sei, dove sei e dove arriverai.**

- E questo chi è?! - urlò quasi Kostja, perdendo definitivamente le staffe.
- Oh – scandì Sensei con piacere – è Omar Khayyam, un famoso poeta e filosofo persiano. Un grande studioso che era molto più avanti del suo tempo. Il suo nome completo è Ghiyāth ad-Dīn Abu'l-Faṭḥ 'Umar ibn Ibrāhīm al-Khayyām Nīshāpūrī. Visse nell'XI secolo. La sua saggezza era molto stimata anche da alcuni sovrani Seljuk in Iran, benché egli fosse originario di Khorasan, un paesino vicino a Nishapur. I suoi pensieri filosofici sono molto interessanti. Secondo le sue idee, l'anima è immortale. Essa è venuta dal Nulla nel corpo umano e tornerà nel Nulla dopo la sua morte. Questo mondo per lei è terra straniera.

- Mi chiedo – si intromise nella conversazione Tat'jana – dove si trova l'anima nel corpo umano? Cosa pensa questo filosofo, si trova nel cuore oppure no?

- No. Lui ritiene che il cuore nasca sulla terra e faccia parte del corpo umano soggetto alla morte, benché sia la sua parte migliore, la sua parte più "spirituale". L'Anima comunica proprio attraverso il cuore. Ma il Cuore, secondo lui, conosce solo questo mondo, l'Esistenza... Ha scritto dei testi molto interessanti riguardo al momento in cui il Cuore interroga l'Anima circa i misteri del Nulla.

Sensei pensò un attimo e poi disse:

**Il Cuore mi disse: "Inizia a insegnarmi i misteri della scienza, ma cosa nascondono essi?"**

**Cominciai dall'alfabeto: "Alef..." E udii: "Basta!"**

**Chi ha orecchi per intendere intenda: basta accennare alla prima lettera.**

- Che cos'è "Alef"?

"Alef" è la prima lettera della sua lingua nativa, ma è anche il numero "uno". Secondo lui, è il simbolo dell'Essenza Unica, il simbolo dell'unità universale – e, dando un'occhiata a Kostik, Sensei aggiunse con ironia – Di cos'altro si può parlare?!

Kostik era completamente confuso non sapendo che altro dire. Mi affrettai ad approfittare di quell'occasione per dire tutto d'un fiato:

- Come si può imparare questo sistema di esercizi che aiuta a gestire le capacità psicofisiche nascoste?

- E' molto semplice. Non c'è nessun segreto. La cosa principale – come dicono - è avere un grande desiderio di imparare e le opportunità verranno.

- Quindi lo si può imparare da lei?

- Certo.

- E quando è possibile cominciare? – domandò Andrej, che evidentemente aveva i miei stessi pensieri.



- Beh, se così stanno le cose, allora benvenuti. Dedico a queste lezioni un'ora e mezza due volte alla settimana.

- E quanto costano le lezioni? – si interessò Slavik.

- Pensi che le conoscenze spirituali si possano misurare in denaro? – disse sorpreso Sensei – Voi, ragazzi, date troppa importanza a questa "carta". Noi ci alleniamo solo per noi stessi, per il nostro sviluppo spirituale. Se volete allenarvi – venite e allenatevi.

Il nostro gruppo si mise d'accordo sulla data e sul luogo del nostro prossimo incontro.

- Ženja<sup>4</sup> vi mostrerà la strada – aggiunse il Maestro.

Ženja risultò essere un ragazzo biondo, alto e atletico, uno di quei ragazzi "ad alta velocità" che accompagnavano sempre Sensei.

- Verremo senz'altro – rispose Andrej per tutti.

Dopo queste parole ci salutammo. Ero fuori di me dalla gioia. Finalmente la mia persona si era avvicinata a quello che aveva cercato da così tanto tempo. Sembrava che mi restasse da fare un solo passo e forse sarei riuscita a superare questo abisso, per arrampicarmi fino a uscire fuori, sul terreno solido dell'Esistenza. Lo percepivo a livello intuitivo, con una specie di sesto senso, sebbene la mia ragione non vedesse nessuna reale possibilità di sopravvivenza. Nonostante ciò, la mia anima cantava.

Durante tutta la strada di ritorno i ragazzi parlarono con entusiasmo dell'allenamento di quel giorno e di ciò che ci aspettava un paio di giorni dopo, alle lezioni spirituali. Eravamo tutti elettrizzati, tranne Kostik che era imbronciato come un tacchino e aggrottava cupamente le sopracciglia.

- Kostik, tu vieni? – chiese Andrej battendogli una mano sulla spalla

- Ci stavo giusto pensando, forse non ci conviene andare - borbottò scontento il "filosofo" – Non siamo mica dei clown che devono imparare nuovi trucchi. Finiremmo solo per sprecare il nostro tempo.

- Kostik, ma sei scemo? – esclamò "cortesemente" Andrej – Dove hai mai visto un clown che sa piegare i cucchiaini soltanto con uno sguardo?!

- E che te lo insegna gratis – aggiunse Slavik adducendo un'altra valida ragione.

- Ecco, esatto! Proprio come dicevo. Devi essere pazzo!

- Questo mi angoscia. Lo capisco e voi siete tutti gentilissimi a esservi preoccupati – rispose con una battuta il "filosofo" scontento.

- Dai, ragazzi, non litigate – disse Tat'jana – fareste meglio a dirmi come posso convincere i miei genitori a lasciarmi frequentare queste lezioni.

Come? – rispose Andrej per tutti – Come nella barzelletta: "La figlia torna a casa tardi. Il padre le chiede: "Dove sei stata? Che cosa hai fatto?" E la figlia gli risponde: "Non so come si chiama ma d'ora in poi diventerà il mio hobby preferito."

Tutti si misero a ridere. Dopo esserci messi d'accordo sul nuovo incontro, ci avviammo verso casa.

---

<sup>4</sup> Ženja è la forma diminutiva del nome completo maschile Evguenij. (N.d.T)



## 9

Aspettammo con impazienza il giorno del successivo incontro. Alla fine, il giovedì, il nostro gruppo al completo e di buon umore arrivò a destinazione. Giunti alla fermata, riuscimmo a intravedere due sagome maschili nel buio.

- Ah, ecco Ženja – disse allegramente Andrej.

Come si scoprì poi, Ženja era venuto con il suo amico Stas<sup>5</sup>. Dopo esserci salutati, ci avviammo verso l'ignoto, o, per essere più esatti, verso il buio pesto.

- Avrebbero almeno dovuto metterci un lampione qui – osservò Tat'jana, inciampando un'altra volta.

- Eh sì – confermò Kostik – questa non è una zona residenziale, ma un vero percorso ad ostacoli.

- Perché si dovrebbe sprecare il denaro dello stato per l'elettricità? – disse sogghignando Žen'ka<sup>6</sup> – Tanto qui andando a tentoni, conosciamo perfettamente ogni angolo come le nostre tasche... Oltretutto è molto improbabile che degli stranieri capitino da queste parti, tanto più di propria volontà.

- E questo perché? – chiese Slavik nervosamente.

- Questo posto è insolito, remoto. Nemmeno gli animali sconosciuti ci passano, tanto meno le persone. Anche i cani, sentite, come ululano!?

E infatti, da qualche parte non lontano, in paese, stavano ululando un paio di cani. Tat'jana rabbrivì leggermente, aggrappandosi al mio braccio.

- I cani fiutano il pericolo – continuò a dire Slavik.

- Andiamo! Smettila di spaventare la gente con le tue favole! – cercò di scherzare nervosamente Andrej.

- Non sono affatto favole. Prova a vivere qui per un po' e scoprirai quali stregonerie succedono da queste parti... ovviamente se sopravvivrà.

Dopo queste parole il nostro buon umore scomparve velocemente. Per un po' di tempo camminammo in silenzio guardandoci intorno, ma, per quanto ci sforzassimo di guardare nell'oscurità totale, non si vedeva nulla, tranne le sagome di vecchie case. Stranamente non c'erano luci da nessuna parte. Nella notte si vedevano soltanto le indistinte sagome di vecchie case.

Soltanto i cani, con i loro ululati lamentosi, davano qualche segno di vita in quel posto dimenticato da Dio.

- Dove stiamo andando? – cominciò a domandare Kostja impaurito.

- Dove? – gli fece verso Žen'ka – Esattamente dove avete chiesto di andare... alla radura nera.

- Dove?! – esclamammo tutti con orrore, quasi contemporaneamente.

- Diamine, smettetela di urlare in questo modo – esclamò Žen'ka, fregandosi l'orecchio stordito dalle nostre urla selvagge – Ve l'ho detto dove, alla radura... nera e, inciampando in un'ennesima buca, imprecò leggermente:

<sup>5</sup> Stas è la forma diminutiva del nome completo maschile Stanislav.

<sup>6</sup> Žen'ka è una forma familiare del nome completo maschile Evguenij.

- Che diavolo! Gli spiriti maligni ci stanno tendendo trappole dappertutto. Come se volessero trascinare via chi rimane indietro.

Tat'jana, che mi teneva la mano, per sicurezza afferrò Kostik con l'altra mano. Sentii che cominciava a tremare in tutto il corpo. A questa parole, Slavik, che era rimasto un po' indietro, si spostò velocemente davanti a noi. Andrej camminava in silenzio, guardandosi intorno.

- Ma che spiriti maligni, che radura nera – esclamò nervosamente Kostja – Da dove arriverebbero? Che assurdità!

- Da dove? Proprio da lì – rispose Žen'ka con sicurezza, indicando con la mano qualcosa di lato.

- Perché siamo venuti qua? – borbottò Tat'jana, tremando dalla paura – In questo momento potevamo essere a casa, sani e salvi.

- Volevate conoscere la magia nera, e ora vi chiedete "Perché siamo venuti?" – rispose Žen'ka alzando le spalle.

- Per conoscere che cosa? – chiedemmo tutti insieme, sorpresi.

- Non ci posso credere – Žen'ka ci guardò sorpreso – Non sapete che Sensei è il mago più potente, la mano destra di Lucifero?

A questo punto toccò a noi guardarlo con gli occhi sbarrati.

- Cosa? Di chi? E chi è Lucifero? – una valanga di domande si riversò su Žen'ka.

- Va bene – disse allora la nostra guida improvvisata arrestando con superiorità il nostro flusso di domande – Ora vi spiego tutto. Innanzitutto, la traduzione del nome Lucifero è "l'angelo della Luce", la mano destra di Dio. La maggior parte della gente lo conosce sotto vari nomi, per esempio Satana o Diavolo o come preferite. E' il sovrano della Terra. In secondo luogo, sottolineo ancora una volta che Sensei è la sua mano destra e il suo potere non ha limiti. Piegare cucchiari per lui è una cosa da niente. Riesce a fare cose che voi potete solo immaginare nei vostri peggiori incubi! In terzo luogo, siete stati molto fortunati poiché siete stati invitati a perfezionarvi in ciò che desideravate e potrete acquisire delle capacità straordinarie praticamente gratis... Semplicemente in cambio di un'anima di cui non sapete nulla e che non percepite neanche... Ma perché vi racconto tutte queste cose? Ve ne renderete conto da soli.

- Ecco qua! Ora ci siamo veramente messi nei guai – esclamò Tat'jana, che si era davvero spaventata.

- Proprio così – esclamò a bassa voce Kostja – Che vi avevo detto?! Non saremmo dovuti venire, ma voi non mi avete dato retta. Io ve l'avevo detto sin dall'inizio che qui c'era qualcosa di losco. Ed io, come un idiota, vi ho dato retta e mi sono lasciato trascinare da voi. Ora cosa facciamo?

Il panico di Kostik contagiò anche Slavik, che sussurrò:

- Penso che sarebbe ora di andarcene da qui.

- Dove? – sibilò Kostik – Ti ricordi quante volte abbiamo svoltato in varie direzioni? Quanti vicoli abbiamo superato...

- Non me ne importa nulla! – dichiarò Andrej – Supponiamo che Sensei sia un mago, è un problema suo personale. Ciò che importa è che lui conosce molte più cose di me e non mi lascerò scappare quest'opportunità di imparare da lui.

- Nemmeno io – rispose la mia persona.

Pensai: "Tanto a me non importa niente, dal momento che per me potrebbe essere l'ultima opportunità di sopravvivenza. E se anche non lo fosse, non avrei più nulla da perdere. Se poi dovesse aiutarmi..."

Uscimmo su un sentiero serpeggiante lungo una recinzione alta e isolata e in quel momento, da dietro le nuvole, comincio a far capolino il chiaro di luna. All'improvviso, proprio davanti a noi, sulla recinzione, saltò un grande gatto nero con due occhi giallo-verde che brillavano come due lampioni. Tat'jana ed io cacciammo un grido per la sorpresa e ci nascondemmo dietro i ragazzi, ma anche loro, i nostri "difensori", si erano bloccati e immobilizzati. Soltanto le nostre guide continuavano tranquillamente a camminare. Ženja, avendo percepito il nostro panico, sussurrò con fare misterioso: "Questo è solo l'inizio!" Il gatto, a sua volta, senza prestarci alcuna attenzione, si incamminò con aria importante lungo la recinzione isolata e, come se lo facesse apposta, nella stessa direzione nostra.

- Facciamo gli scongiuri! – esclamò Slavik sputandosi sopra la spalla sinistra.

- Fatti anche un bel segno della croce – lo punzecchiò sarcasticamente Andrej.

- E' una buona idea! – disse Tat'jana leccandosi le labbra asciutte – Dicono che se un gatto nero ti attraversa la strada, bisogna toccarsi un bottone così le forze maligne non ti noteranno.

Io, così giusto per scrupolo, toccai un bottone con le mani che mi tremavano. Il nostro gruppo si affrettò a raggiungere le nostre guide, guardando in continuazione l'ombra scura del gatto.

Il sentiero ci condusse a una piccola radura nel bosco. Da dietro le nubi spuntò sinistramente un'enorme luna piena e ciò che vedemmo lì ci sconvolse profondamente. In mezzo alla radura c'era un uomo vestito di nero e con un cappuccio sulla testa, che ci dava le spalle. La sua figura era luminescente alla luce pallida e fredda del chiaro di luna e sopra di essa si innalzava un fumo leggero. Intorno a noi regnava un silenzio spaventoso e opprimente. Di fronte a questa scena ammutolimmo definitivamente.

In quell'istante, il grande gatto nero saltò giù ai nostri piedi, bloccando così ogni possibile movimento dei nostri arti. L'ultima cosa che il nostro spaventato gruppetto riuscì a fare fu afferrare d'istinto i bottoni "della salvezza". Dopo essere saltata giù in quella maniera tanto arrogante, la bestia sfrecciò verso la figura scura e, con nostro indescrivibile terrore, incominciò a strofinarsi contro i suoi piedi.

Vedere questa scena sinistra mi seccò la gola e un brivido di freddo mi corse lungo tutto il corpo. Nonostante il desiderio di darmela a gambe, la mia persona si era immobilizzata, incapace di muoversi. Diedi un'occhiata ai ragazzi. Tat'jana si era avvinghiata a Kostik e lo teneva con una presa mortale. Kostja sembrava una statua di gesso e Slavik stava in piedi con la bocca aperta e gli occhi sbarrati. Persino Andrej,

nonostante il suo iniziale ottimismo, batteva i denti tremando nervosamente con il viso madido di sudore.

Ženja, dopo essersi girato per guardarci, si avvicinò alla figura scura a testa bassa. Alzando le mani, pronunciò ad alta voce e con tono solenne:

- Oh grande mago, stregone e sovrano di tutti i popoli, la cui potenza e la cui forza sulla terra, sull'acqua, sull'aria e sul fuoco si espandono in tutto l'Universo! I tuoi fedeli allievi hanno eseguito il loro sacro dovere. Accetta nel tuo grembo queste anime perse per ricostituire sulla Terra il tuo unico vero potere e la tua autorità!!!

Ženja fece un profondo inchino. Già durante il discorso del ragazzo Sensei si era girato con stupore dalla sua parte.

- Cosa? – disse lui – Quale autorità, quale potere? Di che cosa stai parlando?

Žen'ka e Stas scoppiarono a ridere.

- Cosa c'è? Di che cosa state ridendo con tanto gusto? – chiese Sensei fumando una sigaretta – E dove sono gli altri ragazzi? Li avete incontrati?

Senza fiato per il gran ridere, Žen'ka indicò con la mano nella nostra direzione:

- Sì, eccoli lì... sono impietriti dallo stupore e non riescono ancora a riaversi.

- Da quale stupore? – chiese Sensei senza capire e scrutando l'oscurità - ...Che sciocchezze gli avete raccontato?!

Ma Žen'ka non riusciva a smettere di ridere, agitando la mano in segno di rassegnazione.

- Che pagliaccio!

- Sensei, lo conosci il nostro Žen'ka – rispose Stas, ridendo di gusto.

Osservando tutto questo spettacolo, Andrej capì per primo che cosa stava succedendo. Staccando con un certo imbarazzo la mano dal bottone, sospirò con evidente sollievo.

- Beh, ragazzi – disse Andrej, uscendo dal buio e avviandosi verso di loro – Grandioso! Lo scherzo è stato bello, ma ora chi mi laverà i pantaloni? A queste parole tutti scoppiarono fragorosamente a ridere, mentre Sensei disse sorridendo:

- Cosa ha inventato questo clown stavolta?

Andrej si mise a raccontare in tutti i dettagli come quel Susanin<sup>7</sup> ci avesse condotti attraverso tutto il paese trasformato, grazie ai suoi racconti, in Monte Calvo<sup>8</sup>. Anche

<sup>7</sup> *Ivan Susanin* (... – 1613) è stato un patriota russo, esercitante il mestiere di boscaiolo, che divenne un eroe ed un martire nella Russia degli inizi del XVII secolo. A quel tempo sul territorio russo erano presenti diversi distaccamenti di milizie polacche. Esse sostenevano Sigismondo III Vasa, re di Svezia dal 1592 al 1599 e di Polonia dal 1587 al 1632, che rifiutava di accettare la sconfitta e continuava a rivendicare il trono di Russia. Narra una leggenda che uno di questi distaccamenti venne a conoscenza della notizia dell'elezione del nuovo zar ed inviò delle truppe a Kostroma, allo scopo di trovare e uccidere il giovane Mikhail, allora dimorante a Domnino. Si dice che quelle milizie non conoscessero bene la strada per Domnino, così iniziarono a chiedere informazioni alla gente del luogo. In un bosco vicino al villaggio trovarono un boscaiolo, Ivan Susanin, che promise loro di condurli, attraverso una scorciatoia nella foresta, al Monastero Ipatiev, dove era nascosto Mikhail. I nemici lo seguirono e nulla si seppe più di loro. Si presume che Susanin li condusse in un punto in cui la foresta era più fitta, tanto che non trovarono più una via d'uscita e morirono tutti in una freddissima notte di febbraio. (N.d.T)

<sup>8</sup> Il *Monte Calvo*, o *Lysa Hora* in ucraino, letteralmente "monte privo di tratti distintivi", "monte sterile" è una grande collina dell'Ucraina nei pressi della capitale Kiev, vicino alla confluenza dei fiumi Dnipro e Lybid. Secondo la

noi ci unimmo al suo racconto, completandolo con le nostre impressioni. Alla fine, tutta la nostra grande compagnia, insieme a Sensei, scoppiò a ridere, ricordando le sensazioni ancora vivide.

- Sono semplicemente arrivato un po' prima oggi – spiegò Sensei, ridendo fino alle lacrime – E' mancata la luce in paese, probabilmente si è rotto un filo da qualche parte.

- Che storia – disse Tat'jana con voce squillante – Come se non bastasse Ženja con i suoi scherzi, c'era anche questo gatto!

Nel frattempo il gattino, causa della nostra grande paura, si era accoccolato pacificamente da una parte, spaventato dalle rumorose risate umane.

- Ah, questo è Samurai – disse Stas facendo un cenno con la mano – Il gatto di Sensei. Gli va sempre dietro.

- Stas, avresti almeno potuto farci vedere con la mimica di che si trattava – esclamò Andrej sorridendo.

- E come? – disse il ragazzo scrollando le spalle – Sussultavate ad ogni ombra e se avessi cominciato a fare facce strane, saremmo stati costretti a cercarvi per tutto il villaggio.

I ragazzi si misero a ridere, immaginando tutti quanti la scena.

- E' stato solo uno scherzo – si giustificò Žen'ka – Come diceva Ostap Bender: "La cosa principale è introdurre la confusione nel campo nemico... gli uomini, in fondo, temono più di tutto l'incomprensibile."<sup>9</sup>

- Sì – scandì Sensei – **la paura, generata dall'immaginazione, vede il pericolo persino laddove non c'è proprio...** Esiste un'antica leggenda orientale sulla paura: "Un saggio incontrò sulla propria strada la Peste e le chiese: "Dove ti stai recando?" Essa rispose: "Nella grande città. Lì devo fare morire cinquemila persone. Qualche giorno dopo, lo stesso saggio incontrò nuovamente la Peste. "Mi avevi detto che avresti fatto morire cinquemila persone, e invece ne hai fatte morire cinquantamila" – la rimproverò. "No – obiettò essa: – io ne ho fatte morire solo cinquemila, le altre sono morte dalla paura..."

Dopo aver raccontato tutti i dettagli umoristici delle nostre avventure e sfatato il mito delle nostre ingiustificate paure con umorismo e ridendoci su, affrontammo temi più seri. Nel frattempo, si erano aggiunti al gruppo altri tre ragazzi – Ruslan, Jura e Viktor (il senpai superiore) e, più tardi, mentre noi stavamo parlando di Qi Gong, si aggiunse anche Nikolaj Andreevič, che, come si scoprì successivamente, era uno psicoterapeuta.

- Cosa significa la parola "Qi Gong"? – chiese Slavik a Sensei.

---

leggenda a cui deve gran parte della sua fama, il Lysa Hora è il celebre Monte Calvo, un luogo tradizionalmente dedicato al raduno delle streghe. Questo lo si afferma in particolare in alcuni scritti di Nikolaj Gogol'. (N.d.T)

<sup>9</sup> Ostap Bender è il protagonista del romanzo "Le dodici sedie" scritto e pubblicato nel 1928 da Il'ja Arnol'dovič Il'f ed Evgenij Petrovič Petrov. (N.d.T)

- Beh, se traduciamo letteralmente questa parola dal cinese, Qi Gong significa "lavoro con l'energia dell'aria", in quanto "Qi" significa "vento", "gas" o "respiro", mentre "Gong" sta per "lavoro", "azione", "opere".

- Un altro sistema inventato dai cinesi – sospirò Andrej.

- Non proprio così – rispose il Maestro - E' un sistema indiano di autoregolazione che si trasferì in Cina all'inizio della nuova era.

- Ho letto che ci sono vari tipi di Qi Gong – disse Kostja inserendo come sempre la sua parola – Secondo me è stato scritto da due scuole diverse.

- Ce ne sono ben di più – rispose Igor Michailovič - Nel mondo moderno esiste una massa di diverse scuole di Qi Gong. Per esempio, confuciane, mediche, militari...

- Mediche? – sussultai io – E che cosa curano?

- Diverse malattie.

- Allora bisogna semplicemente respirare in maniera corretta? – chiese Andrej bloccando la mia domanda successiva.

- Non solo. Bisogna anche **pensare in maniera corretta**. Esiste un detto "il pensiero conduce il Qi, mentre il Qi conduce il sangue." E il sangue, come si sa, è il pronto soccorso dell'organismo, con tutto il corredo necessario di medicine. In un trattato medico molto antico, "Huangdi Neijing", si dice che quando il pensiero permane nello stato di calma, esso è libero. Questo significa che voi potete dominare il Qi. **L'uomo che possiede un pensiero sano, possiede la salute.**

- A farla breve, mente sana in un corpo sano – concluse Kostja.

- Non proprio. Io direi che, **pensieri sani creano una mente sana, e una mente sana crea un corpo sano.**

- Senta, Lei sottolinea sempre l'importanza di pensare in modo corretto, sia durante gli allenamenti fisici che adesso – notò Andrej – Ma per qualche motivo, prima pensavo che fosse solo necessario agire sempre in maniera corretta perché. I pensieri possono cambiare mentre si sceglie l'azione e possono essere: sia buoni che cattivi.

- Ed è proprio qui che sprechi il tuo tempo prezioso per la lotta contro te stesso. Non devi trovarti a scegliere tra un pensiero buono e uno cattivo, in quanto nella tua testa, non deve proprio esserci il pensiero negativo. Il senso dell'Arte Suprema, l'Arte del Loto, consiste appunto nell'imparare a pensare in maniera corretta, cioè "uccidere il Drago dentro di sé", "vincere il Drago", Hai mai sentito questa espressione?

- Sì.

- Ecco, questo è il fine da raggiungere. **La vittoria più grande è la vittoria su sé stessi. Questo cosa significa? Significa vincere i tuoi pensieri negativi, imparare a controllarli e imparare a controllare le proprie emozioni.** Ripeto ancora una volta, *nella tua testa non deve esserci nulla di ne-ga-ti-vo. Solo pensieri positivi! Solo allora non dovrai più spendere il tuo tempo a lottare con te stesso e le tue azioni saranno sempre positive. La pace deve essere, innanzitutto, dentro te stesso. La pace e l'armonia.*

- Ciò significa, allora, che in ogni azione dell'uomo si riflette il suo pensiero? – chiese Andrej pensando a qualcosa di personale...



- Non solo si riflette, ma il pensiero guida l'azione perché il pensiero è materiale.

- Materiale? – si stupì a sua volta Nikolaj Andreevič.

- Certamente. E' una materia più sottile, a oggi non ancora studiata abbastanza, ma esiste, è reale e si possono individuare i suoi movimenti. Anche al giorno d'oggi ci sono già molte valide sperimentazioni fruttuose sul fenomeno del pensiero. Ci sono ad esempio le sperimentazioni di Ninel Kulagina, Julia Vorob'jova e altri, per non parlare delle grandi sperimentazioni a livello mondiale. Queste ricerche vengono condotte in tutto il mondo, benché vengano chiamate in modi diversi. Per esempio, in Inghilterra si chiamano ricerche mentali, in Francia si tratta di metapsichica, nei paesi dell'Europa Orientale di – psicotronica, negli Stati Uniti di parapsicologia, in Cina di ricerche sulle funzioni straordinarie del corpo umano e così via.

E se osservate approfonditamente la storia dell'umanità, ci troverete molte prove del fatto che la gente ne era a conoscenza sin dai tempi antichi. In tutte le concezioni e gli studi mitologici, magici e religiosi è presente una fede radicata nella capacità di influenzare chiunque e qualunque cosa con la forza del pensiero indipendentemente dalla distanza, dal tempo e dallo spazio. In altre parole, in generale queste conoscenze esistevano già.

Nikolaj Andreevič si inserì nuovamente nella discussione:

- Bene, Lei ha appena fatto degli esempi di fenomeni nazionali che sono diventati famosi solo nei tempi recenti. Perché, prima non c'erano tali persone nell'Unione Sovietica? Mi occupo di psicoterapia da molti anni, ma studiando la psiche di diverse persone, né io né i miei colleghi abbiamo mai incontrato tali fenomeni. E' vero che ultimamente ci è capitato di incontrare delle persone che farneticavano, si consideravano sensitivi e cercavano persino di dimostrarci qualcosa. Ma in realtà non era altro che un gioco della loro immaginazione malata. I veri fenomeni non c'erano nell'Unione Sovietica.

- Come non c'erano? – si stupì Igor Michailovič – C'erano, eccome ed erano anche molti! Da tempo memorabile esistono in Russia molte persone di questo tipo. Ma, come le hanno sempre trattate? Nei tempi antichi e bui erano talvolta considerati santi, ma, nella maggioranza dei casi, coloro che rifiutavano di sottomettersi alla chiesa venivano condannati al rogo o al palo a seconda del capriccio del sovrano del tempo.

Soltanto a partire dalla seconda metà del XVIII secolo, dopo l'apertura dell'Accademia delle Scienze, in Russia si cominciarono a studiare in maniera più seria, dal punto di vista medico, le manifestazioni della vita psichica dell'uomo e circa un secolo dopo, molti eminenti scienziati incominciarono a condurre ricerche in questa direzione. Prendiamo anche solo uno dei fondatori della vostra stessa area di lavoro – Vladimir Mikhailovič Bechterev. Quando era responsabile dell'Accademia medica militare di San Pietroburgo, finanziò personalmente la costruzione di un intero istituto di ricerca sullo studio del cervello e dell'attività psichica.

E negli anni del governo sovietico? Praticamente sin dall'inizio venne conferita un'importanza preminente allo studio dei fenomeni psichici del cervello e a uno dei

suoi misteri più importanti, che è il pensiero, Di ciò testimonia il fatto che: queste ricerche vennero eseguite dal primo reparto speciale dell'OGPU<sup>10</sup>, che si occupava del regime di segretezza e della salvaguardia dei segreti di stato, per ordine di Vladimir Il'ič Lenin e sotto il controllo diretto di Feliks Edmundovič Dzerzhinskij. Nel proprio lavoro, questo reparto speciale di élite ricorreva a stregoni, medium, sciamani e ipnotisti di ogni specie.

- *Dio mio, e a quale scopo sono serviti questi "guaritori"?* – chiese sorpreso Nikolaj Andreevič.

- Sempre per la stessa ragione: per via delle capacità straordinarie di queste persone che sapevano manipolare gli esseri umani con forze nascoste tali da superare considerevolmente le capacità di qualunque macchina. Tutte questi fenomeni venivano studiati in maniera molto approfondita! Al fine di approfondire tali conoscenze furono organizzate intere spedizioni scientifiche che spaziavano dallo studio dei misteri delle civiltà antiche alla ricerca della leggendaria Shambhala.

- *Shambhala... ho già sentito questo nome...*

- *Che cos'è?* – chiese impaziente Andrej.

- Shambhala? Beh, è un genere di rifugio che si trova in alta montagna. E' famosa per un gruppo di scienziati che abitano lì e che, per il proprio livello spirituale e tecnico-scientifico, hanno superato da tempo l'umanità moderna.

- Adesso mi ricordo – disse Nikolaj Andreevič – Ho letto che, secondo un'antica leggenda, Shambhala è il rifugio dei Saggi. Ma cosa c'entra la scienza? Questi Saggi studiano qualcosa in particolare? Intendo l'astronomia o la matematica, o anche solamente la filosofia?

- A Shambhala si studia la più antica e unica scienza originaria "Belyao Dzy", ovvero quella che talvolta viene chiamata la scienza del "Loto Bianco", che include in sé tutto, anche le scienze esatte. Inoltre, proprio questa viene considerata l'unica fonte di tutte le scienze studiate dall'umanità.

Nikolaj Andreevič guardò Sensei con scetticismo.

- Cosa significa *antichissima* e *unica*? La maggior parte delle scienze esatte è comparsa solo di recente, diciamo duecento-trecento anni fa!

- Si sbaglia ! Tutte queste conoscenze sono state ripetutamente concesse agli uomini, anche in tempi antichi, al fine di consentire lo sviluppo della loro civiltà. Ciò accadde in tempi molto antichi, molto prima delle più antiche civiltà che conosciamo e che raggiunsero un livello di sviluppo di molto superiore al nostro attuale. Alcune di esse sono state annientate, alcune sono giunte all'Assoluto, ma tracce della loro cultura si possono trovare ancora oggi. Legga qualcosa su alcuni misteriosi reperti e sulle nuove ricerche archeologiche e se ne convincerà anche lei.

In futuro i ricercatori troveranno ancora molte altre prove interessanti di ciò che succedeva tanto, tanto tempo fa su questo pianeta. Si è scritto molto sull'esistenza di queste conoscenze nella letteratura antica. Ad esempio, su antiche esplosioni nucleari,

<sup>10</sup> OGPU, o Direzione politica di Stato generale, fu la polizia segreta del regime sovietico dal 1923 fino al 1934. (N.d.T)

di cui gli scienziati trovano oggi le conseguenze negli scavi dei siti più antichi; su mappe esatte del cielo stellato, nelle quali compaiono pianeti che al giorno d'oggi non sono ancora stati scoperti; sugli oggetti volanti detti in sanscrito vimāna presenti anche nella mitologia e così via. Questo significa che tutta questa conoscenza fu data agli uomini anche in passato e proveniva tutta dalla stessa fonte: la scienza di Shambhala.

- E di quanto questa scienza anticipa quella dell'umanità moderna? – chiese sprezzante Nikolaj Andreevič, incrociando le braccia sul petto.

- E' molto più avanzata – rispose semplicemente Sensei – Molto più di quanto lei possa immaginare. Ma affinché lei possa averne una minima idea, le porto il seguente esempio. Nei tempi in cui le persone credevano ancora fermamente che la Terra si appoggiasse su tre balene e il Sole girasse intorno alla Terra, gli scienziati di Shambhala eseguivano già delle sperimentazioni scientifiche e diversi esperimenti sul Sole stesso. La civiltà moderna è ancora lontana da ciò e non si sa ancora se raggiungerà mai un tale livello...

Secondo lei, perché le persone che si trovavano all'apice del proprio potere hanno cercato con tanta insistenza Shambhala? Per esempio dei grandi condottieri come Alessandro Magno, Napoleone, Hitler, Mussolini, Stalin ecc., perché hanno perso tanto tempo in questa ricerca? . Perché, secondo tutte le leggende antiche e la mitologia di diversi popoli, a Shambhala sono nascoste tutte le conoscenze dell'Universo e l'eredità culturale di civiltà scomparse.

- Chissà perché la cercavano soltanto i tiranni?

- Non i tiranni, bensì le persone che miravano a un potere illimitato sul mondo. Tutti coloro che detengono il potere hanno accesso a delle informazioni accurate: sapevano - e sanno - sia dell'esistenza di questo rifugio, sia dell'esistenza delle potenti conoscenze che esso nasconde. Capiscono perfettamente che a Shambhala si concentra il vero potere sul mondo e per questa ragione la cercavano e la cercano ancora oggi. Tuttavia, Shambhala non ha mai dato a nessuno il potere di conquistare il mondo intero. Ha sempre saputo equilibrare in qualche modo certe forze e, se un uomo all'apice del proprio enorme potere, cercava con insistenza di realizzare il sogno di diventare padrone del mondo, mettevano semplicemente fine alla sua esistenza. Molte persone di potere, durante la loro attività, hanno incontrato dei rappresentanti di Shambhala, eseguendo le loro "richieste". Tutti costoro hanno cercato di aiutare, perché è semplicemente impossibile rinunciare alla tentazione di scoprire di più di quanto conosce l'umanità... Oltre a personaggi pubblici, anche molte persone comuni ricercano le conoscenze di Shambhala.

- Questo significa che nessuno l'ha mai trovata? – chiese Kostja.

- Non esattamente. Il paradosso sta nel fatto che Shambhala non ha mai celato la propria esistenza. Non si intromette attivamente negli affari degli uomini a meno che non si tratti di qualcosa di importante per l'umanità nel suo complesso e per Shambhala in modo più specifico. Quando è necessario, la comunità scientifica decide per conto proprio con chi ha senso stabilire il contatto.

- Ammettiamo pure che sia così. Ma se il rifugio dei Saggi non nasconde la propria esistenza, allora perché le persone che si trovavano all'apice del proprio potere non

l'hanno trovata? Avevano tutto a loro disposizione: la tecnologia, le finanze, le risorse umane, no? – chiese perplesso Nikolaj Andreevič.

- Sì, lei ha enumerato tutto, tranne il loro cuore indurito e i loro pensieri avidi. La condizione necessaria a consentire alle persone che ricercano Shambala di entrare in contatto con essa è appunto la loro alta moralità e la purezza delle loro intenzioni. Soltanto possedendo queste qualità, la persona può accedere alle conoscenze che la interessano.

Ecco, vedete, qui torniamo di nuovo al punto da cui siamo partiti. Perché l'uomo non può sviluppare dentro di sé le stesse capacità straordinarie in maniera consapevole anche se è pienamente in grado di farlo? Perché dentro di lui c'è troppo egocentrismo, vanità, cupidigia, cattiveria e invidia. In altre parole, troppe qualità inerenti al principio animale e, se si imbatte in queste fenomenali manifestazioni psichiche, per lui inspiegabili, allora il principio animale, temendo di perdere l'impero creato nella mente della persona attraverso il potere dei pensieri parassiti, attiva la propria logica. Cioè, al fine di conservare il proprio potere sull'uomo, questo principio cerca di trovare un qualche buonsenso o di analizzare in maniera critica laddove è necessaria semplicemente la fede infantile.

Capitano, certamente, casi in cui l'uomo scopre dentro di sé capacità fenomenali in maniera del tutto spontanea, a seguito, per esempio, di traumi, di un forte stress o cose simili. Ma... Se nella coscienza dell'uomo prevalgono pensieri negativi, è come se un uomo di neanderthal trovasse una chiave inglese e, non conoscendone l'esatta applicazione, la utilizzasse, partendo dal proprio punto di vista negativo, contro i suoi compagni di tribù.

I ragazzi sorrisero mentre Žen'ka chiese in maniera maliziosa:

- Mica li colpirà in testa?

- Peggio, sull'alluce, così il compagno dimenticherà del tutto della testa.

- E se invece nell'uomo prevale in quel momento il principio spirituale, il principio buono? – mi interessai io.

- E se nell'uomo prevale il principio spirituale, allora a livello inconscio percepirà in maniera corretta le nuove informazioni, applicando le sue capacità fenomenali a fin di bene. Perché in questo caso **la fede genera le conoscenze, mentre le conoscenze rafforzano la fede. E senza la fede non esistono i miracoli nel mondo.**

- Interessante come pensiero – disse Nikolaj Andreevič e, dopo una piccola pausa, aggiunse - Mi domandavo se, con l'ascesa di Stalin al potere nel nostro paese, le esplorazioni relative ai fenomeni di cui abbiamo parlato siano cessate.

- Al contrario, queste ricerche si sono intensificate, e sono persino continuate dopo la sua morte. L'interesse al riguardo non è ancora diminuito e molti istituti scientifici stanno attualmente sviluppando questo tema.

- Hmm, ho studiato le opere di autori abbastanza famosi di vari istituti, che si sono specializzati in questo tipo di studi, ma non ho mai notato nulla su questo argomento.

- Non è sorprendente, poiché il tema concerne lo studio di metodi occulti di controllo sulle masse. Penso che lei stesso capisca perfettamente quanto queste opere siano segrete. Posso citarle come esempio almeno l'Istituto di Vladimir Mikhailovič

Bekhterev a Leningrado. dedicato a Vladimir Mikhailovich Bekhterev. A proposito, l'opera di Bekhterev è stata portata avanti dalla nipote, Natal'ja Petrovna Bekhtereva. E' proprio lì che ci si occupa strettamente dello studio del cervello umano e uno degli indirizzi prioritari di questo istituto è appunto lo studio dei fenomeni della psiche umana.

- Ma l'Istituto di Leningrado non è mica uno dei principali nel campo di... - Nikolaj Andreevič si fermò a metà frase, evidentemente colpito da qualche suo pensiero. Dopo aver domato la propria agitazione, continuò:

- Va bene, ma se questo argomento viene studiato da tanto tempo, se suscita tanto interesse da parte dei militari e se si spendono fondi così colossali in queste ricerche, ci dovrebbe anche essere stato un progresso scientifico grandioso nel campo dello studio dei fenomeni psichici... no?

- Un progresso?! – sogghignò Sensei – Ma che tipo di progresso ci può essere con tali motivazioni? Il loro istituto non può spiegare, a oggi, le manifestazioni fenomenali di questa biomassa che pesa poco più di un chilo e che si chiama cervello, così come altri scienziati a livello mondiale, d'altra parte. Nonostante tutti gli sforzi, il cervello è rimasto il mistero dei misteri. Gli uomini studiano più lo spazio del cervello umano.

- Sono d'accordo... Ma Lei afferma che le conoscenze esoteriche sono accessibili alle persone di elevata moralità. D'altra parte, non tutti gli scienziati sono egoisti con manie di grandezza smisurate. Prendiamo anche la stessa Bekhtereva...

- Assolutamente vero. Se lei segue attentamente il lavoro della ricercatrice Bekhtereva come persona e scienziata, vedrà che, pur avendo passato tutta la sua vita a studiarlo, giunge alla conclusione di conoscere praticamente poco o niente sul cervello umano e sulle sue possibilità. Ciononostante, a mano a mano che si addentra nello studio del cervello, basandosi sulla sua complessità eccezionale e sulla sua straordinarietà, Bekhtereva è incline a pensare alla sua origine extraterrestre, cioè al suo legame con la vera fonte originaria. E sono più che convinto che molto presto lo dichiarerà pubblicamente. Così come l'hanno dichiarato alcuni grandi scienziati di questo mondo, dediti non soltanto allo studio della psiche, ma anche ad altri settori delle scienze naturali. Ad esempio, Einstein, Tesla, Vernadskij, Ziolkovskij e molti altri illustri studiosi. L'elenco di questi scienziati è lunghissimo e ci vorrebbe ancora molto tempo per enumerare le persone che ne fanno parte. Tutte queste grandi menti, tuttavia, sono arrivate alla conclusione che l'uomo è un essere unico e molto misterioso e non può in nessun modo, dal punto di vista evolutivo, aver avuto origine sulla Terra da qualche paramecio darwiniano!

Stavamo fermi in silenzio, fortemente colpiti da quello che avevamo ascoltato.

- Quindi, se ne deduce che la forza delle persone straordinarie, fenomenali, si nasconde nel loro pensiero? – chiese nuovamente Kostja.

- E' assolutamente così. **Il pensiero è una forza reale, molto più grande di quello che si possa immaginare.** Il pensiero è capace di muovere i pianeti, creare e distruggere intere galassie, fatto comprovato da Dio stesso.

Nikolaj Andreevič sorrise e disse con ironia:

- Una risposta molto convincente, non si può dire nulla.

- Davvero?! – a sua volta Andrej espresse lo stupore di tutti – E perché allora noi non percepiamo la presenza di questa enorme forza dentro di noi?

- Perché non ci credete.

- E' proprio così?! L'inizio era così complesso, mentre la fine è talmente semplice – constatò Kostja.

- Che posso dire? Questa è la natura della conoscenza – rispose Sensei sorridendo.

- No, scusate, ma come può essere? – Slavik faticava a capire – se percepissimo tale forza, perché non dovremmo crederci?

- Il trucco sta nel fatto che bisogna prima credere per poi percepire.

- E se io dovessi credere ma non provassi nulla – Slavik non si calmava – Allora cosa succederebbe?

- Se ci crederai veramente, allora percepirai senza alcun dubbio – rispose Sensei e aggiunse – Va bene, si può discutere a lungo su questo, ma è ora di cominciare la meditazione.

- Che cos'è la meditazione? – chiese Tat'jana – Ho letto che è un allenamento della psiche in stato di trance. Ma non sono riuscita a capire che cosa sia esattamente ...

- Per dirla con parole semplici, una semplice meditazione è l'allenamento del pensiero, mentre una pratica spirituale più profonda è l'allenamento dello spirito.

- Ma lo spirito e i pensieri non sono la stessa cosa? – si inserì nuovamente Kostja.

- No.

Notai che il gatto, che stava seduto non lontano da noi, si agitò sul suo posto, come se volesse trovare una posizione più comoda.

- Adesso faremo la meditazione più semplice, quella sulla concentrazione dell'attenzione al fine di imparare a gestire l'energia Qi. Ma prima vorrei ripetere ancora una volta, per coloro che sono arrivati tardi, che oltre al corpo materiale, l'essere umano ha anche quello energetico. Il "corpo" energetico è composto di aura, di chakra, di canali energetici, di meridiani e di aree speciali di accumulo di energia. Ogni elemento ha il suo nome. Ve ne parlerò più dettagliatamente man mano, a seconda del tipo di meditazione che faremo.

- Che cos'è il chakra? – chiesi io.

- Il chakra è un punto minuscolo sul corpo di un essere umano attraverso il quale escono ed entrano vari tipi di energia. Funziona... perché possiate capirlo meglio è come il diaframma di una macchina fotografica, avete presente?

Annuimmo.

- Il chakra funziona nello stesso modo: si apre e si chiude in un istante.

- E l'energia fa in tempo a uscire in un istante? – si stupì Slavik.

- Beh, non è come versare un secchio d'acqua. L'uomo è un essere energetico e materiale in cui l'energia e la materia coesistono seguendo le proprie leggi e i propri tempi, ma risultano, comunque, completamente interconnessi e interdipendenti... Ci sono altre domande? – Tutti rimasero in silenzio:

- Allora cominciamo. Adesso il vostro compito è quello di imparare a sentire dentro di voi il movimento dell'aria, il movimento di Qi. Tutti voi pensate di capirvi e di sentirvi perfettamente. Ma sono più che convinto che voi, ora, non siete in grado di

vedere, ad esempio... le dita dei vostri piedi. Perché? Perché non possedete la vista interiore. La vista interiore, allo stesso modo della la percezione interiore, si sviluppa con il tempo, attraverso l'esercizio quotidiano. Perciò cominceremo dalle cose più semplici, più elementari. Cercheremo di imparare a controllare il pensiero e le percezioni: causarli e gestirli.

Allora, mettetevi in posizione comoda, rilassatevi... Calmate le vostre emozioni. Potete chiudere gli occhi affinché non vi distraiga nulla. Sciogliete tutti i vostri pensieri e i problemi quotidiani nel vuoto...

Non appena risuonò questa frase, mi ricordai subito di una marea di piccole cose futili. "Accipicchia, che pensieri impertinenti – pensai io: – Vi ho detto di sciogliervi." La mia persona si sforzò nuovamente di non pensare a nulla.

- Concentratevi sulla punta del naso...

Con gli occhi chiusi provai a "vedere" la punta del mio naso, facendomi guidare di più dalle percezioni interiori. Negli occhi sentii una leggera tensione.

- Lentamente, gradualmente ispirate profondamente. Prima con il basso ventre, poi con la pancia, con il petto, alzando le spalle... trattenete leggermente il respiro... espirate lentamente... Continuate a concentrarvi solo sulla punta del naso con la vista interiore ... dovete sentire e immaginare che la punta del vostro naso è come una piccola lampadina o un piccolo lumicino che si accende sempre di più a ogni vostra espirazione... Inspirate... espirate... ispirate... espirate ... La fiamma si accende sempre di più ...

All'inizio sentii un leggero bruciore e pizzicore nel naso. La sensazione era come se mi avessero riempita con qualcosa di materiale, come se fossi una caraffa piena d'acqua. Poi ebbi la percezione che nel punto in cui, indicativamente, si trovava la punta del mio naso fosse apparsa una lontana sagoma oscura, un puntino di colore porpora. Ma inizialmente non riuscivo a metterla bene a fuoco. Infine, quando riuscii a metterla a fuoco, cominciò a schiarirsi da dentro. All'inspirare la luce si restringeva e all'espirare si allargava. Appena mi adattai a respirare così, risuonarono le parole di Sensei.

- Ora trasferite la vostra attenzione a un'altra parte della meditazione. Alzate leggermente le mani appena davanti a voi, con i palmi rivolti verso il pavimento. Inspirate come al solito: attraverso il fondo della pancia, poi attraverso la pancia e il petto. Espirate attraverso le spalle, le mani, verso il centro del palmo delle mani, dove si trovano i chakra delle mani e, attraverso di essi, verso terra. Immaginate che qualcosa stia scorrendo lungo le vostre braccia, l'energia Qi, o la luce, o l'acqua, che successivamente esce da voi e si riversa in terra.

Questo flusso si alza partendo dal fondo della pancia fino al vostro petto, dove si divide in due ruscelli e, attraverso le spalle, le mani e i palmi si riversa in terra. Concentrate tutta la vostra attenzione sulla percezione di questo movimento... Inspirate... Espirate... Inspirate... Espirate...

Un pensiero baluginò nella mia testa: "Cosa significa respirare attraverso le mani? Come si fa?" Mi spaventai un po'. Sensei, avendo evidentemente percepito il mio disagio, si avvicinò e avvicinò i suoi palmi ai miei senza sfiorarli. Qualche tempo

dopo i miei palmi si scaldarono come due stufe, emanando calore dal loro centro verso l'esterno. La cosa più sorprendente fu che sentii davvero due piccoli ruscelli caldi scorrere lungo le mie spalle. Nella zona dei gomiti si attenuarono, ma percepii bene la loro fuoriuscita dai palmi.

Immersa nelle nuove e insolite sensazioni, non notai neanche quando il Maestro si fosse allontanato. "Questa è bella! – pensò la mia persona, ponendosi al tempo stesso la seguente domanda – "Ma come ci sto riuscendo?" Mentre cercavo di mettere in ordine i miei pensieri, la sensazione dei ruscelli sparì e fui costretta a concentrarmi nuovamente. Tutto sommato, ci riuscivo con successi alterni. Dopo i miei ulteriori tentativi, sentii nuovamente la voce di Sensei.

- Unite i palmi davanti a voi. Forte, uniteli strettamente affinché i chakra delle mani si chiudano e il movimento dell'energia si fermi. Fate velocemente due profonde inspirazioni ed espirazioni... Abbassate le mani e aprite gli occhi.

Dopo la meditazione, quando incominciammo a condividere con gli altri le nostre impressioni, capii che ognuno aveva sentito cose diverse. Tat'jana, per esempio, non aveva visto il "luminico", ma aveva sentito qualche leggero movimento lungo le braccia. Andrej aveva percepito un tremore nelle gambe e un leggero giramento di testa. Kostja, facendo spallucce, rispose:

- Non ho sentito nulla di particolare, solo una specie di brivido. Ma questa, secondo me, è una reazione normale di sovrasaturazione di ossigeno dell'organismo.

- Dopo la terza e la quarta inspirazione – forse – rispose il Maestro – Ma all'inizio avviene la fissazione del pensiero da parte del cervello, soprattutto prima del movimento di Qi. Se comincerete ad ascoltarvi, se vi rilasserete e se farete una profonda inspirazione, comincerete subito a provare una sensazione di espansione o di brividi alla testa, segno che in quel punto sta cominciando un determinato processo. E' proprio quello che dovete capire ora: che lì qualcosa si muove e dovete imparare a controllarlo.

- E perché non ho sentito nulla? – chiese scoraggiato Slavik.

- A cosa stavi pensando? – chiese Sensei con tono scherzoso.

Il ragazzo raccontò di essersi aspettato chissà che cosa, un qualche miracolo, al che Sensei rispose:

- Giusto, è per questo che non hai sentito nulla, perché hai concentrato il tuo pensiero non sul fatto di lavorare su te stesso ma sull'aspettativa di un qualche miracolo soprannaturale. Ma non ci sarà nessun miracolo se non lo creerai tu... Non bisogna aspettarsi nulla di eccezionale quando respirate in maniera corretta o che vi concentrate su qualcosa. No. **Il miracolo principale sei tu, in quanto Umano!**

In fin dei conti, a che cosa mira questa grande Arte spirituale? Vi aiuta a diventare Umani, così che vi risvegliate gradualmente e ricordiate quelle conoscenze che vi sono state date in origine. Queste meditazioni sono solo un modo per risvegliarvi dal letargo spirituale e per ricordare le cose nascoste e da tempo dimenticate, che un giorno, conoscevate e sapevate come utilizzare.

- In che senso conoscevamo? – Slavik faticava a capire.



- Ad esempio, chiunque non abbia problemi mentali sa leggere, scrivere, contare, giusto?

- Giusto.

- Ma prima bisogna insegnarglielo; solo in seguito saprà leggere, scrivere, contare e così via. Cioè egli già sa che, ad esempio, uno più uno fa due, due per due fa quattro e in seguito ciò gli sembra talmente semplice e reale! Tuttavia, all'inizio qualcuno gliel'ha dovuto insegnare, anche se in realtà, se l'è semplicemente ricordato. Sono possibilità nascoste, subconscie.

Oppure, ecco, un altro esempio più semplice che ha a che fare con il livello fisiologico. Se una persona che non sa nuotare viene gettata in acqua affonda, mentre, come è stato dimostrato numerose volte e provato dai parti in acqua, quando un neonato viene immerso nell'acqua, nuota come qualsiasi altro animaletto. Questo significa che possiede già questi riflessi? Sì, ma poi semplicemente *si dimenticano*. Ciò vale anche per le persone: hanno molta conoscenza ma non hanno il minimo sospetto di averla.

Ma... tutto ciò funziona solo con uno stato mentale positivo. Se, invece, dentro la persona prevalgono interessi venali, per esempio impara per ingannare qualcuno o per colpire qualcuno a distanza con la propria energia, oppure per piegare cucchiari in cambio di soldi, *allora non riuscirà mai a fare niente*. Solo quando una persona impara a controllare i propri pensieri, diventa veramente Umana e solo allora riuscirà a realizzare qualcosa.

- Questo significa, quindi, che le pratiche spirituali sono un mezzo di risveglio degli esseri umani? – chiese nuovamente Andrej.

- Proprio così. Le pratiche spirituali non sono altro che uno strumento per riparare la propria mente. Il risultato dipende da come viene utilizzato questo strumento. Cioè, tutto dipende dalla volontà e dall'abilità del maestro stesso. Per imparare a tenere in mano questo strumento è necessario imparare a controllare il proprio pensiero, concentrarsi su di esso e osservarlo con la vista interiore. Nel nostro caso dobbiamo imparare a controllare la nostra respirazione, sentire come espiriamo attraverso i chakra delle mani. Bisogna imparare a suscitare certe sensazioni al fine di sapere poi gestire la propria energia interiore nascosta.

- Secondo me è un'allucinazione, disse Kostja

- Sì, un'allucinazione se la percepisci come tale. Se invece consideri questa energia una forza reale, allora lo diventerà veramente.

- Strano e perché?

- Perché, ripeto ancora una volta, il pensiero controlla l'azione e l'energia non è altro che azione. Ecco tutto. Tutto è molto semplice.

Rimanemmo in silenzio per un po' di tempo, e poi Nikolaj Andreevič chiese:

- E dal punto di vista psicologico, è un fattore oggettivo o una percezione soggettiva? Io, ad esempio, percepivo nettamente la concentrazione sulla punta del naso, mentre il movimento lungo le mani lo percepivo parzialmente, solo quando focalizzavo la mia attenzione.

Sensei si mise a fornire chiarimenti allo psicoterapeuta, utilizzando dei termini specifici che non conoscevo, utilizzando il suo linguaggio professionale. Peraltro per quanto potei capire dalla loro conversazione, toccarono successivamente problematiche relative alle percezioni extrasensoriali, tra cui il trattamento e la diagnostica di varie malattie. L'ultimo argomento mi interessò molto.

Durante questa discussione, mentre gli altri ragazzi ascoltavano, Slavik osservava attentamente i palmi delle sue mani, e, non appena ci fu una lunga pausa nella conversazione, il ragazzo si affrettò a chiedere:

- Non è che ho capito tanto bene riguardo ai chakra. Lei ha detto che lì si trovano dei punti che si aprono. Ma lì non c'è nulla!

I ragazzi più grandi sogghignarono.

- Ovviamente – disse Sensei – Visualmente non c'è nulla di simile lì.

Žen'ka, che stava in piedi vicino a Slavik, non resistette e, girando le mani, come se fosse il medico, chiese seriamente:

- Allora, paziente, le ossa e i tendini li vede?

- No – rispose perplesso Slavik.

Žen'ka schioccò la lingua e disse afflitto:

- E' senza speranza!

I ragazzi scoppiarono a ridere.

- Vedi, i chakra sono certe zone del corpo umano – spiegò pazientemente il Maestro – dove la percezione del calore è più intensa. Ovviamente non sono visibili, ma è davvero possibile registrarle con gli strumenti moderni. Per gli scienziati, così come per voi, queste zone, per ora, sono un mistero: le cellule sono le stesse, i collegamenti sono gli stessi, mentre la sensibilità è più alta. Perché? Perché qui si trovano i chakra. I chakra appartengono al corpo astrale. Il corpo astrale e le sue proiezioni sono studiate da un altro, più approfondito, tipo di fisica. Il pensiero è un anello di collegamento tra il corpo astrale e quello materiale. Di conseguenza, è molto importante imparare a controllare il pensiero... Solo allora sarete veramente voi a effettuare il movimento del Qi lungo il vostro corpo.

In seguito, i ragazzi più grandi si intromisero nella conversazione, discutendo di alcuni loro momenti meditativi. Alla fine del nostro incontro Sensei obbligò Žen'ka e Stas ad accompagnarci personalmente fino alla fermata e a farci prendere i mezzi giusti.

- Mi raccomando, senza i vostri soliti trucchi – Sensei minacciò scherzosamente Žen'ka.

- Agli ordini - il ragazzo si mise sull'attenti – Senza trucchi!

Sensei agitò la mano, sconsolato. Quando tutto il gruppo, ridendo, si avviò verso il sentiero, il Maestro chiamò il gatto, ma quello si avviò, con aria importante, in un'altra direzione. Sensei cercò di raggiungerlo, per acchiapparlo, ma non ci riuscì! Quel monello scivolò tra gli arbusti più vicini. Accovacciandosi, Sensei cercò di tirarlo fuori da lì. Sfruttando questo momento di scompiglio, mi avvicinai al Maestro, come se volessi aiutarlo ad acchiappare il gatto.

- Lei sa anche diagnosticare... - non feci in tempo a dirlo che Sensei mi rispose:

- Stai parlando del problema che hai in testa, mia cara... Samurai! E ora ti arrampichi anche? Gatto monello! Dai, vieni qua!

“Come fa a saperlo!” – fui semplicemente stupita e, colta dalla speranza, pensai: “Se ne è al corrente, magari mi può pure aiutare a guarire!” Nel frattempo Igor Michailovič chiese:

- Che cosa ti hanno diagnosticato i dottori?

- I miei genitori dicono nulla di grave, ma è qualcosa che ha a che fare con i vasi sanguigni. Ma, per quanto abbia capito, origliando la conversazione di mia madre con il professore, ho una formazione maligna nel cervello, e non si sa come si comporterà nel prossimo futuro.

- Un'argomentazione di grande portata – rispose Sensei e, scrollando le mani e lanciando uno sguardo nella direzione degli arbusti, rivolto al gatto disse - Va bene, come vuoi, stai qua quanto vuoi. Quando avrai freddo, tornerai da solo!

Il gruppo, avendo notato “i problemi di Sensei con il gatto, cominciò a tornare indietro, offrendosi di aiutarlo ad acchiapparlo.

- Lasciatelo stare! – agitò la mano Sensei – Tornerà a casa da solo.

Con mia totale delusione, in quel breve periodo di tempo che avrei potuto sfruttare per parlare, io e Sensei camminammo in silenzio, finché non raggiungemmo gli altri. Mi sarei aspettata da lui qualche reazione, qualche forma di compassione, qualche cenno di speranza per una possibile cura. Ma invano pensai che volesse dirmi qualcosa. La sua unica risposta fu il suo silenzio. Dentro di me si celava una flebile speranza di sentire almeno l'allusione a qualche consiglio, a qualche forma di sostegno morale durante la nostra conversazione insieme ai ragazzi. Ma Sensei semplicemente camminava scherzando con tutti e raccontando qualche barzelletta, seguita dalle risate del gruppo e questo mi fece veramente arrabbiare.

## 10

Per tutto il tragitto verso casa continuai a essere terribilmente arrabbiata. A casa, invece, non trovavo tregua. “Tutto è finito, tutto è finito! mi rammaricavo nei miei pensieri. - Non appena una minima speranza appare subito crolla nuovamente. Sono stufa, stanca di tutto. Niente ha senso in questo mondo! Non posso più andare avanti così, non ne ho più le forze. Questa lotta per la vita con questi studi stupidi, con le lezioni insensate e con Sensei indifferente che vadano tutti all’inferno! In fin dei conti, la fine è sempre la stessa!”

Poco tempo dopo, la mia immaginazione cominciò a dipingere il quadro terribile, terrificante, del mio funerale, le lacrime amare di mia madre, dei miei cari e degli amici. Immaginai nitidamente i chiodi affondare nella mia bara e come, calandola

nella fossa umida, l'avrebbero coperta di terra. Intorno c'era solo un buio cieco e opprimente, vuoto e disperazione. Nient'altro!

E che cosa accadrà lì, su in alto, dove la vita scorre come se fosse un fiume in piena? Nella mia coscienza, apparve un'altra immagine. Tutto era come prima, nulla era cambiato. I miei genitori, come al solito, continuavano ad andare al lavoro. I miei amici continuavano a frequentare le lezioni, sulle loro facce si dipingeva la stessa gioia di vivere, ridevano allegramente per i loro scherzi interminabili. Sensei, come prima, conduceva i suoi allenamenti interessanti, dimostrando e insegnando ai ragazzi stupiti il potere delle loro capacità.

Nulla era cambiato in questo mondo, eccetto il solo fatto che non c'ero più io. Quello era il punto del mio risentimento e del mio dolore. Era solamente la mia tragedia personale e, per la maggior parte, nessuno all'infuori di me aveva a cuore i miei pensieri, i miei tormenti, le mie conoscenze e la mia vita. Sono nata sola e morirò sola. Allora, se è così che senso ha questa esistenza inutile? Perché, la gente nasce? A quale scopo ci viene data la vita?

Questo tipo di accozzaglia di filosofia sulla vita e paura della morte, continuava a girarmi e rigirarmi per la testa. Mi prese una terribile malinconia che si andò gradualmente trasformando in vera depressione. Nel frattempo durante la giornata io mi dissolvevo" velocemente sotto la pressione di questi pensieri opprimenti. La mia salute peggiorò drasticamente, ricomparvero i forti mal di testa, a causa dei quali dovetti trascurare la scuola e tutte le lezioni private, compreso il mio preferito corso di ballo. Non avevo più bisogno di nulla in questo mondo. Ma...

La data del nuovo allenamento si stava avvicinando e, nonostante la burrasca esteriore di emozioni negative, in profondità, da qualche parte dentro di me, continuava a vivere un sentimento costante ed immutabile di sicurezza nelle mie forze e di tranquillità assoluta. Per questo continuavo a discutere con me stessa, se andare o non andare e, per qualche strana ragione, fu proprio quel sentimento interiore a irritarmi più di tutto.

I ragazzi, si presentarono tutti insieme a casa mia, fugarono definitivamente i miei dubbi. Prima che arrivassero, infatti, non pensavo neanche di prepararmi. Il loro riso contagioso, la loro discussione su problemi semplici nonché lo scambio di impressioni su com'erano andate le loro sedute di meditazione a casa mi distrassero dai pensieri opprimenti e migliorarono leggermente il mio umore. Alla fin fine, i ragazzi riuscirono a trascinarli all'allenamento fuori dal mio "cimitero", definendomi pure come un'incorreggibile finta malata. Andrej mi fece pure una lunga lezione al riguardo, ricorrendo ai suoi esempi eloquenti, e infine concluse:

- Capisco marinare la scuola. Indubbiamente, è una noia pura. Ma l'allenamento?! E' una vera avventura di cui non leggerai in nessun libro e che non vedrai in nessun film! E' talmente interessante ed educativo! E tu, invece, dormigliona, ti lamenti: "non ho voglia, non vengo". Finirai per lasciarti sfuggire i migliori anni della tua vita e non avrai nulla di cui ricordarti in seguito.

"Eh sì – pensai cupamente – Se questo "in seguito" mai arriverà."

## 11

Come al solito, arrivammo un po' in anticipo. I ragazzi, dopo aver salutato Sensei, corsero verso gli spogliatoi, mentre io, di malavoglia, mi trascinai dietro di loro con la testa abbassata. All'improvviso, la voce di Sensei risuonò vicino a me.

- Hai dominato te stessa, brava!

Questo imprevisto mi turbò e lo guardai negli occhi con stupore. Il suo sguardo premuroso irradiava infinita bontà e simpatia e, senza darmi la possibilità di riprendermi completamente, come sempre, aggiunse:

- Bene, è ora che ti vai a cambiare.

In quel momento, un nuovo gruppo di ragazzi si avvicinò a lui salutandolo e si misero a raccontargli i loro problemi.

“Ecco qua! – un pensiero baluginò nella mia testa – E' possibile che conosca tutti i miei pensieri, i miei dubbi e i miei tormenti? Ma se li conosce, allora magari è giusto così, magari così deve essere? E se mi ha detto che sono brava, allora significa che non tutto è perso.”

Le parole di Sensei agirono su di me come potrebbe agire un elisir di lunga vita su una vecchia. Mi precipitai verso lo spogliatoio, dimenticando che solo poco prima stavo trascinando i piedi e mi sentivo a pezzi e stanca di questa vita.

- Dove stai correndo? – mi chiese perplessa Tat'jana, osservando la velocità frenetica con cui mi stavo mettendo il kimono – Guardatela, solo poco fa era moribonda e ora corre a capofitto in palestra.

- Eh, Tat'jana – sorrisi – Andrej aveva ragione quando ha detto che non tutto va poi così male.

E vedendo l'espressione stupita del suo viso, aggiunsi:

- Ho fretta di vivere per non rimpiangere gli anni vissuti senza scopo...

Tat'jana si mise a ridere, mentre io corsi verso la palestra, piena di energia traboccante, e raggiunsi gli altri ragazzi che stavano facendo qualche esercizio di

riscaldamento. A dire il vero, non mi aspettavo neanche io tanta foga dal mio corpo, che solo poco prima era mezzo morto. Da dove arrivava tutta questa energia?

Quando mancavano ancora circa cinque minuti all'inizio dell'allenamento, Žen'ka, che si stava allenando vicino a Stas, gettò uno sguardo verso la porta e, con il suo smagliante sorriso hollywoodiano esclamò allargando le braccia:

- Che fortuna! Vedo un viso che conosco !

Un ragazzo robusto e non alto entrò nella sala con un'espressione risoluta dipinta sul viso e con una prestanza militare. L'esclamazione stupita di Žen'ka fece voltare anche gli altri ragazzi. Sensei insieme ai ragazzi più grandi si avvicinò al nuovo arrivato:

- Ciao Volodja !

- Ben tornato!

- Siamo contenti di vederti!

Quando l'entusiasmo per l'incontro si calmò, Sensei chiese:

- Com'è andato il tuo viaggio nelle regioni calde? Ti sei scaldato un po' le ossicine al resort?

- Sì sì, mi sono addirittura scottato. Non lo augurerei a nessuno un viaggio di questo tipo! Come si suol dire, se non hai nulla a cui pensare stai tranquillo che ci pensano i tuoi capi.

- Che succede laggiù? – si interessò Žen'ka.

- Cosa? Ma non guardi la televisione, ragazzo di campagna? – Stas disse sorridendo.

- Cosa, cosa? Cos'è la "tilivisione"? Dovresti sapere che da noi in paese le notizie si diffondono in un modo solo – con i pettegolezzi... E se qualcuno non ci arriva, un pugno sull'orecchio e si chiarisce tutto. E' così!

I ragazzi si misero a ridere, mentre Žen'ka, assumendo già il ruolo di un sacerdote, si rivolse a Volodja:

- Confessa, figlio mio, confessa in dettaglio le tue pene d'oltremare, le vicende dolorose dell'inferno. Alleggerisci la tua anima.

- Beh, Ženja, probabilmente nemmeno la tomba ti farà cambiare – Volodja rispose, ridendo insieme a tutti, e aggiunse seriamente:

- Cos'altro c'è da dire, i čurki si rodono di rabbia, non riescono a dividere un pezzo di terra tra di loro... Hanno rovinato l'intero resort!



- Quelli sanno fare una tempesta in un bicchiere d'acqua – gli diede ragione Vitja: – Ce l'hanno nel sangue.

- Sì – Žen'ka strascicò le parole – purtroppo non hanno potuto evitare di versare il proprio sangue, ... Suppongo che anche tu battevi i denti dalla paura?

- Padre, noi ormai ci siamo abituati. Non è la prima volta. – disse Volodja imitandolo.

- Va bene, ragazzi, avremo ancora tempo per le chiacchiere – Sensei fermò questo scambio umoristico di opinioni – Vai a cambiarti, è ora di cominciare l'allenamento.

Facemmo il riscaldamento con ritmo sostenuto ed eseguendo esercizi di moderata difficoltà. Mi accorsi che Volodja, sebbene fosse un ragazzo tarchiato, si muoveva in modo dolce e leggero, come si muove un leopardo delle nevi. Quando il gruppo principale finì di ripassare gli esercizi di base, Volodja e i ragazzi "ad alta velocità" cominciarono a conversare animatamente con Sensei. Dopo aver finito i nostri esercizi, ci affrettammo a raggiungerli, cercando di capire l'argomento della conversazione.

- Era impossibile fare qualsiasi cosa lì. – Volodja rispondeva con foga – Si doveva lavorare più che altro di notte, nel buio totale, e di frequente anche negli scantinati. Non potevi accendere una torcia elettrica né potevi accenderti una sigaretta, altrimenti ti avrebbero sparato... immediatamente. Quanti nostri ragazzi sono morti così! L'unica cosa che cerchi di fare in queste circostanze è difenderti, sparando nel buio a ogni rumore.

- Ma dovrete avere l'attrezzatura speciale per la visione notturna – disse Stas.

- Sì, certo, solo nei film fanno vedere queste cose. Probabilmente, forse ce l'hanno le unità antiterroriste, ma noi dove la prendiamo?

- Perché avete bisogno di un'attrezzatura speciale? – chiese Sensei, alzando le spalle – L'uomo è molto più perfetto di qualsiasi pezzo di metallo.

Volodja pensò un attimo e, dopo un breve silenzio, aggiunse:

- Bene, penso di aver provato tutto: all'inizio strizzavo gli occhi per abituare più velocemente la vista, abbiamo provato ad allenarci nel buio insieme agli altri ragazzi per perfezionare la percezione dei suoni, ma tutto invano. Nella maggior parte dei casi scattava il fattore sorpresa nonostante il fatto che sembravamo pronti.

- La vista e l'udito non c'entrano assolutamente niente qua – constatò il Maestro – L'uomo possiede una percezione sensoriale completamente diversa, grazie alla quale può controllare tutto lo spazio circostante alla distanza desiderata.

Volodja lanciò uno sguardo intenso a Sensei e disse:

- Sensei, mostramelo e, appoggiando il palmo della mano sul cuore, aggiunse sorridendo – La mia anima ha tanta nostalgia dei tuoi esempi.

Sensei sorrise ironicamente e agitò la mano in segno di accordo:

- Va bene, kamikaze, dai...

Volodja insieme ai ragazzi aveva elaborato un intero piano su come disorientare Sensei. Nel frattempo, il sentimento di eccitazione per quella insolita dimostrazione coinvolse tutte le persone presenti. Qualcuno portò una sciarpa spessa, per chiudere gli occhi a Sensei, e controllò su di sé più volte la sua impermeabilità alla luce. Altri discutevano su come fosse meglio creare dei rumori e dei flussi d'aria. Il nostro gruppo stava in piedi vicino a Stas e osservava con interesse quell'attività.

- Chi è questo Volodja? – gli chiese Andrej.

- Volodja? E' un amico di Sensei, uno dei suoi vecchi allievi.

- E' da tanto che si allena con Sensei?

- Beh, io faccio il quinto anno. Quando ho conosciuto Sensei, Volodja era appena tornato dal servizio militare, ma so che si allenava da lui anche prima del servizio.

- Un tipo serio, uno sportivo – notò Andrej.

- Beh sì, lo penso anch'io. Volodja è maestro di sambo. Ha prestato servizio nella fanteria, nei servizi di intelligence, dopo il servizio militare ha lavorato presso il Ministero degli Interni...

- E cosa fa ora? - chiesi io.

- Ora si occupa della preparazione militare di una qualche divisione speciale formata recentemente - e dopo una breve pausa aggiunse - Un bel tipo, infatti!

Tutto il nostro gruppo si collocò, sotto la guida di Volodja, ai lati della palestra, formando un grande cerchio. Sensei andò al centro. Volodja in persona gli coprì gli occhi con la sciarpa, chiudendo scrupolosamente tutte le eventuali fessure, dopo di che scomparve tra la folla. Nel frattempo, Sensei assunse una posizione strana. Assomigliava a un pellegrino stanco che si stava riposando, appoggiandosi su un bastone immaginario.

- Wow! - esclamò con ammirazione Žen'ka, che si stava sfregando le mani in attesa di qualcosa di speciale - Ora vedremo qualcosa di interessante.

- Questo è certo – confermò Stas, osservando attentamente Sensei.

- Che posizione è questa? - si interessò Andrej.

- Se ho capito bene, fa parte dello stile del Vecchio Lama – rispose sottovoce Stas.
- Non ho mai sentito parlare di questo stile.
- Hmm, e credo che mai ne sentirai parlare. E' uno stile antico, morto. Come dice Sensei, è stato dimenticato ancora prima della nascita di Cristo. Ai nostri giorni è arrivata soltanto una copia pietosa di questa scuola. In Cina è conosciuto come lo stile del Drago.
- Niente male – si stupì Andrej – per una copia pietosa! Per quanto ne so io, lo stile del Drago è lo stile più potente in quanto ha assorbito in sé tutta la saggezza e la forza di tutte le scuole delle arti marziali...

E, lanciando ancora uno sguardo a Sensei, aggiunse:

- E tu come fai a sapere di questo stile antico?
- Ho avuto l'occasione di osservarlo in pratica due anni fa. Dei turisti sono passati dalle nostre parti e Sensei li ha accolti con lo stile del Vecchio Lama. E' stato uno spettacolo di quelli da non poter staccare gli occhi!

Dopo una pubblicità del genere e per non perdere qualcosa di estremamente avvincente, fissammo Sensei. Nel frattempo, Volodja diede un segnale, dopo il quale tutta la nostra enorme compagnia si mise a fare un chiasso inverosimile, battendo le mani in maniera disordinata e sbattendo rumorosamente i piedi.

Sfruttando questa copertura, Volodja cominciò ad avvicinarsi a Sensei, aggirandolo in senso orario. I suoi movimenti erano delicati e leggeri. Procedeva come una pantera pronta a spiccare un salto, sempre più vicino, avvicinandosi all'ipotetico nemico. Volodja gli si avvicinò, da dietro, sul lato destro, e con un movimento leggero dal basso stava per assestargli un colpo mavashi-geri sulla testa. Praticamente nello stesso momento Sensei stese la gamba destra dietro di sé e contemporaneamente, ruotando, la mano destra, dopo aver descritto graziosamente un arco, sfiorò appena il viso di Volodja con il bordo del palmo. Lo sfiorò come una piuma leggera ma, non lo colpì, come mi sarei aspettata io. A giudicare da quello che noi, con gli occhi sgranati, vedemmo, non fu un incidente o un colpo mancato. Tutti i movimenti furono eseguiti da Sensei in maniera leggera, scorrevole e con un'esattezza straordinaria. Volodja, a sua volta, per effetto di questo leggero tocco, volò via come se gli avessero sparato una palla da cannone. Le sue gambe si levarono bruscamente verso l'alto e fece una capriola stramazando per terra pesantemente. Nella sala calò un silenzio totale. Volodja si mosse, sedendosi per terra. La gente sospirò con sollievo e si levò un brusìo, come in un alveare, per via della discussione su ciò che era appena accaduto.

- Come ha fatto a cadere? - si interessò Andrej a Kostik.

Quest'ultimo fece spallucce.

- Probabilmente ha semplicemente perso l'equilibrio. Stava appoggiato su un piede solo. Probabilmente è così, anche perché il colpo è stato così leggero. Non si può neanche chiamarlo colpo.

Sensei, dopo aver tolto la sciarpa, chiese a Volodja:

- Sei vivo, signor Kamikaze?

- Vivo – rispose il ragazzo, tenendo la mano sull'occhio destro – Non capisco, dove ho sbagliato?

- Il tuo sbaglio consiste nel fatto che hai cercato di prendermi proprio dal lato che a tuo avviso era il più indifeso, cioè nel punto più vulnerabile.

- Certo!

- Per questo hai avuto problemi! Se mi avessi attaccato subito frontalmente, avresti avuto più probabilità piuttosto che attaccarmi da dietro o da destra. Se mi avessi attaccato da dietro a sinistra ora, staresti ancora peggio.

- Ma perché?

- Perché tu ragioni come una persona che possiede la vista e l'udito. Quante volte vi ho detto che bisogna tener conto dei pensieri dell'avversario. Se non vedo e non sento niente, logicamente dovrete presumere che la mia mente deve controllare molto meglio e più efficacemente i punti meno protetti.

- E che ne dite dell'attacco frontale?

- Di fronte il controllo è più debole, perché lì il corpo è già preparato all'attacco. Un essere umano privo della percezione naturale, è fisicamente più pronto all'attacco davanti, mentre dietro lo è solo spiritualmente e ciò è molto più pericoloso. Questo significa quindi, che più il lato sembra vulnerabile al rivale, più è protetto e, di conseguenza, più inaspettato sarà il contrattacco.

- E se avessi avuto una pistola?

- Se avessi avuto una pistola, saresti stato più utile domani che oggi.

- Che intendete dire?

- Esattamente quello che ho detto. . Avremmo mangiato i dolcetti funebri.

In risposta all'umorismo macabro di Sensei, Volodja sorrise:

- Non ce n'è bisogno. Ve li porto io i dolcetti piuttosto...

Quando Volodja tolse la mano dalla faccia, rimanemmo un po' sorpresi... Sotto l'occhio gli era comparso un enorme livido. Non lo si potrebbe neanche chiamare livido. La pelle intorno all'occhio era diventata semplicemente bluastro, quasi nera, e si era coperta di bolle acquose, come quando si ha un'ustione. Le ragazze del nostro gruppo si dettero subito da fare, e portarono a Volodja un asciugamano bagnato con acqua fredda. Ma persino questo impacco non lo aiutò. Tuttavia, sembrava che quello meno preoccupato per il suo occhio fosse proprio Volodja. Si alzò e, spolverandosi i vestiti, scambiò qualche battuta scherzosa con Sensei mentre a noi venne chiesto di esercitarci nelle tecniche.

Dopo l'allenamento, quasi alla fine delle lezioni supplementari, sentimmo nuovamente qualcosa di interessante.

- Sensei, esiste una tecnica di allenamento per controllare lo spazio circostante in una variante più semplice? Diciamo, che possa essere capita e messa in pratica anche dai ragazzi della mia divisione? - chiese Volodja.

Il Maestro pensò un momento e quasi subito dopo rispose:

- Sì, ce n'è una. Solo che qui ci vuole un compagno. E' meglio praticarla stando seduti nella posizione del Loto... L'esercizio si esegue in questo modo: sopra la testa si appende, con una corda, una morbida palla da tennis, in modo tale che, dondolando o venendo spinta da parte del compagno, la traiettoria del suo volo coincida con la posizione della tua testa. Il vostro compito è semplicemente quello di imparare a schivare la palla, escludendo gli abituali organi di controllo dello spazio circostante, e di contare di più sull'intuito. Bisogna percepire la palla nella sua interpretazione spirituale. Cercare di sentire l'avvicinamento dell'oggetto alla vostra nuca e, guidati dall'intuito, togliere tempestivamente la testa. La cosa più importante è allenare la mente, e così ritorniamo al nostro argomento – sorrise Sensei.

- ... Parlando seriamente, dovete portare la mente a uno stato di calma assoluta che ricordi la trasparenza della superficie di un lago. In questa calma totale della coscienza l'oggetto in avvicinamento, la palla nel nostro caso, sarà una pietruzza che viene lanciata su questa superficie trasparente, creando delle piccole onde, oppure come una barca o un motoscafo – scegliete l'esempio che volete. Pensatelo come se stesse tagliando il vostro spazio. Tutto ciò che si trova in lontananza, come, ad esempio, le persone che stanno in cerchio, saranno come gli alberi o le persone lungo la costa, come preferite. Mentre voi siete il centro di questo lago e siete voi che dovete imparare a percepire ogni oscillazione sulla vostra superficie, ogni penetrazione nel vostro spazio. Alla fine, imparerete a percepire l'avvicinamento degli oggetti estranei e tutto ciò che succede intorno.

Andrej, che stava in piedi con noi, vicino a Sensei, chiese:

- 
- E noi possiamo allenarci in questo modo?
  - Se avete questo desiderio certamente, allenatevi pure – rispose Sensei.
  - In questo caso, che tipo di percezione avremo? - domandò Volodja.
  - Quasi la stessa, come durante questa dimostrazione. La cosa importante, in questo caso, è uscire con la propria coscienza fuori dei confini del proprio corpo.
  - E come si fa? – Andrej non aveva capito.
  - Beh, vi faccio un esempio semplice. Qualunque essere umano, quando smette di pensare, cioè quando si siede, si rilassa e cerca di calmare al massimo i propri pensieri, comincia a sentire che la sua coscienza si allarga ed esce fuori dai confini del proprio corpo. La coscienza diventa tridimensionale e conquista degli spazi enormi. In questo caso particolare voi l'avete semplicemente limitata all'interno di un determinato spazio. Nell'esempio che vi ho fatto era la palestra. Anche se, a forza di allenarvi in maniera perseverante, potrete sentire cosa sta succedendo dall'altra parte del quartiere. In linea di principio, non è poi così difficile.
  - Quindi, la cosa importante negli esercizi con la palla è raggiungere la calma assoluta della coscienza, come nel caso del lago? - chiese nuovamente Andrej.
  - E' assolutamente così, e dovete fare il massimo sforzo di concentrazione in modo che nessun pensiero penetri in questo spazio
  - E' difficile.
  - Difficile ma possibile.
  - Potete dirci -chiese - Stas - se lo stile del Vecchio Lama è molto antico. E' vero?
  - Sì.
  - La storia ha conservato i nomi di coloro che lo padroneggiavano? - chiese Kostja.
- Sensei sorrise, pensando a qualcosa di suo, e rispose:
- Di quelli che conosci tu, l'unico sarà Buddha e, ovviamente, i suoi primi seguaci.
  - Buddha? - si stupì Kostik – Ma io credevo che avesse una filosofia diversa, la filosofia della bontà? Perché avrebbe avuto bisogno di combattere?
  - Anche la gente buona può aver bisogno di combattere – rispose tranquillamente Sensei – ma padroneggiare questa Arte non significa necessariamente attaccare qualcuno. Per loro era una specie di livello nello sviluppo spirituale...
- Così finì la nostra lezione supplementare, durante la quale, ancora per una volta, eravamo stati testimoni delle tanto preziose conoscenze e capacità di Sensei... Non

c'erano limiti al nostro entusiasmo. Dopo esserci cambiati, aspettammo gli altri davanti alla palestra. Quando la folla uscì in strada, Ženja gettò casualmente uno sguardo a Volodja ed esclamò con orrore:

- Oh mio Dio! Che occhio nero hai, bellezza...

Dopo queste parole tutti rivolsero l'attenzione a Volodja. Il suo occhio era tutto gonfio, si era trasformato in un'unica grande macchia nera.

- Non ti preoccupare – Ženja cercò di sollevare il suo umore e, gonfiando il torace, declamò – Gli ematomi rendono gli uomini più attraenti!

Al che Volodja rispose sorridendo:

- E tu? Non vuoi diventare anche tu più attraente?

Tutti scoppiarono a ridere.

- Sì che vuole, ed io farò da testimone oculare come nella barzelletta – continuò il discorso Stas – Quando gli chiedono: “Lei ha visto come un uomo ha colpito un altro sulla testa?” E quello risponde: “Non ho visto, ma ho sentito un rumore come se qualcuno avesse percosso qualcosa di vuoto.”

E Viktor aggiunse:

- Ed io farò da secondo testimone. Se mi chiedono perché non sono venuto in soccorso alla vittima durante il combattimento risponderò, con la coscienza pulita: “Come potevo sapere chi dei due era la vittima se si stavano colpendo duramente a vicenda.”

Ci fu una nuova ondata di risate.

- Andiamo ragazzi! - Ženja imitava tutti – I vostri scherzi sanno tanto di caserma. Sensei, avete visto? Un uomo non ha fatto in tempo a dire una parola, che gli altri ne hanno già fabbricato un caso!

I ragazzi si avviarono, scherzando allegramente e prendendosi in giro a vicenda. Il tempo era sereno. Il cielo era disseminato di stelle. Godendoci il fresco della sera dopo un allenamento impegnativo, non notammo che il nostro gruppo si era diviso. Kostik e Tat'jana si trovavano più avanti, mentre Volodja, Ženja e Stas si

trascinavano da qualche parte dietro di noi. Viktor, Andrej, Slavik, Jura ed io camminavamo in mezzo insieme a Sensei, chiacchierando di stupidaggini.

Dietro l'angolo, ci imbattemmo in un gruppo di minatori, circa otto, che erano parecchio sbronzi. Probabilmente avevano ferito fortemente l'amor proprio di Kostik, mentre ci superavano, poiché, quando ci avvicinammo, il viso del ragazzo era rosso dalla rabbia. Lui continuava disperatamente a rimbrottare in risposta agli uomini ubriachi, facendoli arrabbiare ulteriormente. Andrej, a sua volta, si intromise per difendere il suo amico, gettando altra benzina sul fuoco. Un uomo della squadra, il più agitato, stava per venire alle mani. Andrej e Kostik erano pronti a gettarsi su di lui, ma Sensei arrivò in tempo e disse, ai minatori:

- Ragazzi, calmatevi! Perché bestemmiate qua, in presenza delle donne... I gentiluomini non dicono parolacce...

- E chi è questo ...? - gracidò l'uomo furioso, afferrando Sensei – Vattene o ti rompo tutte le ossa!

A quel punto neanche noi resistemmo più e ci avviammo con tutto il gruppo verso l'attaccabrighe. Persino io ribollivo di rabbia contro quegli ubriaconi e, in quel momento, ero pronta a farli a pezzi. Da dietro corsero in nostro soccorso i ragazzi più grandi, ma Sensei, inaspettatamente, fermò tutti i nostri tentativi, facendo segno a Viktor di farci allontanare. Mormorammo sdegnati, ma Viktor insieme a Stas, Ženja e Volodja ci fecero allontanare come diligenti pastori che guidano il loro branco di pecore senza farle fermare

Mi giravo indietro continuamente, aspettandomi che Sensei applicasse qualche supertrucco contro gli otto avversari. Ma Sensei stava in piedi, sorridente, spiegando qualcosa agli uomini e gesticolando come se si stesse scusando. Quando mi girai per l'ultima volta, vidi che i minatori sorridenti lo salutavano da buoni amici. "Questa è bella! – pensai – A che serve allora praticare il kung-fu per così tanti anni?" A giudicare dalle esclamazioni perplesse dei miei amici, non fui solo io a pensare così. Quando Sensei ci raggiunse, Andrej esclamò indignato:

- Perché si è scusato con loro? Sono stati loro i primi a infastidirci e a creare tutta questa confusione. Avremmo dovuto dargli una lezione... Se non mi avesse fermato, io li avrei ...

- Certo – lo interruppe Sensei – se non ti avessi fermato, loro, come minimo, avrebbero ricevuto dei gravi traumi, contusioni non solo ai tessuti molli ma anche agli organi e, probabilmente, anche una commozione cerebrale. Ma hai pensato, invece, che sono uomini che a casa hanno le loro famiglie e possono essere le sole



fonti di sostentamento di queste famiglie... Hai pensato che sono minatori?! Sei mai stato in una miniera?

- No – rispose Andrej.

- Io ci sono stato... Questi ragazzi, ai quali volevi rompere le ossa, scendono nella miniera, come nella profondità dell'inferno, anche per un chilometro o più. Immagina che pressione percepisce il loro organismo. In più – Sensei si mise a enumerare sulle dita: – lì fa un caldo bestiale, c'è poco ossigeno, c'è tanto metano, molto dannoso per l'organismo, polvere di carbone... Nonostante tutto ciò, rischiano la vita ogni secondo, perché in ogni momento possono restare intrappolati, feriti o perfino uccisi.

In miniera ci sono continuamente incidenti e l'uomo vive tutto ciò con una profonda preoccupazione. La sua psiche è al limite, sempre sul punto di cedere. Questo stato ansioso è paragonabile allo stato dei soldati al fronte durante la guerra. Non per caso Stalin diceva: "La miniera è il secondo fronte."

Secondo te, perché bevono? Per alleggerire in qualche modo questo stress, questa tensione interiore derivante dalla paura continua. Per questo degli specialisti qualificati di psicologia e di medicina dovrebbero costantemente lavorare con loro affinché superino questa barriera psicologica. Ma loro, ovviamente, non ricevono questo aiuto. Perciò molti di loro bevono.

- Sì – sospirò Kostja -

“L'uomo potrebbe

Liberarsi e affrancarsi, ma dovrebbe

Rinunciare all'ebbrezza, e dunque al vino.”

- Esattamente così... Inoltre, qualunque minatore che ha lavorato in una miniera per tanto tempo capisce benissimo che non ha un futuro. Tu hai delle prospettive, puoi laurearti, fare carriera. Loro, invece, di prospettive ne hanno una sola: o crepare nella miniera o morire di quelle malattie che hanno preso lì dentro. Capiscono tutto questo molto chiaramente, ma hanno il loro orgoglio e il loro amor proprio, come te.

- No, io non ho nessun amor proprio – disse Andrej infiammandosi –

- Davvero? Ma tu non volevi picchiarli solo perché ti hanno disturbato e insultato... Questa è una prova sufficiente della delusione che hai provato perché hanno offeso un re come te... Lo stesso orgoglio ce l'hanno pure loro. Ma, a differenza di te, loro non hanno un futuro. Li vuoi privare di tutto?! Ecco, immagina come si sarebbero sentiti loro, con tutti i loro stress, le loro preoccupazioni, i loro sogni non realizzati e le opportunità mancate, se fossero dovuti andare al pronto

soccorso per le tue percosse...? Questo avrebbe aggiunto ulteriori sofferenze molto più forti di quelle fisiche. E per che cosa?

Abbassammo la testa sentendoci in colpa. Sebbene Sensei parlasse con i ragazzi, tutto ciò che diceva, a, si riferiva anche a me. Le sue parole mi colpirono. Dentro di me sentivo una specie di disagio a causa dei miei recenti pensieri bellicosi, ed ebbi vergogna di me stessa davanti a me stessa.... All'improvviso percepì tutta la profondità dei pensieri di Sensei e fui consapevole di quanto lui capisse e percepisse ogni persona.

- Per che cosa?! - ripeté il Maestro – Avresti sofferto se avessi chiesto scusa, li avessi calmati e te ne fossi andato per la tua strada? No. Non ti sarebbe successo nulla. Chiaramente tu saresti stato capace di picchiarli tutti anche solo con le gambe.

- Certo, io avrei... – Andrej cominciò a infiammarsi nuovamente.

- Ecco vedi, è di nuovo il tuo orgoglio. Io non ti insegno ad allenare il corpo per picchiare la gente per strada. Il senso principale delle arti marziali è completamente diverso, e questi trucchi potrebbero non servirti mai nella vita ed io spero che mai ti servano, Il tuo compito è quello di imparare a capire la causa e l'effetto, la profondità e il senso di una situazione per risolverla in modo pacifico.

- E cosa gli ha detto? - si interessò Kostja.

- Tutto molto semplice. Gli ho spiegato che anche loro hanno a casa dei figli, come voi e che un altro gruppo di uomini ubriachi come loro, potrebbe infastidire i loro figli e picchiarli. Gli ho descritto questa possibilità da un punto di vista puramente umano. Vi prego di notare che il loro amor proprio non ne ha sofferto e, cosa che più conta, se ne sono andati via contenti, con la ferma intenzione di difendere i ragazzi come voi. Quindi tutto si risolve in modo più semplice, in pace...

E, dopo una breve pausa, aggiunse:

- Qualunque stupido può aggredire e prendere a pugni... Non bisogna dare subito retta ai propri istinti animali. E' molto più importante rimanere umano in qualsiasi situazione e capire perché e che cosa ha provocato un atto di aggressione. E' molto meglio risolvere una disputa in modo da acquisire un nuovo amico invece di procurarsi un nemico.

Arrivato alla fermata dell'autobus, Sensei concluse:

- Ricordate, qualsiasi colpo provocato dalla vostra rabbia, alla fine tornerà a voi.

Eravamo rimasti in piedi in silenzio, guardando Sensei con senso di vergogna. Infine, dopo esserci messi d'accordo sul nuovo incontro, ci avviammo verso casa.

13

Restammo in silenzio per tutto il tragitto verso casa. Poi, quando, eravamo vicini al centro, Andrej, che fino ad allora era rimasto seduto immerso nei suoi pensieri, improvvisamente esclamò:

- Sono molto dispiaciuto dopo tutto quello che Sensei ha detto!
- A chi lo dici – gli diede ragione Kostik – Adesso mi sto chiedendo anch'io, perché mai mi sono immischiato con quei tipi. Si dice che il silenzio è d'oro!
- Fa niente – lo rasserenò Andrej – Guarda com'è andata a finire. Non tutto il male viene per nuocere... Che dire, Sensei ci ha detto cose su cui riflettere...

“Ci metterò del tempo a digerirle” - pensai. Per tutto il resto del tragitto, continuai a tormentarmi in ragionamenti non tanto relativi all'accaduto, quanto relativi a me stessa. Qualcosa nel mio stato interiore non era più in equilibrio. Ma che cosa? Per l'ennesima volta cominciai a riascoltare dettagliatamente nella mia testa il discorso del Maestro e provai nuovamente quel senso di disagio, e... Stop! Improvvisamente ebbi un'intuizione. Ma certo, un nuovo sentimento! Quando la sua mente potente e la sua profonda comprensione scossero la mia enorme roccia sotterranea di ignoranza e di egoismo dentro di me, improvvisamente, sentii salire in superficie sentimenti profondi, dimenticati da tempo. Il mio inconscio non poté prenderne pienamente consapevolezza, ma quando si manifestarono sulla superficie della mia mente capii profondamente dentro di me che cosa aveva voluto dire Sensei. Capii nitidamente una semplice verità. Fu la prima volta che provai una sensazione così istintiva come se fossi finalmente riuscita a rappacificarmi con me stessa.

Tornai a casa di ottimo umore. Come scoprii in seguito, anche lì mi aspettava un'altra sorpresa:

- Abbiamo una bella notizia per te – disse la mamma raggianti con il suo sorriso delizioso – Oggi ha chiamato lo zio Vitja da Mosca. E' riuscito a mettersi d'accordo con il miglior professore di quella clinica. Perciò dobbiamo solo prendere un appuntamento...

Se mi avessero comunicato questa notizia prima, ne sarei stata felicissima. Ma ora non mi importava assolutamente ciò che succedeva nella mia testa a livello fisico. L'importante era ciò che sentivo dentro di me, un nuovo livello di percezione che toccava più l'anima che il corpo. Ma, per non rovinare l'umore dei miei genitori, esclamai:

- Che bello! Non avevo dubbi che lo zio Vitja ci sarebbe riuscito, con la sua posizione e le sue conoscenze! E' bravissimo, un tipo che riesce a fare breccia in tutti gli ambiti.

Per tutto il giorno successivo, non feci altro che pensare a quel nuovo sentimento. Tornai nuovamente a una vita piena, come si suol dire, non solo con il corpo ma soprattutto, con la mia anima, e quando arrivò il momento di andare alla lezione di meditazione, non vedevo l'ora di arrivare. Quella volta fui io a sollecitare la Tat'jana, che era sempre lenta a prepararsi più in fretta.

Quando arrivammo alla fermata del tram incontrammo i ragazzi. che ci aspettavano

- Sentite questa, ragazze – esclamò Kostik ridendo – Sensei ci ha quasi rovinato il nostro Andrej.

- Cos'è successo? - ci interessammo.

Andrej stava in piedi sorridente, mentre Kostik continuava a raccontare con eccitazione:

- Dopo che vi abbiamo accompagnato siamo andati a casa e, quando eravamo quasi arrivati, dei ragazzi hanno cercato di attaccar briga con noi. Sembrava che avessero urgenza di accendersi una sigaretta quella notte e insistevano perché noi gliela accendessimo.

Ma Andrej, come un vero gentleman, spiegò loro che noi non fumavamo e che speravamo che anche loro, smettessero di fumare per il bene della loro salute ...e infine suggerì loro che invece di bighellonare, oziare e avvelenarsi i polmoni con questa nociva abitudine sarebbe stato meglio che avessero incominciato a fare qualche sport, il kung-fu, per esempio e questo sarebbe stato molto più utile sia per l'anima che per il corpo.

- E poi? - chiese Tat'jana impaziente.

- Quelli, cercavano la lite.

- E Andrej?

- E lui, provate a immaginarvelo, il nostro Andrej ha cominciato a tenergli una lezione sul senso della loro vita miserevole, a dire che le loro parole si sarebbero ritorte contro loro stessi come un boomerang. Ho pensato che era finita per il ragazzo ma poi ho visto invece che lui stava bene...

- E dopo?

- Eh, dopo... La tensione, è cominciata ad aumentare. Andrej ha mandato giù i loro insulti e poi, per essere più convincente, gli ha spaccato la faccia concludendo in modo istruttivo: "Ecco, vedete, qualsiasi vostra parola cattiva vi torna indietro con la stessa forza."

Io mi chiedevo come ce l'avesse fatta a dir loro quelle parole.

- E com'è finito il tutto? - si interessò Tat'jana sorridendo - Senza vittime?

- Tutto a posto – agitò la mano Kostja – Ah sì! Ho dimenticato di raccontarvi la cosa più divertente. Poi loro hanno cominciato a chiedergli di prenderli come suoi allievi.

Tutti scoppiarono a ridere, mentre io mi sentii a disagio. Innanzitutto, non mi aspettavo proprio tanta ottusità da parte di Andrej, e poi mi dispiacque per Sensei.

- Ehi, Andrej, sei un pervertito – disse Tat'jana ridendo.

- Esatto, esatto – lo prendeva in giro Kostja – Un tipo pericoloso, si può dire un recidivo. Lui stravolge anche tutte le mie grandi affermazioni, rigirandole come più gli conviene...

- Ora non esagerare parlandoci delle tue "grandi affermazioni", nostro novello Socrate! – lo stuzzicò a sua volta Andrej

- Perché Socrate? Ci sono persone ben più famose in questo mondo...

Questo buffo dialogo sarebbe andato avanti fino all'eternità, se non fosse arrivato il nostro tram.

## 14

Partimmo prima per arrivare alla lezione, e facemmo bene, come si scoprì in seguito. Andrej cercò di portarci alla radura segreta, assicurandoci che si ricordava perfettamente la strada. Girovagammo per il villaggio per mezz'ora, allarmando tutti i cani. Alla fine, mentre discutevamo chiedendoci disperatamente dove si dovesse girare, ci ritrovammo davanti ad un laghetto.

- Sei uno zuccone – disse Kostja – Dov'è la tua radura allora?

- Teoricamente dovrebbe essere qui – rispose Andrej alzando le spalle.

- Sì, certo, e praticamente un'alluvione l'ha trasportata dall'altra parte. Torniamo indietro.

Strada facendo, ci imbattermo in Žen'ka.

- Finalmente, abbiamo trovato almeno un'anima viva – sospirò Kostja con sollievo.

- Non vi sarete mica persi nella nostra Shanghai? – ci prese in giro Ženja sorridendo.

- Eh sì, abbiamo contato sulla memoria di questo zuccone.

- E dov'è la radura? – chiese Andrej.

-Là – disse Zen'ka - indicando un'altra direzione

- Ve l'avevo detto io che abbiamo girato dalla parte sbagliata! Non c'era nessun pendio lì – Andrej rimproverò Kostja.

- E tu come sei capitato qui? – chiese Tat'jana a Žen'ka.

- Non lo sapevate? Riesco a individuare la posizione di qualunque persona con il solo pensiero.

- Basta prendere in giro la gente – disse Kostik sorridendo – Dai, di la verità, tu che ci fai qui?

- no chiedetemelo più. Io abito qui, a-b-i-t-o! – disse Ženja in modo buffo – Non ho fatto in tempo ad uscire dal cancello che vi ho visto precipitarvi come un gregge di pecore verso il laghetto. Non ho fatto in tempo neanche ad aprire bocca. Beh, ho pensato, adesso si calmano un po' e poi tornano indietro e così è stato. Quando vi ho visto tornare indietro dopo cinque minuti sono uscito in mezzo alla strada per evitare che mi scambiaste per un segnale stradale.

Sorridemmo radiosi, contenti di un incontro così fortunato, e ci avviammo tutti insieme verso la radura. Quando finalmente raggiungemmo quel posticino ben nascosto, creato dalla natura con tanto amore, quasi tutti erano già arrivati, inclusi Sensei e Volodja. Raggiungemmo gli altri, salutando tutti rumorosamente. Sensei, avendo notato che era stato Žen'ka che ci aveva accompagnati, chiese scherzosamente:

- Questo pasticcione vi ha fatto fare di nuovo un giro turistico?

- Ma no, ora abbiamo un altro pasticcione – disse Kostik indicando Andrej – Questo qua ha superato persino Žen'ka...

E poi Kostik incominciò a raccontare per filo e per segno tutte le nostre avventure. Incoraggiato dalle risate del gruppo, alla fine raccontò anche dei fatti che avevamo deciso di nascondere a Sensei.

- Bene, abbiate fiducia in lui cari nuovi allievi. Finirà per portarvi in un tale vicolo cieco che lui stesso non saprà come uscirne.

- Quali allievi? – Sensei si agganciò al discorso che mi era sembrato non stesse ascoltando molto attentamente.

- Ma sì – rispose Kostja confusamente, avendo capito di aver detto troppo – E' una storia...

- Quale storia? – si interessò Sensei.

A Kostik non rimaneva altro che raccontare di malavoglia tutti i fatti. Andrej si intromise nella conversazione, affrettandosi a giustificare i propri atti con le buone

intenzioni. Sensei, a sua volta, dopo aver ascoltato fino alla fine tutto quel balbettio, scosse la testa:

- Mmh sì... Sapete, c'è una leggenda molto antica: "C'era una volta un re che aveva un unico figlio. Un giorno il re venne a sapere che c'era un Grande Maestro di arti marziali, la cui Saggezza era nota persino ai re. Dicevano che aveva fatto dei miracoli incredibili, trasformando persino un semplice ragazzo di campagna in un Maestro meraviglioso nel giro di un solo anno. Allora il re decise di mandare anche suo figlio a studiare da lui.

Passò un anno e il re chiese:

- Allora, ha imparato la via del guerriero?

- Non ancora – gli rispose il Maestro – Per ora è troppo presuntuoso e spreca tanto tempo per il suo orgoglio. Torna tra cinque anni.

Cinque anni dopo il re pose nuovamente la stessa domanda al Maestro.

- Non ancora. Il suo sguardo è ancora pieno di odio, la sua energia trabocca.

Passarono altri cinque anni e finalmente il Maestro disse al re:

- Ora è pronto. Guardalo! E' come se fosse scolpito nella pietra. Il suo spirito è impeccabile. Le sue virtù sono perfette. Al suo richiamo neanche un guerriero avrà il coraggio di rispondere, ma scapperà dalla paura al suo solo sguardo.

Allora il re chiese al Maestro:

- Qual'è la ragione del percorso tanto lungo di mio figlio? Eppure lui era molto più intelligente di quel ragazzo di campagna.

Al che il Maestro rispose:

- Il problema non sta nell'intelligenza, quanto nel Cuore della persona. Se il tuo Cuore è aperto e le tue intenzioni sono pure, allora anche lo spirito è impeccabile. E' questo l'attributo principale della via del guerriero... Il ragazzo di campagna è venuto da me con uno spirito impeccabile e mi rimaneva soltanto da insegnargli la tecnica. Tuo figlio, invece, ha speso anni per comprendere questa Saggezza. Senza questa fonte di forza non avrebbe potuto fare neanche un passo sulla via del guerriero.

Rallegrato dai successi del figlio, il re disse:

- Adesso vedo che lui è degno di salire sul trono.

- No, padre – gli rispose il giovane guerriero – Ho trovato qualcosa di più grande. Prima la mia mente si limitava soltanto ai desideri del corpo, ora, invece, è illimitata nella conoscenza dello spirito che è il potere più grande, al cui confronto tutto l'oro



del mondo, impallidisce, come la polvere grigia sotto i piedi del viandante. Al viandante non interessa la polvere, perché è immerso in quello che gli si apre oltre l'orizzonte, passo dopo passo.

Andrej abbassò la testa con senso di vergogna. Ci fu una lunga pausa, ma in quel momento Nikolaj Jakovlevič si avvicinò al nostro gruppo e il discorso cadde su altri problemi, incluse le meditazioni in cui ci eravamo esercitati a casa.

- Ed io avevo di nuovo questi brividi – disse Kostja – E' normale?

- Certo. Il punto essenziale è che bisogna provare quei brividi che compaiono nella testa alle prime inspirazioni. Dovete sentirli "scorrere" lungo le braccia e, cosa più importante, sentirli "uscire" attraverso il centro dei palmi fin giù, verso terra. Cioè dovete sentire l'inspirazione e l'espiazione evitando qualunque pensiero estraneo.

- Questa è la cosa più difficile. Appena mi concentro sulla punta del naso, loro iniziano ad arrivare, aggrappandosi uno all'altro, e la cosa più sorprendente è che nemmeno mi accorgo quando compaiono.

- Giustissimo. Ciò dimostra che noi non siamo abituati a controllare i nostri pensieri nella vita quotidiana. Perciò essi ci spingono in qualunque direzione vogliono, confondendoci con le loro catene "logiche". I pensieri incontrollati in generale, portano principalmente a qualcosa di negativo, in quanto sono guidati dal principio animale. Per questa ragione esistono varie pratiche spirituali, tecniche di meditazione finalizzate ad apprendere, innanzitutto, come controllare il pensiero.

Parlammo ancora per un po' dei punti che ci avevano creato difficoltà durante le pratiche fatte a casa, e poi iniziammo un nuovo esercizio di meditazione.

- Oggi uniremo le due parti della meditazione in una sola – disse Sensei – affinché voi possiate capire come dovrebbe funzionare e cerciate di riuscirci durante gli allenamenti individuali. Bene, ora assumete una posizione comoda...

In seguito, sotto la sua guida, come al solito ci rilassammo e ci concentrammo sull'esecuzione della meditazione. Dapprima come anche la volta precedente, ci concentrammo sulla punta del naso e successivamente il Maestro ci disse:

- Mantenendo l'attenzione e la vista concentrate sulla punta del naso, fate un'inspirazione attraverso il fondo della pancia, attraverso la pancia, e su fino al petto... Espirate attraverso le spalle, le braccia, i chakra dei palmi fin giù verso terra. All'espiazione il lumicino si accende sempre più intenso... Inspirazione... Espiazione... Inspirazione... Espiazione... Concentratevi sulla punta del naso... Inspirazione...

In quel momento mi trovai completamente confusa. Non appena mi concentravo sul "ruscello", che percepivo chiaramente come un movimento parziale lungo le braccia, perdevo subito la concentrazione sulla punta del naso e, non appena mi concentravo sulla punta del naso "incendiata", il "ruscello" scompariva. Tutto ciò succedeva mentre nella mia testa comparivano dei pensieri "estranei". Insomma, non riuscivo in alcun modo a mettere insieme tutti gli elementi. Durante un altro tentativo risuonò la voce di Sensei che annunciava la fine della meditazione. Come si seppe dopo, ciò non era successo solo a me, bensì anche agli altri miei amici.

- E' naturale – disse Sensei – Voi non dovete pensarci su troppo, ma solamente osservare. Solo allora ci riuscirete.

Ciò mi sembrò assolutamente irraggiungibile. Tuttavia, mi incoraggiava il fatto che Nikolaj Andreevič e i ragazzi più grandi non avevano nessuna difficoltà con questa meditazione. "Allora non tutto è così senza speranza - mi dissi io calmandomi – Se ci riescono loro, perché non posso riuscirci anch'io? Bisogna solo che mi eserciti altrettanto assiduamente. Tutto il trucco sta in questo." Allora, con mio stupore, mi colsi a riflettere sul fatto che persino nei miei pensieri avevo cominciato a esprimermi con le parole di Sensei. Mentre stavo immersa nei miei ragionamenti, qualcuno dei ragazzi pose una domanda:

- Quindi Lei vuole dire che la strada per l'auto-conoscenza comincia dall'osservazione di sé stessi e dei propri pensieri?

- Certamente. La capacità di osservazione di sé stessi nonché il controllo stesso dei pensieri si acquisiscono gradualmente, durante gli esercizi quotidiani di allenamento, e per fare ciò è necessaria una base elementare di conoscenze. E' l'approccio naturale a qualsiasi allenamento, sia fisico che spirituale.

Vi cito un esempio semplice. Un uomo alza un peso di venti chilogrammi. Se si allena dopo un mese sarà capace di alzare un peso di venticinque chilogrammi e così via. La stessa cosa avviene a livello spirituale. Se vi preparate, farete molta meno fatica a padroneggiare tecniche più complesse.

- Ma nel mondo esistono molti tipi diversi di meditazione e loro varianti. E' difficile comprendere quale di queste porti alla cima – Kostja, mettendo come sempre in mostra la sua erudizione.

- E' ancora troppo lontana la cima. Tutte queste meditazioni che esistono nella pratica mondiale non sono altro che "l'abecedario" che nessuno ha mai tenuto nascosto. Le vere conoscenze che portano alla cima, invece, cominciano proprio dalla capacità di comporre le "parole" di questo abecedario e di capire il loro significato. Leggere i "libri", invece, è già, per così dire, privilegio dei prescelti.

- Caspita è tutto così complicato – esclamò Andrej.
- Non c'è nulla di difficile qui. Basta la volontà.
- E se si ha la volontà ma anche dei dubbi? – chiese Slavik.
- Se una persona ha dei dubbi, uno dovrebbe picchiarla con un martello sulla testa affinché senta che è una testa di legno. Questo significa . che quella persona è tutta concentrata sulla materia, sulla logica e sull'egoismo dei propri pensieri, della propria mente... sempre che ne abbia una...

A quelle parole i ragazzi sogghignarono, mentre Sensei proseguì:

- Se voi mirate genuinamente a conoscere voi stessi, con una fede pura nell'animo, ci riuscirete senza alcun dubbio. E' una legge di natura... E una persona spiritualmente sviluppata arriverà anche oltre.

Andrej scandì pensieroso:

- Beh, è tutto chiaro quanto all'"abecedario", lo è un po' meno per quanto riguarda la composizione delle parole. Cos'è, sempre meditazione?
- Diciamo così, è qualcosa di superiore, è una pratica spirituale, un'antica tecnica primordiale che consente di lavorare non solo con la coscienza ma anche, cosa particolarmente importante, con il subconscio. Esiste una serie di determinate meditazioni che portano a uno specifico livello spirituale... E' semplice. La cosa importante è che prima la persona deve vincere dentro di sé il Guardiano, il proprio pensiero materiale che si rimpinza sempre con lo stesso desiderio, indossare qualche vestito di moda e conquistare il mondo... La stessa solita eterna verità e la stessa eterna pietra d'inciampo. Se un individuo saprà superarla, allora diventerà Umano.
- Mi chiedevo, se qualcuno raggiunge la perfezione allenando il proprio corpo, questo che significato ha? – chiese Jura.
- E' uno dei modi per apprendere "l'alfabeto".
- Con Jura abbiamo visto recentemente un film sulle arti marziali – si intromise nella conversazione Ruslan – Prima del video ci hanno fatto vedere un documentario sulle conquiste dell'uomo nel perfezionamento del proprio corpo. Pensate solo cosa faceva lì un tipo: ha appoggiato la punta di una lancia alla gola, mentre la parte opposta era stata attaccata a un furgoncino. Poi ha cominciato a spingerlo senza l'aiuto delle mani e senza neanche farsi male. Un altro tipo era sdraiato sulla schiena sotto degli oggetti pesanti e per lui era come se niente fosse! Il terzo, con un solo colpo, rompeva in due dei mattoni.

Ma la cosa più interessante è successa alla fine. Hanno preso un semplice osso di bue e ci hanno versato sopra un acido molto concentrato. Naturalmente, l'osso si è corroso. Poi hanno versato lo stesso acido su un uomo: i vestiti sono stati istantaneamente distrutti, mentre l'acido non ha arrecato alcun danno al corpo.

- Incredibile! – esclamò Andrej – Non ci posso credere!

- E' un fenomeno del tutto normale – disse con la solita calma Sensei – Le capacità dell'uomo sono limitate solo dalla sua fantasia.

- E cos'era, Qi Gong?

- Beh, diciamo che, oltre al Qi Gong, esistono molte tecniche analoghe estremamente simili tra di loro. Ma la fonte delle conoscenze, Qi Gong incluso, è sempre la stessa, cioè è il lavoro con l'energia "Qi" che è l'energia costruttiva dell'aria.

- Avevo letto da qualche parte che "Qi" è l'energia vitale mentre Lei la chiama costruttiva. Perché? – chiese Kostja.

- Perché le energie, i chakra, i canali e persino i centri energetici vengono chiamati in maniera diversa nei diversi insegnamenti. Ad esempio, per l'energia "Chi" lo yoga intende una nobile energia ricostruttiva, mentre nella scienza del "Loto" sotto il nome di "Chi" si celava originariamente una potente energia distruttiva. Lo stesso vale per il "Qi".

E, dopo una breve pausa, il Maestro aggiunse:

- La gente fa soltanto delle ipotesi ma non dispone di informazioni esatte sulla vera natura di queste conoscenze. Perciò fanno confusione nei nomi. Si suol dire che è meglio stare sulla testa piuttosto che essere appesi in aria.

- Hmm, giusto – gli diede ragione Volodja – e, parafrasando il mio manifesto preferito, che è come un pugno in un occhio appeso davanti alla nostra casa, sentenziò: "Non esiste ostacolo più grande di quello che possiamo crearci noi stessi!"

I ragazzi sorrisero.

- Ci può dire in che rapporto sta il Qi Gong rispetto all'Arte del Loto? – chiese Andrej passando nuovamente a temi più seri.

- Beh, per farvi capire, si può paragonare il Qi Gong a una specie di asilo nido, mentre l'Arte del Loto è, diciamo così, un'accademia. Uno dei primi livelli nella conoscenza dell'arte suprema è il pieno controllo dei pensieri. Se controllate i pensieri, tutto sarà sotto il vostro controllo.

- Oh, allora sarà possibile... – Slavik incominciò a dire tutto eccitato.

- 
- Non sarà possibile, perché se controlli il tuo pensiero, non puoi agire in maniera negativa o errata. Questo è lo scopo. Noi studiamo e ci alleniamo nel Qi Gong, ma nell'Arte del Loto non ci alleniamo, bensì facciamo venire a galla quello che è nascosto nella nostra anima.
  - E quei fenomenali esercizi del corpo che abbiamo visto nel film è utile per noi impararli? – chiese Ruslan, immerso nei suoi pensieri.
  - Certo. Tutto è molto semplice se usate correttamente quell'energia.
  - E che cosa serve per questo?
  - Le abilità elementari: la concentrazione sul respiro, un minimo di comprensione dell'essenza del fenomeno...
  - Non riesco a capire, disse Jura pensieroso. Come faceva quel tipo a rompere i mattoni con il bordo del palmo della mano?
  - Volevi che li rompesse con un'altra parte del corpo? – lo prese in giro Žen'ka.
  - Si può anche romperli con un'altra parte – sorrise Sensei – se lo desideri fortemente. Il punto è che con una certa concentrazione e con l'esecuzione degli esercizi respiratori è possibile accumulare l'energia Qi in qualsiasi parte del corpo, in questo caso nella mano. Nel momento dell'assestamento del colpo si apre il chakra sul palmo e fuoriesce tutta questa potenza che rompe, appunto, l'oggetto. E' molto importante qui, sottolineo ancora una volta, il processo stesso della concentrazione del pensiero, cioè il processo della focalizzazione della concentrazione.
  - E questo si riflette in qualche modo a livello dell'attività cerebrale? – chiese Nikolaj Andreevič.
  - Indubbiamente, tanto che nel cervello, in quel momento, avviene un processo molto interessante. Per parlare in linguaggio medico, nel momento della preparazione del colpo, della concentrazione totale dei pensieri, è possibile registrare nel cervello il ritmo beta. Qualche secondo prima dell'assestamento del colpo l'uomo smette completamente di pensare a quello che sta facendo. In quel momento la sua attività cerebrale dal ritmo beta passa al ritmo alfa, che è simile allo stato di shock. Il colpo viene assestato proprio in questo stato. Ciò ricorda una specie di ... beh, di interruzione del tempo, in qualche modo. Non c'è nulla di complesso qui, semplicemente un po' di un'altra fisica. Tutto qui.
  - Anche noi, nel nostro reparto, abbiamo un ragazzo che rompe i mattoni – si intromise nella conversazione Volodja – Gli altri hanno cercato di imitarlo, ma sono solo riusciti a rompere dei pannelli di legno.

- E' ovvio – rispose il Maestro – L'errore di molti sta proprio nel fatto che cercano di pensare troppo, analizzare la situazione e perciò non ci riescono.

- E Lei sa rompere i mattoni? – chiese Andrej, impaziente di vederlo con i suoi occhi.

- E' semplice, prendi un martello e vai avanti – scherzò Sensei.

- No, volevo dire con il palmo della mano – precisò il ragazzo.

- A che serve sporcarsi le mani, tanto meglio farlo con un pezzo di carta.

- Con un pezzo di carta?

- Beh sì. Non ci metto la mano sul fuoco per quanto riguarda i mattoni, ma per quanto riguarda qualcosa di legno, nessun problema. Qualcuno ha un foglietto di carta?

Cominciammo a frugare freneticamente nelle nostre tasche. Volodja strappò dal suo taccuino una striscia di carta larga all'incirca cinque centimetri. Nel frattempo, Jura trovò nelle vicinanze un ramo secco di circa 3-4 centimetri di diametro.

- Nessuno vuole provare? – propose il Maestro.

I ragazzi, a turno, cominciarono ad agitare il foglietto sopra il ramo, come se fossero dei giocatori di carte accaniti, finché non lo ruppero. Ma non avvenne nessun cambiamento. Volodja dovette strappare un altro foglio. Sensei porse il foglietto a me e a Tat'jana.

- No, no, no – agitammo le mani – Se ragazzi come loro non sono riusciti a farlo, cosa possiamo fare noi con i nostri muscoli?

- I muscoli qui non c'entrano nulla. Chiunque lo può fare se non dubita delle proprie capacità.

Con queste parole il Maestro strinse il foglietto tra l'indice e il pollice, allungando il braccio, si concentrò e si mise a eseguire una serie di esercizi respiratori. Dopo di che, il foglietto cominciò a oscillare leggermente, poi l'ampiezza della sua oscillazione diminuì gradualmente e a breve smise del tutto di muoversi, raddrizzandosi come un palo. Non passò neanche un minuto che Sensei alzò lentamente il braccio e, con un movimento fluido, tagliò il ramo. Il taglio era simile a quello che si potrebbe realizzare con un tagliente oggetto di metallo.

Caspita! – esclamò tutto il nostro gruppo esterrefatto.

Osservavamo ora il ramo, ora il foglietto di carta, ora Sensei, con una sola domanda muta in testa: "Come ci è riuscito?" Nikolaj Andreevič, dubbioso, espresse la sua ipotesi:

- E' un trucco?! Probabilmente, all'ultimo momento, Lei ha rotto, senza farsi vedere, il ramo con il dito.

- Ah sì? – Sensei si stupì a sua volta – E questo trucco l'ha mai visto?

E lanciò il foglietto che, come una lama di coltello, con rumore metallico, si infisse in un albero vicino. Qualche secondo dopo, quando riuscimmo a far tornare al loro posto le nostre mascelle inferiori penzolanti, sfrecciammo verso l'albero così velocemente da far pensare che in quel momento si sarebbe risolto l'eterno dilemma shakespeariano "Essere o non essere?"

Nikolaj Andreevič in persona tirò fuori il "foglietto-lama", assaggiandolo persino. Lo facemmo girare e davvero, a tutti gli effetti, quello che prima era un foglietto di carta era diventato una vera e propria lametta di acciaio, con tutte le sue tipiche caratteristiche. Rimanemmo in piedi totalmente sconvolti, non credendo ai nostri occhi. Improvvisamente, la lametta, mentre si trovava nelle mani di Slavik, cominciò gradualmente a perdere forma e a trasformarsi in un semplice pezzo di carta.

Dopo averlo notato, Slavik lo lanciò in aria emettendo un urlo da maialino e balzò bruscamente da parte, suscitando un'analogia reazione non solo da parte nostra ma anche da parte dei ragazzi più grandi. Il primo a riprendersi fu Volodja, che sollevò con cautela il foglietto che aveva strappato dal suo taccuino e disse con voce profonda:

- Perché gridate? E' solo un pezzo di carta.

Guardammo il Maestro.

- Tutto a posto. Ha solo esaurito l'energia.

Quando calmammo un po' le nostre emozioni irruenti, Sensei spiegò:

- Avete appena visto ancora una manifestazione dell'energia "Qi", e la capacità di accumulare gli ioni di metallo. dal momento che Qi è un'energia costruttiva o per così dire, è una conseguenza. Ho concentrato mentalmente gli ioni di metallo su questo foglio, mentre il mio pensiero si è tradotto in pratica grazie all'energia Qi, facendo trasferire questi ioni dall'aria al foglietto, attraverso il mio respiro. Ecco perché il foglietto si è trasformato per qualche tempo in una lametta di metallo. Qi è un'energia libera, perciò, dopo qualche tempo, si è sciolta nello spazio, facendo riacquisire all'oggetto il suo aspetto originario.

- Impressionante! – disse Ruslan con ammirazione – Ed è possibile "Qi-are" un paio di chili d'oro in questo modo?

I ragazzi si misero a ridere.

- Teoricamente è possibile – sorrise Sensei – Ma in pratica ciò equivale a quello che si diceva del miele nel cartone animato su Winnie-the-Pooh: “Ora il miele c’è e ora non c’è più.” Ricordati la fisica: per trattenere gli ioni di metallo, sono necessari collegamenti molecolari solidi, e questi ioni sono collegati dall’energia Qi insieme all’energia psichica. Cioè Qi è un elemento legante degli ioni dei metalli, mentre l’energia psichica crea la forma dell’oggetto ma solo per un breve periodo di tempo. Ma lo spessore, come tale, non si crea.

- Wow! – un ronzio attraversò tutto il gruppo.

- E’ questa dunque la sua applicazione pratica! – disse Kostik – Ed io che mi stavo chiedendo a cosa servisse tutto ciò. Questa è una grande cosa!

- Che grandi cose possiamo fare con questo – disse sorridendo Ruslan.

Gli occhi di tutti cominciarono a brillare, e i ragazzi si misero a discutere su come sarebbe stato meglio utilizzare quelle conoscenze. Sensei osservava in silenzio la nostra eccitazione e più nei nostri scherzi gonfiavamo la situazione, più cupo e serio diventava il suo viso. Alla fine, disse:

- Ragazzi, vedo che dentro di voi c’è troppo principio animale.

- Stiamo solo scherzando – esclamò Ruslan, giustificandosi per tutti...

- Scherzando scherzando si dice la verità.

- Esatto – confermò Volodja che stava anche ascoltando in silenzio le nostre battute – Sennò si ripeterà la stessa storia dei ninja.

Non capimmo se stesse scherzando o parlando seriamente.

- In che senso? – chiese Andrej.

- In quello vero e proprio – disse a voca bassa Volodja.

Guardammo Sensei in maniera interrogativa.

- Sì, c’è una storia – disse Sensei – Tanto tempo fa tutto il clan dei ninja è stato annientato per aver fatto utilizzo di conoscenze spirituali con scopi egoistici.

- Non ne abbiamo sentito – disse Ruslan – Ci racconti!

- Sì, ci racconti – insistemmo anche noi.

- Ma cosa c’è da raccontare... Finché i ninja allenavano il loro corpo e perfezionavano la loro maestria, prosperarono. Nessuno, in linea di massima, si interessava a loro. Non erano altro che degli assassini prezzolati. Ma quando i ninja cominciarono ad apprendere le pratiche spirituali e impararono pure qualcosa,



cominciarono ad applicare queste conoscenze ai fini del proprio profitto materiale. Quel periodo rappresentò il loro culmine, si può dire la loro alba e il loro tramonto nello stesso tempo. Fu un vero trionfo per i ninja ma quando incominciarono ad avere successo al tempo stesso incominciarono a declinare. Conquistarono istantaneamente la fama di super-assassini invincibili. Grazie alle pratiche spirituali, i ninja svilupparono dentro di sé delle capacità straordinarie. Potevano, infatti, trasformare qualunque cosa in un'arma: qualunque pezzo di carta o di tessuto, ovvero qualunque oggetto avessero a portata di mano. Impararono a travestirsi perfettamente, a saltare su e giù da altezze molto elevate senza arrecare assolutamente nessun danno a se stessi e così via.

- Che forza! – proruppe Slavik.

- Non bisogna ammirarli – rispose Sensei con semplicità, vedendo la reazione di Slavik – tanto meno, fare di loro i propri idoli. Erano semplicemente una banda di ignobili assassini prezzolati che uccidevano da dietro le spalle, di nascosto, tendendo agguati. Erano mascalzoni disgustosi, diversamente non si può chiamarli. Li guidava il principio animale... Non avevano onore... L'onore è uno dei primi segni della spiritualità generale dell'uomo, non solo del guerriero, cioè quando questo vive secondo valori di alta moralità. L'uomo senza onore è niente e nessuno.

- E che cosa è successo ai ninja? – chiese Jura.

- Quello che succede di solito in questi casi. Quando cominciarono ad applicare le pratiche spirituali per ottenere beni materiali per sé stessi, vennero annientati.

A quelle parole i ragazzi, uno dietro l'altro, bombardarono Sensei di domande. Ma il più insistente di tutti fu Ruslan.

- Ma come hanno ricevuto queste conoscenze spirituali se le utilizzavano per i propri scopi?

- Non le hanno mica ricevute. I ninja le hanno rubate, o più precisamente, hanno estorto subdolamente le tecniche meditative tramite l'inganno e successivamente hanno fatto crescere i semi di queste conoscenze, ma hanno utilizzato tutto ciò a scopi malvagi. Per questo motivo sono stati castigati.

- E chi li ha castigati? Lei stesso ha detto che avevano raggiunto una tale maestria che erano diventati invulnerabili per gli uomini – chiese Andrej.

Sensei sogghignò e ripeté il suo detto preferito:

- Cerca di capire, per ogni Vijaj c'è il suo Rajah... Se esiste una scienza militare, c'è anche qualcuno che sta alla sua guida. La stessa cosa vale per le pratiche spirituali. Se esistono le pratiche spirituali, esiste anche qualcuno che controlla l'esecuzione di

queste pratiche... Queste conoscenze si chiamano, appunto, spirituali, in quanto sono destinate ad arricchire un individuo spiritualmente e non materialmente, tanto meno tramite l'omicidio dei propri simili.

- Ho letto che ancora oggi esistono scuole dei ninja – notò Kostja con noncuranza.

- Vedi, le scuole moderne dei ninja non sono altro che una misera parodia di quello che esisteva nella remota antichità. Sì, sono rimaste le loro mosse, sono rimasti gli strumenti dei ninja, ma tutto questo insegnamento è rimasto a un livello materiale, fisico. La porta è chiusa per un ulteriore perfezionamento. Come dice la legge dice: lo spirituale per lo spirituale... Se vi sforzate di imparare questa Arte per ottenere vantaggi materiali o per soddisfare il vostro ego – Sensei scosse la testa e ci fissò negli occhi – non ne trarrete nulla di buono.

- Perché? – chiese Slavik.

- In primo luogo, non la apprenderete mai, e in secondo luogo, se siete abbastanza fortunati, come minimo diverrete schizofrenici.

- Sì, un'ottima prospettiva – disse Ruslan sorridendo.

- Beh, per te non c'è nessun pericolo – gli disse Žen'ka sorridendo.

- Ma noi non abbiamo intenzione di uccidere nessuno – si giustificò Andrej.

- Fisicamente, probabilmente no. Ma nei vostri pensieri c'è tanto della natura animale, e questo è il primo passo verso l'aggressione e la violenza.

- Allora cosa dobbiamo fare?

- Controllare i vostri pensieri, ogni secondo.

E, dopo una breve pausa, Sensei aggiunse, osservando Andrej:

- Avete mai pensato a chi siete veramente? Chi siete come essenza? Avete mai pensato a come percepite il mondo circostante? Non dal punto di vista della fisiologia, ma dal punto di vista della vita... Chi sei tu? Come fai a vedere, a sentire, a percepire, chi dentro di te comprende e chi esattamente percepisce? Guardate dentro voi stessi.

E poi, rivolgendosi ai ragazzi, Sensei disse:

- Avete mai pensato all'infinità della vostra coscienza? Che cos'è il pensiero? Come nasce e dove finisce? Avete mai riflettuto sui vostri pensieri?

- Beh! – disse confuso Andrej – io penso costantemente, ragiono su qualcosa.

- Ti sembra di essere tu a pensare, di essere tu a ragionare. Ma sei sicuro che sono i tuoi pensieri?

- E di chi altro se non i miei? Il corpo è mio, quindi anche i pensieri sono i miei.

- E visto che sono i tuoi, prova ad analizzarli, almeno per un giorno. Da dove vengono e dove scompaiono. In fondo ai tuoi pensieri? Niente. Soltanto violenza, schifezza, la preoccupazione di abbuffarsi, di mettere su uno straccio di moda, di rubare, di guadagnare, di comprare, di aumentare la tua mania di grandezza. Tutto qui! Ti convincerai da solo che i pensieri generati dal tuo corpo si riducono a una sola cosa – il rifornimento di cose materiali intorno a te. Ma ci sei realmente tu dentro di te? Guarda dentro la tua anima... e incontrerai il meraviglioso e l'eterno, il tuo vero "io". Tutta questa vanità esteriore dura solo pochi secondi... Ne sei consapevole?

Rimanemmo in silenzio. All'improvviso, questa immagine mi sembrò terribilmente familiare. Tutto mi era già successo, tutto, fino ai minimi dettagli: sia quel discorso, sia quella radura, sia le stelle brillanti, sia quella voce soffice e familiare fin nel profondo dell'animo, quel viso buono... Sapevo con esattezza che tutto ciò era già avvenuto. Ma quando, dove? Per quanto cercassi di farmelo venire in mente, per quanto sforzassi la mia memoria, non riuscivo a ricordare nulla. Scossi leggermente la testa per uscire in qualche modo dalla situazione di impasse della mia coscienza davanti a quella rivelazione. Frattanto, Sensei continuava:

- Voi avete vissuto 16, 22, 30 anni, sì, dai, tu anche 40. Ma ognuno di voi si ricorda come li ha vissuti? No, soltanto alcuni stralci miserabili, e soltanto quelli che avevano a che fare con gli sbalzi emotivi.

- Sì – disse pensieroso Nikolaj Andreevič – la vita è volata così in fretta che non ho fatto in tempo ad accorgermene. Immerso nello studio, nel lavoro, nelle piccole e interminabili preoccupazioni familiari... Non c'era mai veramente tempo per pensare a me stesso, alla mia anima. C'era sempre qualcosa di più urgente.

- Esattamente – confermò Sensei – Voi pensate al futuro, al passato. Ma state vivendo questo attimo che si chiama adesso. Che cos'è questo adesso? E' un prezioso secondo di vita, è il dono di Dio che bisognerebbe usare razionalmente, in quanto domani è un passo nell'incognito e non è escluso che possa rivelarsi il vostro ultimo passo in questa vita, un passo nell'abisso, nell'eternità. Cosa ci sarà lì?

Ognuno di voi ritiene di avere tanto tempo sulla Terra, perciò non pensate mai alla morte. Ma è veramente così? Da una parte, ognuno di voi, come essere biologico, può morire in qualunque secondo, per qualunque ragione, che, presumibilmente, non dipende da voi.

Ma, d'altra parte, non siete soltanto esseri biologici, siete Umani dotati di una particella di eternità. Dopo averne preso consapevolezza, comprenderete che tutto il vostro Destino è nelle vostre mani, molte cose di Esso dipendono da voi. Non solo qui, ma anche lì. Pensateci: chi siete, un biorobot perfetto o un Essere Umano, un essere animale o un essere spirituale? Chi?

- Beh, un essere umano... forse – disse Ruslan.

- Esattamente, "forse". Avete mai pensato che cos'è un umano? Siete mai entrati nel merito di questa questione. Chi prova dei sentimenti dentro di voi, come fate a muovervi nello spazio, chi muove i vostri arti? Come sorgono le emozioni dentro di te e perché sorgono? E non scaricate la colpa su qualcuno che vi ha disturbato o su qualcuno che vi ha offeso oppure, viceversa, pensate a quando siete stati voi a provare invidia, a gongolare per la sfortuna degli altri, a spettegolare. Così si manifesta in voi il principio spirituale?

Trovate dentro di voi la sorgente cristallina della vostra anima e capirete che tutto questo sfavillio materiale – macchine, appartamenti, ville, status sociale – tutti i beni materiali, per l'ottenimento dei quali passate consapevolmente tutta la vostra vita, diventeranno polvere. Polvere che da questa sorgente verrà istantaneamente trasformata in nulla, mentre la vita passa, la vita che potreste utilizzare per trasformarvi in un oceano infinito di Saggezza.

Vi siete mai chiesti qual è il senso della vita? Il senso supremo della vita di ogni individuo sta nel conoscere la propria anima. Tutto il resto è temporaneo, passeggero, semplicemente polvere e illusione. L'unico modo per conoscere la propria anima è quello che passa attraverso l'Amore interiore, attraverso la purificazione morale delle proprie intenzioni e, infine, attraverso la convinzione assoluta e ferma della possibilità di raggiungere questo obiettivo, cioè attraverso la fede interiore... Finché dentro di voi c'è un barlume di vita, non è mai tardi per conoscere voi stessi, trovare dentro di voi il vostro fondamento, la sacra sorgente vivificante della vostra anima ... Fate chiarezza dentro di voi e capirete chi siete in realtà.

Dopo quello che avevamo visto e sentito durante la meditazione, c'era di che cominciare a riflettere, specialmente per me, che mi trovavo ad un passo dalla morte. "Dio, sono proprio le risposte alle domande che cerco da così tanto tempo. Che sia davvero così semplice la formula geniale per ottenere l'immortalità: Controllare i propri pensieri, Credere e Amare? E' possibile che, grazie a ciò, raggiungerò forse la sponda della salvezza, il margine dell'eternità dal quale già ci osservano gli immortali, coloro che hanno conosciuto se stessi e la propria essenza divina?! E' possibile che anche il mio "io" riuscirà a liberarsi dalle grinfie della Morte? Anche se

non avrò tempo per "riconquistare" il mio corpo, potrò comunque diventare libera, o almeno preparata per l'incontro con l'Ignoto."

Questi pensieri suscitarono in me un'ispirazione mai provata prima e un certo flusso di forze interiori. Decisi di non rimandare nulla al giorno dopo, bensì di cominciare a lavorare fin da subito, senza indugi, perché chissà che cosa ci riserva il domani

Come prima cosa, provai a osservare i miei pensieri. Mi sentivo dentro un tale fervore, una tale ispirazione che non riuscivo a soffermarmi su alcunché di concreto, in quanto tutti i desideri materiali erano scomparsi sotto tale pressione. Cominciai poi a esaminare le mie percezioni e solo allora sentii di essere talmente immersa nel mio stato interiore da cominciare a osservare persino il mondo circostante in maniera diversa. Era un nuovo modo di vedere problemi vecchi e "logori". da un'angolazione precedentemente a me sconosciuta,

Il nuovo modo di vedere le cose mi circondava da tutte le parti, come un bozzolo, staccando la mia coscienza dalla grigia quotidianità, con le sue banali preoccupazioni. Ebbi l'impressione di esistere per conto mio e il mondo intorno a me – per conto suo. Inoltre, per la prima volta, vidi il lavoro del mio corpo dall'esterno. Esso eseguiva dei movimenti abituali, come mosso da un pilota automatico: tornò meccanicamente a casa, fece meccanicamente la doccia, mangiò meccanicamente, si avviò verso l'angolo destinato a lui, cioè nella sua stanza. E il vero "io" in quel momento lo osservava e pensava alla sua salvezza. Questa piccola scoperta mi colpì. Scoprii che dentro di me c'era un vero "io" e una sorta di "pilota automatico" fisico.

Ma il meglio doveva ancora venire. Dopo essermi ripetuta nuovamente il discorso di Sensei, mi ricordai le sue parole: "Avete mai pensato di come vi muovete nello spazio, chi muove i vostri arti?" Osservandomi ormai da un nuovo punto di vista, riflettei: "In effetti, chi dentro di me muove i miei arti: "io" o "il pilota automatico"?"

Guardai il mio palmo aperto e decisi di fare un piccolo e semplice esperimento. Pensai: "Bisogna stringere e aprire le dita." La mia mano lo fece ubbidiente. "E ora non muoverò più le dita." E in quel momento dentro di me balenò un pensiero spontaneo: "E se le stringessi lo stesso?" Le mie dita, sotto l'azione di questo "ordine", si strinsero e si aprirono nuovamente. "Oh! – mi stupii – chi stava pensando dentro di me? Chi padroneggiava i miei pensieri?!" Dopo aver chiamato a raccolta la mia forza di volontà, ancora una volta, ma in maniera più insistente e mirata, pensai: "Non muoverò le dita. Voglio così e così sarà." Stranamente la mia mano non tremò, e fu come se quel pensiero spontaneo e folle non ci fosse mai stato.

"Questa è bella! – mi stupii ancora di più – Ciò significa che quando sono rilassata nei miei pensieri, questo qualcuno comincia, di nascosto, a guidare la mia coscienza e il mio corpo a suo piacimento. Mentre quando controllo rigidamente il mio pensiero,

lui scomparire senza lasciare traccia. Caspita!” Mi sentivo così entusiasta per questa nuova scoperta, come se fossi riuscita a portare alla luce, una spia che si era abilmente nascosta per tanti anni nella parte più recondita di me stessa. “Eh sì, questo “cervellone” è molto più pericoloso dello stupido “pilota automatico”. Debbo essere più vigile!”

Era più facile a dirsi che a farsi. Quando cominciai a eseguire gli esercizi di meditazione, capii che questo “manipolatore” visitava i miei pensieri più volte nel momento del rilassamento e particolarmente durante la concentrazione nella meditazione, portando continuamente la mia attenzione su temi estranei. Faceva tutto con tale abilità e con tale logica che non mi rendevo conto neanche io quando abbandonavo il “binario” della concentrazione.

Ma quando mi concentravo profondamente e nitidamente sulla meditazione, quel “manipolatore” scompariva. Non facevo in tempo ad allentare questo controllo che lui compariva di nuovo. “Che mascalzone! Arrogante e fastidioso” – pensai, cercando di concentrarmi di nuovo sulla meditazione. Quando finii la meditazione, capii che non era tanto facile combattere questo nemico numero uno. “Dovrò chiedere a Sensei come trovare un rimedio contro questo “manipolatore” – pensai addormentandomi – Altrimenti mi rovinerà tutto.”

La mattina successiva, quando il mio eccesso di emozioni di ieri si era affievolito un po', iniziai nuovamente a osservarmi dall'esterno. Il mio corpo, di nuovo, si staccò in qualche modo dal letto caldo e si mise a eseguire meccanicamente la quotidiana cerimonia mattutina di preparazione per la scuola. Ebbi l'impressione che la mia mente stesse ancora dormendo dolcemente, perciò non avevo nessuna voglia di pensare a qualcosa. Percorrendo la solita strada che portava alla scuola, attraverso il giardino pubblico della città, mi godevo il silenzio che regnava attorno, il fresco del mattino, il fruscio delle foglie cadute sotto i piedi. Mi piacque molto quello stato, una sorta di stato di pace. La mia mente stava dormendo, il mio corpo stava camminando verso una direzione definita e dentro mi sentivo bene e a mio agio. Sentivo che quello era il mio vero “io”.

Tuttavia, a scuola questa condizione cambiò bruscamente. La mia personalità si immerse in un turbine di eventi, di informazioni e di emozioni. Alla fine, mi persi definitivamente nella natura dei miei pensieri in quanto essi scorrevano come torrenti in piena, ed era difficile metterli in ordine e distinguere quelli miei da quelli degli altri. L'intera giornata passò con questo ritmo frenetico.

## 16

La sera, dopo essermi incontrata con i ragazzi alla fermata, mi affrettai a condividere con loro le mie "conquiste", e alla fine chiesi loro con interesse:

- E come sono state invece le vostre sensazioni? Avete riflettuto sulla lezione di ieri?
- E cosa c'è da pensare – disse Kostja altezzoso – Io sono io, intero, uno solo e indivisibile... Non sono mica un maniaco per dividermi in due parti.
- Beh si, non sei un maniaco, sei il nostro genio... da corsia numero sei. Napoleone non viene a disturbarti ogni tanto? – lo prese in giro Andrej sorridendo.
- Smettila... Per tua informazione, non ho un ego esagerato.

E, dopo aver aspettato un po', aggiunse:

- I grandi uomini non ne soffrono.
- Certamente – si mise a ridere Andrej – non mi aspettavo un'altra risposta.
- Calmatevi smettetela di suonare sempre lo stesso disco. Venite piuttosto al punto – dissi con impazienza.
- Non c'è molto da dire – rispose Andrej – Ieri Sensei ha detto molte cose utili. Abbiamo di che pensare per molti anni ancora. Ieri non ho fatto altro che chiedermi se io abbia formulato in modo corretto gli obiettivi per il futuro o se debba comunque rettificarli parzialmente sulla base delle nuove informazioni.
- Oh oh, come ti esprimi ora – disse Slavik sarcasticamente – Non aspiri mica all'accademia delle scienze?

- Eh no, Sensei mi è più che sufficiente.
- Appunto – dissi io – E la meditazione ti è andata bene?
- Sai, molto meglio di ieri. Mi sono venuti meno pensieri in testa. La concentrazione è migliorata subito e le percezioni sono diventate più nitide.
- E a te, Tanja, com'è andata?
- A dire il vero, non ho fatto la meditazione e non ho provato neppure a riflettere. Ero talmente stanca ieri che sono riuscita a malapena a raggiungere il letto. La mattina, ho dovuto portare il mio fratellino all'asilo, poi sono andata a comprare il latte e poi a scuola. Non c'è tempo per le riflessioni quando hai così tante cose da fare!
- Giusto – Kostik difese le sue giustificazioni – Non bisogna pensare, bisogna agire. La giovinezza ci è data, appunto, per agire, mentre la vecchiaia per pensare.
- Sì sì – si burlò di lui Andrej – e da vecchio scricchiolerai con la tua voce decrepita, riflettendo con gli ultimi resti di cervello: "Se la giovinezza avesse saputo, se la vecchiaia avesse potuto."

I ragazzi si misero nuovamente a ridere, burlandosi di Kostik.

- E a te com'è andata? – chiesi a Slavik.
- Normale.
- Cosa intendi per normale?
- Così come lo è per voi.
- Tutto è chiaro – sogghignò Andrej, agitando con rassegnazione la mano verso di lui.



All'allenamento successivo, come al solito, ci stavamo scaldando prima dell'inizio della lezione. In quel momento, insieme a Volodja, entrò nella sala un gruppo di uomini di corporatura imponente.

- Caspita quanta gente! – si stupì Andrej.

Viktor sogghignò e disse a Stas:

- Questo sarebbe "un paio di persone"?

- Che intendi?

- Ieri Volodja mi ha chiamato per una cosa e alla fine ha detto che sarebbe venuto all'allenamento con un paio dei suoi ragazzi.

- Non male, qui ci sarà mezzo plotone – disse Stas sorridendo.

- Anch'io dico la stessa cosa.

Volodja si avvicinò salutando Sensei che stava in piedi poco lontano da noi.

I ragazzi più grandi si affrettarono a raggiungerli.

- Sensei, ti dispiace? – chiese Volodja indicando i suoi ragazzi.

- Nessun problema? – rispose come sempre Sensei con semplicità.

- Ha guardato la televisione ieri?

- Quando? Ho pochissimo tempo, quando ce l'ho.

- Indovina chi hanno fatto vedere ieri? Il nostro San Sanyč!

- Il nostro San Sanyč?! – si stupì Žen'ka – E' da una vita che non se ne sa nulla di lui.

- Oh! Però ora è diventato molto famoso! Dice che è vissuto nelle caverne da qualche parte e ha appreso l'arte della lotta russa. Ora si fa chiamare ninja russo. La cosa più interessante è che mostrava le tue stesse tecniche, Sensei. Soltanto con una differenza: ora racconta a tutti che si tratta di uno stile antico slavo che era stato dimenticato ma che lui ha risuscitato.

- Non male! – sogghignò Stas – Vedi, Volodja, se non avessi dato un bel calcio a Sanyč allora, ora saresti il suo avversario.

- No, non lo sarebbe – rispose maliziosamente Žen'ka.

- Perché?

- Come perché? Se Volodja non l'avesse malmenato per benino, sarebbe stato poco probabile che avrebbe aperto gli occhi.

I ragazzi si sbellicarono dalle risate.

- Non avresti dovuto essere così duro con lui l'ultima volta – disse Sensei – In fin dei conti, è una persona anziana e la vecchiaia va rispettata.

- Ma era colpa sua, è stato lui il primo a cercare lo scontro – cominciò a giustificarsi Volodja e poi aggiunse, più dolcemente: - Non l'ho quasi neanche toccato, solo urtato involontariamente.

- Sì, Sensei, è andata esattamente così – aggiunse Žen'ka – Me lo ricordo come fosse ora, Volodja ha steso davanti il pugno mentre quello lì vi ha picchiato la testa contro per ben cinque minuti... Però, vedi com'è stato utile! Il tipo ha aperto gli occhi ed è diventato un ninja russo.

I ragazzi si misero a ridere nuovamente.

- Ma che si diverta – Sensei agitò la mano bonariamente – Quell'uomo ha trovato la sua miniera d'oro, lasciatelo vivere.

- Ieri eravamo di turno in caserma – continuò a raccontare Volodja – e abbiamo guardato a sazietà, in televisione, come Sanyč agitava le gambe e come prendeva a calci i ragazzi. Abbiamo riso tanto e abbiamo ricordato i vecchi tempi. Persino i miei novizi sono molto meglio... Per questo abbiamo deciso di venire oggi, saperne di più sulla vera arte, in modo da integrare, per così dire, le nostre conoscenze di riserva.

- Uno scopo nobile - concordò Sensei.

Dopo si misero a parlare dei vecchi ricordi degli allenamenti passati e di un mucchio di curiosità divertenti che erano successe. Alla fine, anche i ragazzi di Volodja si inserirono nella conversazione, e il discorso sul tema delle arti marziali si trasformò in una discussione filosofica sui rapporti interpersonali.

- Mi sono comportato così con loro per una questione di principio – disse uno dei ragazzi di Volodja difendendo ardentemente il suo punto di vista.

- Il principio è una resistenza ottusa alla realtà, simile all'idiozia. Il principio... Sensei non fece in tempo a finire la frase che i ragazzi più grandi continuarono, quasi in coro, il suo pensiero:

- ... è da applicare soltanto alle scienze precise, come sinonimo di un assioma.

- Esattamente – confermò il Maestro.

Volodja con un po' di imbarazzo rispose:

- Sì, ho provato a spiegarglielo come potevo.

- Allora non hai provato abbastanza. Quello che non si capisce con l'intelletto...

- ... bisogna martellarlo nel corpo!

- Beh, se voi sapete tutto così bene, non dovrete avere nulla da ridere...

Capii il senso delle ultime parole di Sensei solo quando cominció l'allenamento. Sensei avvertì che quel giorno ci saremmo allenati a piena forza, perciò chi non avesse retto quel ritmo avrebbe potuto allontanarsi nell'angolo sinistro della palestra ed esercitare i colpi senza disturbare gli altri. Alzammo le piume, come i passeri, sussurrando tra di noi con orgoglio:

- Figurati se noi non reggiamo il ritmo! – disse a bassa voce Andrej.

- Non dirmelo neanche – colse al volo le sue parole Kostja – Ora faremo vedere di cosa siamo capaci!

- Non è mica la prima volta –dissi distrattamente, ricordando il riscaldamento del senpai superiore.

Ma la nostra presunzione diminuì notevolmente dopo i primi minuti di riscaldamento. Non avevo mai visto prima di allora un allenamento così rigido. Fu una vera e propria scuola di sopravvivenza. Correavamo per la palestra con un ritmo frenetico superando ostacoli sempre diversi. Non passarono neanche quaranta minuti che molti di noi, me inclusa, strisciavano sopra questi ostacoli quasi carponi. Gemendo accanto a me, Tat'jana disse:

- Ma che incubo! mi sento come un aborigeno all'inferno

I primi che si ritirarono andarono ad ammicchiarsi nell'angolo sinistro della palestra, ma il nostro gruppo continuava ostinatamente a fare gli esercizi. Quello che avvenne dopo, fu ancora peggio. Dopo una maratona con una serie di vari esercizi, cominciammo a fare flessioni, non so quante volte, mi ricordo soltanto che erano più di 100. Mi tremavano le mani, come dopo aver utilizzato un martello pneumatico, e il mio corpo si era incurvato, come quello di un bruco, cercando di alzarsi non tanto attraverso quei "tremolii", quanto attraverso gli strattoni del mio sedere che sembrava essere l'unica parte del mio corpo in cui ancora fosse rimasta un po' di energia. Cominciai sempre più spesso a gettare qualche sguardo fugace in direzione dell'angolo sinistro, in cui stava crescendo il numero di persone che aveva sentito il bisogno di strisciare fino a quell'"oasi" di salvezza. Inoltre, Tat'jana, a tradimento, li aveva raggiunti e mi invitava a raggiungerla agitando la mano.

In quel momento il senpai superiore stava contando il numero di flessioni. Per migliorare l'umore delle persone, scandiva scherzosamente, come un intrattenitore:

- Sensei ha un cane pastore che fa entrare tutti in casa ma non fa uscire nessuno. Allora, facciamo ancora dieci flessioni per l'ingegnosità di questo cagnolino intelligente. Mentre tutti, sentendo il conteggio, erano sempre più stanchi, Sensei faceva il giro di quel grande cerchio fatto di persone sudate e continuava a guardare per vedere a chi aggiungere del carico ponendo il proprio palmo sulle sue spalle e, come diceva Andrej il suo palmo, quando spinge, sembra un camion che ti passa sopra. Quando, al secondo giro, si avvicinò a me che tremante stavo facendo le flessioni come scossa da convulsioni, pensai: "E' la fine! Se poi adesso appoggia su di me la sua "manina", mi schiaccerà di sicuro come un moscerino contro un vetro." Nonostante le mie aspettative, il Maestro mi sollevò per il kimono, come un micetto per la collottola, e cominciò ad aiutarmi a sollevarmi dal pavimento, suscitando così le risate dei ragazzi intorno. Il Senpai superiore continuava:

- Sensei ha anche il gatto Samuraj, che è diventato così presuntuoso che cerca lo scontro persino con i cani. Allora, facciamo ancora dieci flessioni affinché i suoi desideri corrispondano sempre alle sue capacità.

A causa di questa pressione eccessiva mi facevano male le ossa. Il senpai superiore continuava a fare i suoi divertenti giochi di parole. Con tutte le forze maledicevo sia quella piccola pulce Maša di Samuraj, che salta lontano, sia quel topolino che abita nel capanno degli attrezzi e che corre veloce, sia quei pesciolini "siamesi da combattimento" che hanno reazioni fulminee e maniere da piranha, sia, in generale, tutti gli animali che abitano a casa di Sensei.

Infine, dopo aver fatto le ultime flessioni per la virilità del pappagallo Keška, che era riuscito a sfornare ben cinque piccoli, cademmo per terra stremati. Non passò neanche un minuto che eravamo stesi accatastati, mentre le persone si misero, a turno, a saltare pesantemente tra i corpi dei propri compagni sofferenti, schiacciandogli gli arti per inavvertenza. Nella sala echeggiava ogni tanto, un suono trattenuto e ululante accompagnato da occhi sgranati, "Osu!" Infine non potendolo più sopportare, raggiunsi l'ala sinistra di quelli con i "nervi a pezzi".

- Era ora – disse Tat'jana.

Ma il nostro riposo non durò a lungo. Quando finì il riscaldamento, cominciai un lavoro intenso sulla tecnica di base e sul perfezionamento dell'assestamento dei colpi e dei movimenti. Notai che Sensei dedicava più tempo ai ragazzi di Volodja, spiegandogli e facendogli vedere una serie di nuove mosse. Loro, durante il perfezionamento dell'assestamento dei colpi, si scaraventavano l'uno contro l'altro in maniera così elegante che rimasi letteralmente colpita dalla loro resistenza e dalla loro forza inesauribile, come se non ci fosse stato quel riscaldamento estenuante, con tutte le conseguenze che ne erano derivate...

Dopo due ore e mezza di allenamento intenso ci rimanevano appena le forze per pensare a come sopravvivere ancora agli allenamenti supplementari. Certamente, nessuno ci costringeva a rimanere. Chi voleva andar via poteva andarsene. Ma la curiosità era maggiore delle sofferenze fisiche. Se Volodja aveva portato i suoi ragazzi, voleva dire che le cose più interessanti sarebbero venute successivamente. E non ci sbagliavamo.

Quando la maggior parte delle persone se ne fu andata, Sensei cominciò a mostrare delle mosse speciali per utilizzare la forza dell'avversario. Divisi a coppie, i ragazzi si misero a perfezionarle. Tat'jana ed io provammo anche a fare qualcosa, ma il tutto finì con i nostri corpi senza forze che penzolavano l'uno sull'altro, come all'ultimo round di pugili sfiniti. Dopo aver visto quella parodia di combattimento, Sensei ci divise, mettendoci in coppia con i ragazzi. Mobilitai subito le ultime forze che avevo, non sapendo neanche io da dove le prendessi. Come si dice: chi se lo sarebbe mai aspettato?

Perfezionando un altro colpo, Ruslan, che sembrava una formica risecchita a paragone del suo rivale Žen'ka, si lamentò con Sensei:

- E' mai possibile abbattere un tale gigante?. E' impenetrabile, una corazza unica. Capisco se lui mi aggredisse, allora potrei utilizzare in qualche modo la sua stessa forza, come Lei diceva. Ma se dovessi attaccarlo io, che cosa posso fare contro questo rinoceronte cocciuto?! E' una montagna di muscoli!

- La montagna di muscoli non è importante. Nelle arti marziali quello che conta non è la forza. In Oriente esiste un detto: "Le braccia e le gambe non sono altro che la continuazione del corpo, il quale, a sua volta, è la continuazione della mente." Cioè quello che importa è la conoscenza e l'abilità. Allora anche la donna più debole, con uno sfioramento del suo dito, può abbattere l'atleta più forte del mondo o persino ucciderlo.

- Beh, teoricamente è possibile – sorrise Žen'ka – Soprattutto se è carina, allora basta solo uno sguardo... E se invece parliamo seriamente, allora, secondo me, è praticamente impossibile.

- E' possibile – rispose Sensei.

- Uno sportivo?

- Uno sportivo.

- Con un dito solo?

- Con un dito solo.

- Senza usare la forza?

- Senza usare la forza.

- Non credo...

Žen'ka non fece in tempo a finire la frase, che Sensei, con un leggero movimento del dito medio della mano sinistra, sfiorò il muscolo del collo del ragazzo, appena sotto l'orecchio destro. Con sorpresa di tutti, la faccia di Žen'ka si contorse come se avesse masticato una decina di limoni solo con la parte destra della bocca. La sua gamba destra cedette bruscamente e piombò per terra senza fare in tempo a rendersi conto per quale ragione. Il braccio destro era molle come uno straccio. Žen'ka gettò uno sguardo spaventato a Sensei, contorcendosi con la parte sinistra del suo corpo:

– Oosh...! – riuscì soltanto a sibilare il ragazzo, cercando di dire qualcosa.

Stavamo lì allibiti per la scena a cui avevamo appena assistito che aveva appena trasformato un ragazzo vigoroso in un vecchio inerme e mezzo paralizzato”.

- Che coosha poscio fare?

Sensei si inchinò sopra il "cadavere vivente" di Žen'ka e toccò nuovamente qualche punto sul suo corpo nell'area della schiena e della pancia. Lo fece così velocemente e abilmente che non feci in tempo a vedere dove esattamente avesse premuto. Žen'ka cominciò man mano a riprendersi, sfregandosi gli arti sofferenti:

- Oosh... Non malesc...!

- E allora, come stai incredulo Tommaso? – chiese Sensei.

- Scenscei! Disse biascicando le esse. Avresti almeno potuto avvisarmi prima! Mi hai quasi bruciato il cervello - articolò con fatica Ženja farfugliando le parole.

- Peccato –rispose scherzando il Maestro simulando un certo disappunto – Così almeno una volta nella vita ti saresti sentito bene. A volte serve anche questo.

- Sensei, dicci la ricetta di questo veleno – si intromise scherzosamente Stas, che, evidentemente, si era ripreso per primo dallo shock.

- La ricetta è semplice. Bisogna sapere dove, quando e come.

- Logico, ma più in dettaglio? – cercò di chiarire Volodja.

- Più in dettaglio? Sul corpo umano c'è una massa di punti BAP.

- Cosha? – Žen'ka non aveva capito.

- I BAP sono i punti biologicamente attivi.

- Non šono punti, dannazione! Šono miššili balistishii! – si indignò con ironia il ragazzo. – Tra l'atro, con l'autopilota.

I ragazzi risero a quelle parole.

- E' assolutamente così. Questo fatto conferma ancora una volta che è possibile trasformare qualunque conoscenza in un'arma... Ebbene, questo effetto di "missili balistici autopilotati" non è provocato da nient'altro che da un impatto focalizzato sui punti biologicamente attivi presenti nell'organismo.

- Quali sono questi punti? – chiese con interesse uno dei ragazzi – Come funzionano?

- Beh, è un'area definita di pelle che ha un'innervazione particolare. I nervi, attraverso i quali arrivano i segnali dai recettori che si trovano in questa zona, trasmettono, a loro volta, questo segnale non solo al midollo spinale ma anche lungo le vie centripete ed extra spinali fino al telencefalo. Lì avviene una specie di blocco dei riflessi incondizionati. Inoltre, questo processo si riflette anche negli analizzatori



corticali, attraverso la formazione di connessioni condizionate-riflesse, cioè, per dirla con parole semplici, si forma un programma definito per l'organismo.

- E quindi si verifica questo effetto?

- Non solo. E' possibile immobilizzare una persona per un certo periodo di tempo o farle perdere conoscenza, oppure e infine, programmare la cessazione dell'esistenza fisica di un dato oggetto per un periodo di tempo ben definito.

Bisogna soltanto colpire forte in questo punto?

- Non "forte" – Tutti i processi all'interno dell'organismo scorrono con energie estremamente contenute. L'impatto su questi punti attraverso stimoli di soglia, cioè attraverso stimoli deboli, ha, sulle funzioni dell'organismo, un'influenza maggiore rispetto agli stimoli forti.

In quel momento Žen'ka si sollevò barcollando e provò a fare qualche passo, zoppicando tutto il tempo con la gamba destra e agitando la mano destra:

- Mamma mia, mi fa male come še stessi completamente appoggiato sul fianco deštro.

- Ma che pigro dormiglione! – scherzò Sensei – Lui non farebbe altro che dormire e mangiare bene... Ci vuole più allenamento!

- Ma anch'io ho šudato come gli altri.

- Intendevo dire che devi allenare di più la mente, se non vuoi fare la parte del cretino.

- E in quale punto l'ha colpito con tale leggerezza? – si interessò Volodja.

- E' il cosiddetto punto di Botkin-Erb. Se avessi premuto un po' diversamente, l'effetto sarebbe stato completamente diverso. Se avessi colpito l'area del plesso del nervo splenico, che passa vicino, avrei potuto provocare uno spasmo dell'arteria tiroidea che, a sua volta, avrebbe compromesso la funzione della ghiandola della tiroide. Ciò avrebbe comportato un indebolimento generale del sistema immunitario o, addirittura, il suo completo annientamento. In questo caso, sarebbe morto per effetto di una qualunque infezione.

Dopo aver sentito quel discorso, Žen'ka si fermò:

- Grashie grashie, mi ha rasherenato molto con tale allegra proshpettiva .

- Ecco, Lei ha detto: "Quando, dove e come" – disse qualcuno dei ragazzi di Volodja – Cosa significa "quando"?

- Il fatto è che, oltre ad essere necessaria la conoscenza della posizione esatta del punto e la capacità di graduare la forza dell'impulso, bisogna anche conoscere l'orario in cui questo punto è particolarmente attivo.

- Hmm! Tutto qui? – sogghignò Volodja.

Žen'ka non perse neanche quell'occasione per fare una delle sue battute, pur continuando ancora a biasciare le parole:

- Shenta, non shegue mica la mappa aggiornata dell'Universho?

Sensei ridacchiò:

- Dipende per chi. Per un allocco nemmeno questo sarà sufficiente.

- E come è possibile capire e apprendere tutti questi punti e come usarli? – chiese Stas.

- Il modo più semplice per comprendere qualcosa è, certamente, studiarla e provarla su se stessi, soprattutto l'impulso derivante dalla pressione è molto importante.

- Eh sì, e se ci danneggiamo qualcosa? – ipotizzò Viktor, un po' per scherzo, un po' seriamente.

- Non vi danneggerete nulla. Per questo, sul corpo umano, esistono i punti-antagonisti che neutralizzano lo stimolo fornito o lo spasmo. Nella natura tutto viene mantenuto in equilibrio.

- E' meglio provare sugli altri – propose Kostja sorridendo.

- Non ci riuscirai – disse Sensei – Per quante volte lo provate sugli altri, non otterrete mai l'effetto desiderato finché non avrete provato su voi stessi la forza di questo stimolo.

- E possiamo provarlo adesso, durante il combattimento? – chiese qualcuno dei ragazzi di Volodja.

- Sì, certo.

- E noi? – si interessò qualcun altro della stessa compagnia.

- Sì, prego.

Ruslan e tre volontari della squadra di Volodja si avvicinarono a Sensei. Stas, che li aveva raggiunti, invitò anche Volodja, al che quest'ultimo rispose:

- Sono mica la vostra makiwara di turno?

- Ehi Ehi.

Žen'ka zoppicando andrà a sedersi accanto a Volodja sulla panchina e disse a Stas:

- Forza, forza! Basta un secondo e non c'è più lingua... né testa. E sarà colpa vostra.
- Allora, ci sono altri volontari? – chiese Sensei osservando i ragazzi di Volodja.

In quel momento, io mi feci coraggio e mi feci avanti, suscitando il sorriso dei ragazzi intorno.

- E tu dove vai? – si stupì Sensei.

“Infatti, perché mi sono fatta avanti?” – un pensiero vigliacco comparve subito dentro di me. Ma era già tardi indietreggiare:

- Posso provare anch'io?
- Non hai paura?
- Soltanto del solletico – feci, confusa e senza riflettere, la battuta preferita di papà.
- D'accordo, se vuoi entrare a far parte delle file di kamikaze, prego.

E rivolgendosi agli altri volontari, aggiunse:

- Allora, lavoriamo a pieno contatto. Il vostro compito è vincere questa lotta in ogni modo.
- Possiamo lavorare in gruppo? – chiese qualcuno dei ragazzi di Volodja.
- Certo. Agite come volete, avete assoluta libertà di azione.

Mentre Sensei si girava, i ragazzi di Volodja si misero in cerchio, accordandosi su qualcosa tra di loro nel loro gergo “militare” di gesti. Anche Ruslan e Stas sussurrarono qualcosa tra di loro. Io, invece, come un topo, stavo in mezzo a quegli enormi corpi da atleti, non sapendo cosa fare delle mie capacità di miserabile insetto contro il vento di un uragano. Purtroppo non mi venne in mente nulla di particolare. “Bene, che sarà, sarà” – pensai.

Infine, tutti i ragazzi occuparono le loro posizioni da combattimento intorno a Sensei. Soltanto io rimasi nello stesso posto. Quando il senpai superiore diede il comando di attaccare, i ragazzi di Volodja accerchiarono Sensei e si misero ad attaccarlo contemporaneamente da varie parti. Ma, con loro stupore, Sensei schivò facilmente i loro colpi ed eseguì un contrattacco a una velocità tale che io feci solo in tempo a vedere i corpi che cadevano in maniera disordinata. Cominciai a tremare di paura.

In quell'istante Ruslan e Stas provarono ad attaccare il Maestro. In quello stesso istante Sensei girò la schiena verso di me alla distanza di un braccio steso. Un pensiero mi balenò in testa: bisognava urgentemente fare qualcosa. Non mi venne in

testa nulla di meglio che aggrapparmi come una pulce alla schiena di Sensei, in modo che non mi prendesse. Ma quando provai a mettere in pratica questa mia idea, le mie braccia finirono per tagliare il vuoto e, al posto di Sensei, afferrarono l'aria.

Non riuscivo a credere ai miei occhi, solo un attimo prima stavo in piedi davanti a me! "Sarebbe stato più semplice, probabilmente, afferrare un fantasma piuttosto che Sensei" – pensai.

Tutti i miei pensieri, insieme all'"anima", precipitarono bruscamente a terra, mentre Sensei aveva già disorientato altri sfortunati combattenti. Mi girai e corsi, con tutta la forza che avevo, nella direzione opposta. Ma non feci in tempo a fare neanche due passi che ricevetti una leggera spinta dolorosa più o meno nella zona della prima e della seconda vertebra cervicale. Davanti ai miei occhi esplose istantaneamente una luce potente e abbagliante, come se fossi stata illuminata da un potente proiettore con una luce giallo-rosa. Tutto il mio corpo si bloccò in una posizione piuttosto inabituale, con le braccia aperte, il corpo inclinato in avanti e con la gamba destra sollevata a metà. Non capivo neppure io come riuscissi a tenere l'equilibrio. Ma in quel momento, quella era la più piccola delle mie preoccupazioni.

Osservavo con orrore quello che stava succedendo ai miei muscoli. Cominciarono a contrarsi tutti, come un unico meccanismo, contro la mia volontà e contro il mio desiderio. Questo spasmo generale si propagò per tutto il mio corpo. Sembrava che la tensione stesse crescendo a ogni secondo e che nulla potesse fermarla. Il mio corpo si contraeva con una tale forza che ebbi persino la sensazione di aver sentito uno scricchiolio alla colonna vertebrale. La sensazione più straordinaria fu quella di sentire la tensione negli organi interni. Non mi era mai successo prima. Persino i miei più forti mal di testa erano nulla in confronto a quel dolore insopportabile. I muscoli facciali si tesero, cosicché il viso si contrasse in una smorfia orribile.

Sorprendentemente, nonostante tutte le metamorfosi del mio corpo contratto, mantenni la coscienza lucida. Continuavo a vedere e sentire tutto nitidamente. Vedevo come i ragazzi del nostro gruppo, osservando quello che stava succedendo, stessero guardando spaventati, i nostri corpi irrigiditi. Sentii chiaramente le parole di Kostik, rivolte a me:

- Ma come sei diventata bella! Non riesco a staccarti gli occhi di dosso.

Avrei voluto dargli una risposta sarcastica, ma non potevo muovere neanche la lingua, tanto meno dire qualcosa. Ebbi l'impressione che fosse passata un'eternità mentre Sensei ci "rianimava". In realtà, come scoprii dopo, non rimasi in quella posizione neanche per un minuto. Sentivo in tutto il corpo delle punture, come se fossi stata trafitta da piccoli aghi, in tutte le direzioni; era come se tutte le parti del mio corpo e tutti gli arti fossero stati schiacciati contemporaneamente. I miei

“complici” sfregavano con forza i loro corpi e anch’io mi affrettai a seguire il loro esempio, con meno foga però. Il corpo mi doleva terribilmente.

- State tranquilli – disse Sensei rasserenandoci – Un paio di giorni, al massimo tre, e passerà tutto.

Fino alla fine delle lezioni supplementari, tutti e sei non facemmo altro che sfregare con foga mani e piedi, accompagnati dalle battutine instancabili degli altri ragazzi. Quando il nostro gruppo di “storpi” uscì, Volodja, che si trovava vicino a Sensei, disse con ammirazione:

- Forte! E’ stato un ottimo allenamento! Ho riscaldato bene i muscoli.

“Oh! Si è riscaldato i muscoli! – pensai, trascinando con fatica le gambe. Se va avanti così, nel prossimo futuro verrò qui con una sedia a rotelle. Il nostro gruppo di “combattenti sfortunati” arrancava lentamente per la strada accompagnato dagli scherzi allegri del nostro gruppo.

- Ragazzi, non male come facce, proprio come in quella barzelletta – disse ironicamente Viktor.

- Quale?

- Nel reparto di primo intervento traumatologico si incontrano due tipi, ingessati dalla testa ai piedi. L’uno chiede all’altro: “Come sei riuscito a farti ridurre così?”

“Mi sono schiantato contro un garage.”

“La macchina sarà ormai da rottamare” – rispose il primo.

“No, ero a piedi!”

- Potete ridere quanto volete, ma il corpo fa male – mi lamentai con il Maestro.

- E tu non pensare al dolore perché qualunque dolore è un’illusione.

- Ma che illusione è se lo sento realmente?

- Ti sembra soltanto di sentirlo. Si può smettere di provare del tutto qualunque dolore se lo si vuole abbastanza fortemente.

- Cosa – chiese diffidente Slavik – anche se ti stanno tagliando?

- Anche se ti friggono – rispose Sensei sorridendo e aggiunse più seriamente - Il dolore, alla fine, è una reazione all’irritazione di determinate terminazioni nervose, che passano un segnale al cervello. Se l’uomo controlla alla perfezione il proprio corpo e la propria mente, allora può regolare anche la propria soglia di dolore. A

proposito, nelle arti marziali esiste una scuola "Katedo", in cui i maestri insegnano particolarmente ai propri allievi a non sentire il dolore.

- Fortunati i ragazzi che frequentano quella scuola – disse Ruslan con aria sognante.
- Non sono così fortunati come credi – rispose Sensei scherzando. Prima di imparare qualcosa, nel migliore dei casi, saranno colpiti alla testa con un bastone cento o più volte.

In quel momento, Jura, evidentemente, voleva dire qualcosa in sostegno al suo amico, ma appena aprì la bocca e diede una pacca sulla spalla di Ruslan, quest'ultimo cominciò a urlare:

- Aaah! Non toccare le mie "estragemità"!

Tutti scoppiarono a ridere sentendo un'assurdità espressa con tale precisione.

- Anche a farlo apposta, non avresti potuto dire di meglio – disse Stas spappolandosi dalle risate.

Mentre Žen'ka continuò:

- Vedrai che, dopo allenamenti del genere, finiranno per inventare una nuova lingua.
- Eh sì – colse al volo Viktor – E parleranno usando parole composte da lettere sconosciute.

Poi continuammo a camminare più allegri, accompagnati dall'ennesima mitragliata di nuove barzellette, avendo parzialmente dimenticato le nostre sventurate estremità. Solo la pancia mi tremava dalle risate con evidenti convulsioni dolorose. Andrej, a sua volta, continuava a camminare immerso nei suoi pensieri e non partecipava alla nostra conversazione. Senza prestare nessuna attenzione alle nostre risate, chiese a Sensei:

- Lo stile che ci ha fatto vedere, dei cosiddetti punti, è proprio lo stile del "Vecchio Lama"?
- Ma va, non confondere un sasso con l'Himalaya. Nello stile del "Vecchio Lama" l'Arte è portata alla perfezione. Lì è sufficiente una stretta di mano per fare con la persona quello che ti pare.
- Niente male! – si stupì Andrej.
- Queste sono tutte stupidaggini. Ci sono cose ben più serie, e forse un giorno ve le racconterò.

Salutandoci alla fermata e stringendo a tutti la mano, Sensei, improvvisamente, chiamò da parte Kostik e si mise a sussurrargli qualcosa. Per quanto ci sforzassimo,

non potemmo sentire nulla di quello che si dicevano. Quando Sensei cominciò ad allontanarsi lungo la strada, torturammo letteralmente Kostik con le nostre domande. Quest'ultimo faceva del suo meglio per non rispondere, stando ai nostri scherzi, e dicendo che si trattava di segreti personali.

Viaggiammo verso casa in silenzio. Soltanto Kostik borbottava in continuazione, cercando di scherzare in qualche modo per farci ridere. Ero immersa nei miei pensieri sul dolore. Il fatto strano era che, non appena cominciavo concentrarmi sul dolore, il mio corpo cominciava a dolermi con nuova forza. Sognavo soltanto una cosa: arrivare a casa il più velocemente possibile. Per fortuna, la mia casa si trovava in centro, a cinque minuti di distanza dalla fermata.

Ma, dopo avermi accompagnata al portone, i ragazzi non avevano fretta di andarsene. A dire il vero, non aveva fretta di andarsene Kostik, il quale si mise a sciorinare le sue barzellette e varie storie divertenti tratte dalla vita quotidiana. Spostavo il peso da una gamba all'altra, sorridendo meccanicamente e facendo intendere che era ora di salutarci. Ma Kostik non reagiva in nessun modo e continuava con i suoi scherzi, gettando ogni tanto un'occhiata nervosa all'orologio.

Non passarono neanche dieci minuti con quella nostra futile conversazione che Andrej, con sorpresa di tutti, si piegò in due, emettendo un urlo selvaggio di dolore, e sarebbe caduto per terra con tanto di convulsioni se Kostja, che gli stava accanto, non l'avesse preso al volo in tempo. Tuttavia, Kostja non poté mantenere l'equilibrio da solo e precipitò per terra, trattenendo l'amico sul suo corpo. Spaventati, ci chinammo su di loro cercando in qualche modo di aiutare Andrej. Dallo spavento mi dimenticai dei miei muscoli ancora doloranti. Soltanto Kostik sembrava rimanere calmo.

- Non è successo niente, bisogna solo farlo sedere e massaggiargli le tempie. Ora passerà tutto – disse sollevando Andrej.

Mentre ci affaccendavamo e facevamo sedere il ragazzo quasi privo di forze, Kostik lanciò un'occhiata all'orologio e disse pensieroso:

- Esattamente come ha detto Sensei... Che forza che ha!

Lo guardammo sconcertati.

- Che hai detto?

- Ve lo spiego dopo – rispose velocemente Kostik e si mise ad aiutare e massaggiare intensamente le tempie di Andrej. Man mano il colore del viso del ragazzo ritornò normale. Le macchie giallo-blu scomparvero e le guance cominciarono a riprendere colore. Il respiro tornò naturale e dopo pochi minuti che a noi sembrarono un'eternità, Andrej si riprese abbastanza e, tenendosi la testa tra le mani, borbottò turbato:

- Non riesco a capire cosa mi stia succedendo... Non mi era mai successa una cosa simile... Avrò esagerato con l'allenamento o c'è qualcosa che non va con il mio organismo... Ma, tutto sommato, sono ancora giovane.

Kostik sorrise, scuotendo la testa:

- Che forza, Sensei, aveva previsto anche queste parole... Allora, ti sei ripreso, amico?

- Quali parole? – non riuscivamo a capire.

Ma Kostik era totalmente immerso nella conversazione con Andrej.- Sensei mi ha chiesto di domandarti se ti fosse piaciuto quello che ti sarebbe successo.

- Cosa?! – Andrej gettò uno sguardo sorpreso a Kostik.

- Dicevo, ti è piaciuta questa caduta?

Quando quelle parole giunsero alla sua coscienza, Andrej, andò su tutte le furie, coprendosi di macchie rosse dalla rabbia: - Se mi è piaciuta?! Ma vai all'inferno! Se fossi stato tu a cadere così sull'asfalto, ti sarebbe piaciuto?!

- Oh! – rispose Kostja sorridendo – Se impreca a destra e a sinistra, vuol dire che si è sicuramente ripreso.

E poi aggiunse: - perché continui a ribollire e sbuffare come un bollitore? Rilassati. Questa caduta non è una semplice caduta, bensì il castigo di Sensei per i tuoi pensieri.

- Cosa?! – si stupì ancora di più Andrej.

In quel momento, anche dentro di me ribollì tutto: "Che intendi dire con "castigo"?! Ma come si può trattare così una persona, prenderla e farne un essere inerme. Cosa ha fatto Sensei! Non è poi così buono se fa queste cose. Ci inculca l'amore per il prossimo e poi si comporta così!" In quell'istante, nella mia testa vidi scorrere una serie di immagini in cui veniva mostrato l'assestamento di colpi durante l'allenamento – colpi duri, senza pietà, grezzi, nei confronti del partner con cui ci si allenava. Un'onda di disperazione e di rabbia mi travolse... Nel frattempo, Andrej continuò:

- Cosa!!! Il castigo di Sensei per i miei pensieri?! Per quali pensieri? Cosa dici, sei impazzito? E poi, tu sapevi tutto per tutto il tempo e non mi hai detto nulla! Maledizione, niente male come amico! Ed io pensavo, come mai sta qua a raccontarci le barzellette, guardando continuamente l'orologio? Alla fine, era solo per trasmettere in tempo le parole di Sensei. Allora, ce le hai trasmesse?! Ti sei goduto appieno lo spettacolo, idiota?! Fu ora Kostik ad arrossire:



- Sei stupido. Sensei mi ha chiesto di starti vicino, per evitare che ti rompessi la tua zucca vuota cadendo sull'asfalto. E poi, non appena fossi stato in grado di ascoltare, mi ha chiesto di riferirti queste sue parole.

Andrej rimase sbalordito come se gli avessero versato addosso un secchio d'acqua fredda. Noi ci guardammo l'un l'altro e ci fu una pausa carica di tensione. Anche eravamo rimasti allibiti, per la svolta che avevano preso gli avvenimenti.

- E cosa ti ha chiesto esattamente Sensei di riferirmi? – chiese Andrej ancora irritato, ma già con più autocontrollo.

-Sensei mi ha chiesto di riferirti che persino il pensiero è materiale e che non si deve usare l'Arte contro le persone.

- Che c'entra l'Arte? Quale pensiero? Che intendi? –Andrej era perplesso.

- Lo sai meglio di me quale pensiero. Sei tu che rimuginavi qualcosa per tutta la strada, non io.

- Quando?! – il ragazzo si stupì ancora di più – Ma io, io, io....sul tram stavo soltanto ripassando tutto l'allenamento dall'inizio alla fine – disse Andrej indignato...

- Ma non ti sto parlando del tram. Quando stavamo camminando con Sensei, a cosa hai pensato per tutto il tragitto?

Andrej si incupì, cercando intensamente di farsi venire in mente quel lasso di tempo.

- Beh, stavamo ridendo, raccontando le barzellette...

- Sì, noi stavamo ridendo... e tu, invece?

- Ed io... ed io... A cosa stavo pensando, hmm? Dopo aver passato un po' di tempo a concentrarsi sui suoi ragionamenti, Andrej disse sbalordito:

- Diamine! Possibile che era per...

Si fermò a metà frase. La sua indignazione cedette bruscamente il posto alla comprensione di una scoperta sbalorditiva. Questo ci intrigò ancora di più e la nostra curiosità superò ogni limite.

- Per che cosa? Per cosa? – tempestammo Andrej di domande.

Dapprima lui cercò di sbarazzarsi delle nostre domande indiscrete, ma alla fine confessò:

- Beh, è una vecchia storia... Ho ritrovato quei fanatici che mi avevano pestato di botte cinque anni fa. Ti ricordi Kostik, di quei quegli spilungoni, vero?

- Ah, sì, quelli a cui hai giurato vendetta per tutta la vita.

- Beh, non esagerare ora.

- Sono le tue parole - disse Kostja alzando le spalle.

- Beh sì, sono le mie parole. Ma diciamo anche che a causa loro ho cominciato a praticare intensamente il karate... Allora... Quando stavo camminando ci stavo ripensando...

Andrej si sentì un po' in imbarazzo e abbassò la testa. Evidentemente, non gli era facile confessarlo. Ma si fece coraggio e continuò:

- Insomma, stavo pensando... che grazie a quest'Arte... non scapperanno ... alla mia... vendetta.

Dopo le sue parole calò il silenzio. Kostik tirò un sospiro e disse:

- Ecco, vedi, la colpa è solo tua. Sogni cose che Dio solo sa e poi la colpa è mia.

- Anche questo ha detto Sensei? – riprese Slavik cercando di scherzare.

Kostik lo guardò in modo tale che lui si sentì molto a disagio.

- Ora immagina – continuò Kostik rivolgendosi ad Andrej – come sarebbero rimasti scioccati quegli spilungoni. Sono persone comuni, con i loro pregi e i loro difetti, persone come noi. Tu, almeno, sei in qualche modo preparato col pensiero, o piuttosto conosci questa forza. E loro? Anche se qualcuno di loro fosse sopravvissuto dopo uno spavento del genere, immagina come sarebbero stati dopo. Ognuno di loro, probabilmente, avrebbe pensato di essere malato, come minimo, di epilessia... Tu ti sei sentito a disagio, ma quanto si sarebbero sentiti male loro! Sensei mi ha chiesto di ricordarti che qualunque colpo dato con rabbia, alla fine ritorna a chi lo ha dato... E poi: "Non si deve augurare del male agli altri, neanche nei pensieri. Con la forza del pensiero ti costruisci una trappola da solo, per il tuo corpo e per la tua mente. Quanto più spesso ci pensi, tanto più saldamente ti trattiene e tanto più stretto diventa il cappio che ti lega. La soluzione è una sola: diventare amico del tuo nemico e perdonargli le sue azioni, perché neanche tu sei perfetto." Dopo aver pensato ancora un po', Kostik aggiunse:

- Allora, credo di non aver dimenticato nulla... Ora puoi essere libero.

- In che senso libero? – faticò a capire Andrej – Sensei mi caccia via, o cosa?

- Beh, non mi ha detto nulla a questo riguardo... Sono io che ti lascio andare.

- Ah – biascicò Andrej sorridendo e cominciò ad alzarsi da terra insieme a Kostik – E tu perché sei caduto?

- Perché? Non dovresti essere così grosso e pesante. Non sono mica Rambo per prendere al volo un toro come te.

Ci salutammo ridendo e mantenendo un umore cordiale. Ero molto contenta che tutto fosse andato per il meglio. Nella mia anima ci fu nuovamente una rivoluzione di sentimenti. Effettivamente di chi è la colpa se intorno a noi regna il male? In realtà siamo noi i colpevoli perché non controlliamo i nostri desideri. E dopo otteniamo quello che meritiamo. Poi urliamo e protestiamo quando le cose non vanno come vorremmo. E perché? Dovremmo pensare più spesso a fare cose buone, essere buoni con gli altri. Facendo così forse anche il mondo intorno cambierà, almeno nei nostri pensieri. La nostra mente è il nostro vero mondo... Se ne avessi preso coscienza prima, non avrei pagato ora il prezzo della mia salute e della mia vita per il mio egocentrismo e la mia mania di grandezza... Eh! Se solo l'avessi saputo prima, avrei avuto più fiducia nel domani. Ma visto che il destino aveva voglia di disporre della mia vita diversamente, allora avrei dovuto cercare di vivere il tempo che mi restava in modo degno, come un umano... Sensei aveva detto giustamente qualche tempo prima: "Quello che importa non è quanti anni vivi ma come li vivi."

Sì, noi siamo responsabili di tutto quello che pensiamo e facciamo. Allora, perché ero arrabbiata con Sensei? La colpa era soltanto nostra, mentre lui era soltanto un osservatore della nostra realtà, della nostra mancanza di responsabilità e della nostra confusione. Lui giudicava dal punto di vista del suo mondo interiore, della sua conoscenza, dei suoi alti valori morali. Per poterlo comprendere, saremmo dovuti prima diventare Umani.

Giunta a casa, ragionai ancora per un po' di tempo su quello che era successo quel giorno. Solo dopo mi ricordai dell'attuale condizione del mio corpo. Per tutto il tempo in cui ero stata distratta dai miei pensieri, il dolore era stato ovattato ed era esistito soltanto a un qualche lontano livello di pensiero. Ma non appena mi ricordai dei miei muscoli sofferenti, essi mi risposero subito con un dolore acuto, così come

un cane fedele risponde abbaiando al richiamo del suo padrone. Tutto il mio corpo in pezzi riprese a dolere, mentre la mia mente cominciò a compatire intensamente il mio povero corpo, incolpando il mio vero "io" per le prove a cui l'aveva sottoposto, simpatizzando con le mie estremità.

Mi obbligai ad assumere la posizione del "Loto" per incominciare l'esercizio di meditazione. Era molto difficile rilassarsi, e ancora di più concentrarsi. Tuttavia, la mia tenacia diede un piccolo risultato. In uno dei tentativi di concentrazione mirata mi dimenticai del dolore. La meditazione proseguì fluidamente. Soltanto quando un cattivo pensiero mi attraversò la mente il dolore ricominciò. In quell'istante stavo nitidamente percependo il ruscello scorrere lungo il braccio. E pensai: "Questo muscolo del braccio mi fa più male di tutti. Stop! Eccoti, ti ho preso leader della distrazione. Sei sempre tu che fai fallire tutti i miei tentativi. Va bene, va bene. Stavolta non sono riuscita a parlare con Sensei, ma alla prossima lezione di meditazione ti sistemo io."

Successivamente, quando avevo già interrotto la meditazione, cominciai a ragionare: "Non sarò mica schizofrenica? Parlo con me stessa e cerco di afferrare qualcuno dentro di me. Forse sto impazzendo dopo tutti questi avvenimenti?" E in quell'attimo mi balenò un altro pensiero: "E' un buon segno. Se pensassi più spesso così, raggiungerei più velocemente il mio obiettivo." Dentro di me, a un livello irraggiungibile, capivo che cosa intendevo. Ma la mia mente urlò: "Quale obiettivo? Chi parla ancora?" Completamente confusa dai miei pensieri, su chi sono e su ciò che voglio effettivamente, mi addormentai, seguendo l'esempio del mio corpo spietatamente esaurito durante l'allenamento.

Il giorno successivo percepii il mio corpo completamente estraneo. Oltre a dolere, si muoveva anche come un robot arrugginito. Era interessante:, non mi ero mai vista in tale stato. Il "pilota automatico" si era evidentemente disattivato e fui costretta a inventare nuovi modi di gestire il corpo, anche solo per potermi vestire... Per fortuna, i miei genitori erano andati al lavoro e non videro tutti i miei comici tentativi. Impegnata con questa "macchina" disobbediente, rischiai di arrivare tardi a scuola.

Durante le lezioni mi sentii abbastanza bene, anche se mi era impossibile dimenticare quelle sensazioni da "robot". All'ultima ora c'era educazione fisica. Era la fine di tutto. Chiesi il permesso di essere esonerata, ma l'insegnante era un tipo di vecchio stampo molto conservatore e, oltretutto, un tremendo burocrate. Non gli importava se stavamo male: l'unica possibilità di essere esonerati dalla lezione era avere un certificato medico ufficiale.

Avevo lasciato il certificato medico ufficiale a casa e lo avevo nascosto in un posto dove i miei genitori non avrebbero potuto trovarlo perché l'educazione fisica mi

piaceva e non volevo stare lì, seduta da una parte, durante le lezioni, nonostante il parere contrario dei medici. Tanto più che, secondo me, non facevamo esercizi eccezionali. Durante gli allenamenti per lo più maltrattavamo i nostri corpi. Ma quel giorno, per la prima volta, mi pentii di non aver portato il certificato medico.

Nonostante avessi cercato di muovermi in qualche modo durante il giorno, faticai molto a fare gli esercizi di riscaldamento. E oggi, come se fosse stato fatto apposta, erano previste le prove con le flessioni. "Non sopravvivrò di certo. Non riuscirò a farne neanche una dopo la giornata di ieri – pensai – E' un tale burocrate, che non mi darà retta senza il suo pezzo di carta..." E mi misi a rimproverare quell'uomo a più non posso nei miei cattivi pensieri. Durante una pausa, mentre cercavo di trovare una parola più cattiva dell'ultima, affiorarono nella mia mente, le parole di Sensei: "Non dovrete augurare del male agli altri, neanche col pensiero." "Maledizione! Cosa sto facendo? – mi chiesi sussultando – Mi sto mettendo in trappola da sola..." E dopo aver raffreddato un po' il mio fervore, cominciai a ragionare a testa fredda: "A cosa serve che ora, nei miei pensieri, io lo insultò e gli lanciò i miei sguardi cupi? Finirò solo per rattristarmi ulteriormente e poi, durante la prova, rischierò anche di rispondergli male e lui mi risponderà per le rime, dandomi l'insufficienza e convocando i miei genitori. I miei genitori, quando sapranno che non ho portato a scuola il certificato medico, si agiteranno. A cosa mi serve tutto questo? E se, come dice Sensei, provassi a immedesimarmi in lui? In fin dei conti non è mica colpa sua se sono arrivata alla lezione in queste condizioni? No. Può forse sapere che tutto ieri pomeriggio mi sono effettivamente preparata alle prove di oggi? Non può saperlo. A cosa serve, quindi, prendermela con lui? Sta semplicemente eseguendo coscienziosamente il proprio lavoro. Per quanto riguarda il certificato medico, pure lui deve rispondere delle sue lezioni. Che succederebbe se dovesse entrare il preside o qualche commissione per un controllo? Posso capirlo! Dopo aver messo a posto tutti i miei pensieri, notai che la mia rabbia era svanita ed ero di nuovo in grado di ragionare serenamente su come risolvere pacificamente quel problema.

Dopo il riscaldamento, mi avvicinai nuovamente all'insegnante e gli spiegai con calma la mia situazione. Gli dissi che il giorno prima mi ero allenata intensamente e che ora soffrivo terribilmente. ma che alla lezione successiva avrei sicuramente fatto tutte le flessioni, persino il doppio. Poi aggiunsi anche che capivo perfettamente come si fosse stancato delle nostre interminabili "giustificazioni".

- Mi capisce? Pure Lei è stato giovane.

Evidentemente, l'ultima frase che mi era uscita casualmente, rinvivò definitivamente qualche bel ricordo dell'insegnante, dal momento che per i quindici minuti successivi tenne a tutta la classe una lezione sulla sua tumultuosa giovinezza sportiva. Quando, infine, cominciò con le prove, gli chiesi:

- Allora devo fare le flessioni?

- D'accordo— l'insegnante agitò il braccio in modo cordiale — le farai la prossima volta. Diciamo che oggi non hai fatto in tempo.

Per la grande gioia degli altri, insieme a me non fece in tempo neppure metà della classe. Quando suonò il campanello, i miei compagni di classe mi dissero sorridendo:

- Grande! Senti, non è che potresti, anche alle prossime lezioni, far parlare gli insegnanti dei loro lontani ricordi giovanili? Chi lo sa, magari non faranno in tempo a interrogarci. Sarebbe ottimo!

- Non sono mica un mago — risposi scherzando — Sto solo imparando.

Dopo questo fatto provai interiormente un sentimento piacevole. Nessuno aveva sofferto moralmente e anzi, tutti erano rimasti contenti. Ciò gratificava la mia vanità e il mio amor proprio impercettibilmente, che incominciarono subito a gonfiarsi impercettibilmente ma a ritmo serrato. Ci feci attenzione solo quando i miei amici, ascoltandomi la sera, scherzarono:

- Che storia hai gonfiato, sembra una bolla di sapone — osservò Andrej sorridendo — Cosa c'è di straordinario in questo? Io faccio questi giochetti praticamente a ogni lezione. Bisogna semplicemente comportarsi con ingenuità e umorismo.

- Sì, ma ti capita anche a ogni lezione di domare la tua rabbia?

Andrej ci pensò su e poi disse:

- E' vero, è vero... Ma finora l'umorismo mi ha sempre aiutato a capire gli insegnanti.

- Senti! — disse Kostja battendogli sulla spalla — Ma esiste già un metodo geniale su come combattere la rabbia... Ti ricordi i ragazzi di Sensei: Žen'ka, Stas e gli altri? Scherzano continuamente.

- Esatto! — confermò Andrej.

- Vedi, tutto è molto semplice, come ha detto Sensei. Tu ci hai messo una notte per capire come combattere la rabbia. Eccoti una risposta... Ti toccherà scherzare con la tua mente per tutta la vita.

E Kostik aggiunse, parlando con calma

- Non ti preoccupare... Noi ti porteremo dolci squisiti al manicomio...

- Basta!! Confondi sempre tutto.

I ragazzi si misero a ridere e tutti insieme ci avviammo a prendere d'assalto il tram superaffollato. Mentre eravamo già saliti, Kostik disse ad Andrej:

- A proposito, neanche'io ho passato inutilmente questa notte.
- Con chi? – chiese Andrej sorridendo.
- Vizioso! Non con chi, ma per che cosa, sii più serio. Ho fatto una scoperta geniale!
- Nel campo dell'amor proprio?
- Sto parlando seriamente. Ho scoperto un collegamento di vari fatti. Se quegli spilungoni non ti avessero malmenato cinque anni fa, non avresti cominciato a praticare il karate. Se non avessi cominciato a praticare le arti marziali, non avresti coinvolto neanche me in quest'attività e se tu non mi avessi coinvolto, non avremmo conosciuto Sensei e non avremmo saputo quello che abbiamo saputo e quello che adesso stiamo imparando. Se avessimo letto da qualche parte tutte queste informazioni, le avremmo sicuramente considerate prive di senso. Invece così ce ne siamo resi conto osservandole con i nostri occhi. A farla breve, se non ti avessero malmenato allora, non avremmo trovato questa aurifera vena spirituale! Ecco!
- Sono d'accordo. Ma perché pensi che sia stato a causa tua che abbiamo conosciuto Sensei? L'indirizzo della sua scuola ci è stato fornito da un ragazzo completamente estraneo che avevamo incontrato nella precedente scuola di wushu. Né io né te lo conoscevamo bene. Dopo ci siamo messi semplicemente a parlare degli uomini eccezionali, e solo dopo di Sensei.
- Sì. Ma sono stato io ad avervi trascinati a quell'allenamento – disse Kostik continuando a difendere la sua teoria – Voi resistevate e non volevate venire. Quel ragazzo apparve per caso, proprio quel giorno. Stava aspettando il suo amico nello spogliatoio.
- Sì, stava aspettando. Ma sarebbe rimasto zitto ancora a lungo, se non avesse notato la nostra rivista su cui c'era l'articolo sugli uomini eccezionali...
- Quale rivista?
- Beh, ti ricordi, Tat'jana ce l'aveva portata quel giorno da casa. Noi ci eravamo pure lamentati del fatto che avremmo dovuto portare quel "mattone" per tutto il giorno, cosa che avremmo evitato se ce lo avesse dato la sera.
- Ah! Vero! – esclamò Kostik ricordando quanto era avvenuto.
- Beh, io l'ho appoggiata sul davanzale e quel ragazzo che evidentemente, si annoiava ci ha chiesto se poteva guardarla. Quello che è successo dopo già lo sai, parola dopo parola, fino ad avere l'indirizzo di Sensei.

- Verissimo, è andata proprio così – e sospirando Kostik aggiunse – E' sempre così: i fatti meschini uccidono sempre le più belle fantasie... Ok, va bene. Allora la mia teoria è questa: Se non mi avessi coinvolto nelle arti marziali, io non vi avrei portati a quell'allenamento, e poi non dimenticare che se Tat'jana non avesse portato la rivista, allora il nostro gruppo non avrebbe conosciuto Sensei e così via.

- Eppure tutto è cominciato dalla rivista – insisteva Andrej e poi continuò a sviluppare il suo pensiero sull'articolo... Perché...abbiamo cominciato a interessarci a quegli articoli? –E' stata lei a cominciare, è lei che ci ha contagiato l'interesse per le persone eccezionali disse Kostik indicando con la testa nella mia direzione.

- Esatto!

I ragazzi mi guardarono:

- E perché hai cominciato a interessarti a loro?

- Io? – Lì per lì rimasi un po' perplessa ma subito trovai una risposta – Io... Mi hanno ispirato dei film.

- Oh! E i film, sono stati girati da...

Successivamente i ragazzi si diedero da fare per districare il susseguirsi dell'intera catena di eventi immaginari. Tat'jana sorrise e disse:

- Ragazzi! Mi spiace dirvelo ma se andate avanti così, arriverete facilmente all'uomo primitivo – accompagnando le parole con una buffa mimica – Se l'uomo primitivo fosse stato preso dalla tigre dai denti a sciabola, neanche voi sareste esistiti e quindi non avreste conosciuto Sensei.

- Il ragionamento fila! – sorrise Kostik.

- Come sono gli uomini – si lamentò Tat'jana – Trovano una logica ovunque. E' stato bello aver conosciuto Sensei, evidentemente così dovevano andare le cose, era destino. Non c'è nulla su cui discutere,



Stavolta il nostro gruppo raggiunse la radura senza più sbagliare, avendo ormai ben compreso la sua posizione...

- Che strano, non c'è ancora nessuno – esclamò dubbioso Slavik – Ma sarà davvero la nostra radura?

- Sì che è la nostra. La scorsa volta l'ho memorizzata bene – affermò Andrej.

- Naturalmente! – sogghignò Kostik.

Ci mettemmo a ridere ricordando le nostre avventure della volta precedente. Cinque minuti cominciarono ad arrivare i ragazzi più grandi, che condivisero il nostro umore gioioso.

- Oh, il Maestro sta per arrivare – sentenziò Viktor il senpai superiore.

- E come fai a saperlo? – chiesi guardando verso l'alto, in direzione delle stelle.

- Vedendo Samurai – rispose, sorridendo, il senpai superiore. Guardai in basso e notai come, lungo il recinto, alla luce del lontano lampione, stesse camminando il gatto con aria importante, cercando di mantenere costantemente l'equilibrio con le zampine che scivolavano continuamente.

- Lui arriva puntuale per la meditazione – continuò il ragazzo – Sta lì seduto tranquillo in disparte in trance completa, e poi, senza perdere tempo con le nostre conversazioni e commenti, se ne va subito.

- La prima volta, invece, quando siamo venuti, è rimasto fino alla fine. Sensei lo cercava addirittura tra i cespugli – notai.

- Beh, sarà stata una piccola eccezione alla regola.

“Tu guarda come sono andate le cose allora – pensai – Persino il gatto ha avuto la sua parte attiva.”

I ragazzi si intromisero nella nostra conversazione.

- E perché Sensei si è preso proprio un gatto nero? – chiese Tat'jana.

- Non l'ha preso apposta. Semplicemente, quando Samurai era ancora un cucciolo, dei ragazzi di campagna l'hanno massacrato con le pietre. Sensei l'ha raccolto per strada e l'ha curato. Da quel momento il gatto è rimasto a vivere con lui e non si allontana mai.

- E chi gli ha lacerato così le orecchie? – chiese Andrej sorridendo.

- Beh, ha fatto qualche combattimento con i cani.

- Con i cani?

- Beh sì. Samurai non si allena solo spiritualmente, pratica anche le arti marziali – disse Viktor, attirando l'attenzione di tutti verso il gatto – Sensei gli ha insegnato, per così dire, d quando era piccolo, lo stile "Wing Chun" che è lo stile opposto allo stile del Gatto. Così ora attacca si batte non solo con i gatti ma anche con i cani.

- Stai scherzando, vero? – si stupì sinceramente Andrej – Come si può insegnare il kung-fu a un gatto? Non tutti gli uomini lo capiscono, figurati uno stupido animale.

- Ciò dipende da come lo guardi – si intromise nella conversazione Sensei, che era arrivato nel buio – A volte uno stupido animale risulta più sveglio di alcuni Homo Sapiens.

- E comunque – intervenne Nikolaj Andreevič, interessandosi alla sua insolita risposta – come gliel'ha insegnato?

- Oh, è facile – disse con semplicità Sensei, come se si trattasse di cose normali – Sotto forma di gioco. Prima con le dita catturavo le sue zampine e poi gli facevo vedere come evitare di essere catturato. Così ha imparato... Ora, non solo si azzuffa continuamente con i gatti, ma combatte anche con i cani. I topi, ormai, non lo interessano più, non sono al suo livello. Perché mai gliel'ho insegnato? Ora mi tocca rincorrere i topi con le trappole.

Tutti scoppiarono a ridere ed io non capii se stesse scherzando oppure no. Se era stata una battuta, allora non capivo perché l'avesse fatta con aria tanto seria, mentre se era effettivamente vero, allora bisognava davvero possedere un talento straordinario per insegnare persino a un gatto. Durante il suo racconto, Sensei diede la mano a tutti in segno di saluto. Quando giunse il turno di Andrej, questi non gli diede la mano, bensì si inchinò in segno di rispetto.

- Che succede? – si stupì Sensei.

- Ormai ho paura di toccarla, dopo questi avvenimenti – disse Andrej un po' per scherzo, un po' sul serio.

- Ed io che c'entro? – chiese Sensei sorridendo alzando le spalle – Non di me devi aver paura, ma di lui. Era lui vicino a te, non io.

Mentre Sensei parlava con altri ragazzi, Andrej spinse leggermente Kostik da una parte:

- Allora è successo tramite te!

- Che dici? Sono certamente intelligente, ma non fino a questo punto.

- Sto parlando sul serio.

- Anch'io sul serio.

- Onestamente?

- Onestamente.

Andrej aspettò il momento, in cui Sensei ebbe finito di rispondere all'ennesima domanda e chiese:

- E' vero che Lei l'ha fatto attraverso una stretta di mano?

- Certo. Un giorno ve lo racconterò.

Successivamente la conversazione passò alla discussione sulle meditazioni fatte a casa. Prima avrei voluto chiamare Sensei da parte e parlargli a tu per tu dei miei pensieri, in quanto avevo paura della reazione dei ragazzi più grandi. Chi lo sa se loro, come i miei amici, mi avrebbero presa in giro con le loro battutine sciocche. Ma Sensei chiariva pazientemente e spiegava ogni situazione che avevano sperimentato i ragazzi. Avevo sentito da Jura una storia leggermente simile alla mia, ma non a livelli così acuti. Vedendo le intenzioni serie di tutti, infine, mi feci coraggio e raccontai tutto a Sensei in presenza di tutti. Quando cadde nuovamente il silenzio nella conversazione, cominciai timidamente a condividere le mie "conquiste". Tutti ascoltarono in silenzio e con attenzione. Allora riconquistai definitivamente il coraggio e raccontai anche del mio "evasore".

Dopo il mio racconto calò un breve silenzio. "Ecco tutto - pensai - ora Nikolaj Andreevič mi farà una diagnosi, come minimo, di schizofrenia. A cosa è servito svelare tutto ciò davanti a tutti?" Ma, con mio stupore, Sensei disse quanto segue:

- E' un buon risultato. Afferrare un pensiero del proprio principio animale è difficile, tanto più combatterlo. Con questa categoria di pensieri, in linea di principio, è difficile combattere, giacché la violenza genera violenza. Più tentativi farai per ucciderli, più fortemente si genereranno in te. Il modo migliore per difendersi è rivolgersi ai pensieri positivi. In pratica qui scatta il principio di un'uscita morbida dell'aikido.

- E se loro mi stanno dietro per tutto il giorno? Non posso stroncarli con qualche parola forte? - chiese Ruslan.

- Per quanto cerchi di "stroncarli", i pensieri negativi arriveranno lo stesso seguendo la legge dell'azione-reazione. Perciò non dovete combattere con loro, ma ritirarvi, sviluppando intenzionalmente dentro di voi un pensiero positivo, cioè concentrarvi su qualcosa di bello o ricordare qualcosa di bello. Solo con questa modalità di uscita morbida potrete vincere i vostri pensieri negativi.

- Perché esistono pensieri assolutamente contrari tra di loro? A volte mi capita anche di confondermi nei miei pensieri.

- Diciamo così, nel corpo umano c'è il principio spirituale, o anima, e il principio materiale o animale, chiamatelo come volete. La mente umana è un campo di battaglia di questi due principi. Perciò in voi sorgono pensieri anche diversi.

- E chi sono "io" allora, se i miei pensieri sono estranei?

- Non estranei, ma tuoi. E tu sei colui che li ascolta. A quale dare la preferenza dipende dalla tua natura. Se darai la preferenza al principio materiale, animale, sarai malvagio e dispettoso, se, invece, la darai ai consigli dell'anima, sarai una persona buona e alle persone piacerà stare in tua compagnia. La scelta rimane sempre a te: essere despota o santo.

- E perché allora il mio entusiasmo per essere riuscita a domare la rabbia si è trasformata... in orgoglio, penso, in una mania di grandezza crescente? Mi sembrava di aver fatto una buona cosa, e invece il pensiero è andato altrove – chiesi io.

- Ti sei voltata verso l'anima e il tuo desiderio è stato esaudito. Hai allentato il controllo su di te e il principio animale ti ha trascinato, senza che tu te ne accorgessi, tramite i tuoi stessi pensieri egoistici preferiti. Ti è piaciuto essere lodata da tutte le parti, essere considerata così intelligente e ragionevole e così via... Dentro di te, per te, è in corso una guerra continua tra i due principi. Il tuo futuro dipende da quello dalla cui parte ti posizionerai.

Rimasi pensierosa per un po' e poi precisai:

- Quindi era quell'"evasore" che mi ricordava il dolore e mi disturbava nella mia concentrazione, che ha gonfiato la mia mania di grandezza...

- Esattamente così.

- Ma di questi pensieri lì ce n'è un'intera montagna!

- Sì – confermò Sensei – un'intera legione, perciò è impossibile combatterli. Non si tratta di kung-fu, la cosa, è molto più seria. E' possibile combattere solo colui che oppone resistenza. Ma non ha senso combattere il vuoto. Contro il vuoto dei pensieri negativi si può creare soltanto un analogo vuoto di pensieri positivi. Cioè, lo ripeto nuovamente, spostate la mente sul positivo, pensate a cose positive. Ma state sempre in allerta, ascoltate quello a cui pensa il vostro cervello. Osservatevi. Fate attenzione al fatto che anche se non fate nulla, eppure i pensieri dentro di voi pullulano, e non un pensiero solo. Possono essercene due, tre e anche di più.

- Nel cristianesimo, si dice che sulla spalla sinistra dell'uomo sta seduto il diavolo, mentre su quella destra – un angelo - ed entrambi sussurrano qualcosa in continuazione – osservò Volodja.

- Assolutamente giusto – confermò Sensei – Solo che, per qualche ragione, il diavolo sussurra a voce più alta, probabilmente avrà la voce più grossa... Quello che nel cristianesimo definiscono il "diavolo", non è altro che la manifestazione del nostro principio animale.

- Quando ho scoperto questa distinzione tra i pensieri ho pensato di essere schizofrenica. Anche la schizofrenia mi sembra che abbia a che fare con la frammentazione della mente – dissi con più coraggio.

Sensei sorrise e rispose scherzosamente:

- Non esiste un genio senza cenni di follia.

Nikolaj Andreevič si mise a ridere: - Sì, è vero. Anche dentro di me, ho osservato qualcosa di simile.

In quel momento Stas si intromise nella conversazione, riflettendo sulla sua esperienza:

- Beh, se la mente è il campo di battaglia dei due principi e se, per quanto ho capito, la loro arma sono i pensieri, allora come faccio a distinguere a quale dei due appartengono? Come si manifestano nei pensieri il principio spirituale e quello materiale? In quale modo?

- Al principio spirituale appartengono i pensieri generati dalla forza dell'Amore, nel più ampio senso della parola. Mentre al principio materiale appartengono i pensieri che riguardano il corpo, i nostri istinti, i nostri riflessi, la nostra mania di grandezza, i nostri desideri, in pratica è completamente assorbito dagli interessi materiali.

- Beh, allora dovremmo vivere in una grotta – esclamò Ruslan dando voce ai suoi dubbi – così non avremmo nulla e non desidereremmo nulla.

- Con una testa come la tua non ci si riuscirebbe nemmeno vivendo in una grotta – disse Žen'ka burlandosi di lui.

- Nessuno ti impedisce di possedere tutto questo – continuò Sensei – Se vuoi, prego, vai al passo con il tempo, usufruisci di tutti i beni della civiltà. Ma vivere per questo, fare dell'accumulo dei beni materiali il senso della propria esistenza sulla Terra è stupido e contraddice il principio spirituale. Questo scopo non è altro che la manifestazione della prevalenza del principio animale nell'uomo. Tuttavia, ciò non significa che bisogna vivere come un barbone in una grotta. No. Vi avevo detto qualche tempo fa che tutte queste alte tecnologie sono state fornite all'umanità affinché gli uomini abbiano più tempo per il proprio perfezionamento spirituale, non di certo perché l'uomo accumuli mucchi di queste cianfrusaglie di metallo a casa sua e gonfi il suo orgoglio solo perché possiede tutta questa polvere.

E dopo una breve pausa Sensei disse pensieroso:

- L'uomo è una complessa sintesi del principio spirituale e del principio animale. E' un peccato che nella vostra mente prevalga quello animale, rispetto a quello proveniente da Dio... Ci stavo pensando l'altro giorno e ho deciso di farvi conoscere una pratica antica che vi permetterà di equilibrare queste due nature, affinché "l'animale" non vi appesantisca troppo. Questa pratica esiste da quando esiste l'uomo. E' una pratica spirituale non soltanto per lavorare su se stessi e sui propri pensieri, ma anche, cosa molto importante, sul risveglio della propria anima. In relazione alla vita, si può paragonarla alla meditazione dinamica, in quanto permane costantemente attiva, indipendentemente da dove una persona si trovi o da quello che stia facendo. Una parte di noi dovrebbe costantemente stare in questo stato per controllare tutto quello che avviene interiormente ed esteriormente.

Questa pratica spirituale si chiama "Il Fiore del Loto". Si procede in questo modo: immaginate di piantare dentro di voi, nella zona del plesso solare, un seme. Questo semino cresce dentro di voi grazie alla forza dell'Amore, generata dai vostri pensieri positivi. In questo modo per controllare la crescita di questo fiore, vi liberate naturalmente dei pensieri negativi che vi girano continuamente in testa.

- Ma veramente noi pensiamo continuamente a cose brutte? – chiese Ruslan.

- Certamente – rispose Sensei – Seguite attentamente i vostri pensieri. La gente dedica tanto tempo a visualizzare varie situazioni conflittuali, a far emergere dal proprio passato qualcosa di negativo, a immaginare di litigare con qualcuno, per provare ad avere ragione, di ingannare, di vendicarsi, pensa alle proprie malattie, alle proprie privazioni materiali e così via. Quindi tiene costantemente in mente un insieme di pensieri negativi.

Facendo questa pratica invece, controllate interiormente l'afflusso di questi pensieri negativi... Quante più immagini positive tenete tanto più velocemente crescerà in voi questo seme di Amore. All'inizio immaginate che questo semino incomincia a crescere, poi appare un minuscolo gambo e successivamente, comincia a crescere. Sul gambo appaiono le foglioline, poi un piccolo bocciolo del fiore. E infine, man mano che lo nutrite con la forza dell'Amore, il bocciolo sboccia in un fiore di loto. Il loto, all'inizio, dorato, ma poi, man mano che cresce, diventa di un bianco abbagliante.

- E quanto tempo ci mette a germogliare completamente? – chiesi io.

- In effetti dipende da voi. Qualcuno ci mette anni per farlo crescere, altri mesi, altri ancora – giorni o perfino secondi. Tutto dipende dal vostro desiderio e da quanto vi sforzerete. Bisogna non solo far crescere il fiore, ma anche mantenerlo continuamente

vivo con la forza del vostro Amore, per non farlo appassire o morire. Dovete mantenere a livello subconscio ovvero, per essere più preciso, a livello della coscienza remota controllabile, questo sentimento costante di far crescere qualcosa.

Quanto più Amore date a questo fiorellino, lo accarezzate col pensiero, ve ne prendete cura e lo proteggete dalle influenze negative circostanti, tanto più il fiorellino cresce. Questo fiore trae origine dall'energia dell'Amore e più precisamente dall'energia interiore dell'Amore. Più provate Amore verso tutto il mondo, tutte le persone e tutto quello che vi circonda, più cresce il vostro fiore. Se cominciate ad arrabbiarvi, il fiore si indebolisce; se avete degli scatti di collera, il fiore appassisce e si ammala. Bisogna dunque fare il massimo sforzo per farlo riprendere. E' una specie di controllo.

Così, quando questo fiore fiorisce, comincia a crescere, inizia a irradiare delle vibrazioni al posto del profumo, i cosiddetti leptoni o gravitoni, chiamateli come volete, cioè l'energia dell'Amore. Percepitemi i movimenti dei petali di questo fiore, che trasmettono la loro vibrazione a tutto il corpo, a tutto lo spazio intorno a voi, irradiando nel mondo Amore e Armonia.

- E' qualcosa che si percepisce in qualche modo a livello fisico? – chiese Ženja.

- Sì. Il Loto si può percepire, attraverso un bruciore nella zona del plesso solare, attraverso un calore che si diffonde. Queste sensazioni nascono nella zona del plesso solare, dove, secondo le antiche leggende, si nasconde l'anima. Questa zona diventa sempre più calda. In sostanza, ovunque voi siate, con chiunque vi troviate e qualunque cosa stiate facendo o pensando, dovrete sempre sentire questo calore, un calore che riscalda non solo il corpo ma anche l'anima. L'Amore si concentra interiormente nel fiore. Insomma, quanto più ve ne prendete cura, ed esaltate questo Amore, tanto più sentirete che questo fiore, crescendo, circonda completamente il vostro corpo con i suoi petali, e vi troverete dentro questo enorme loto.

Poi si giunge a un momento molto importante: quando raggiungete lo stato in cui i petali del loto iniziano a circondarvi da tutte le parti e percepite due fiori. Uno - dentro di voi – sotto il cuore, che vi riscalda continuamente con la sensazione dell'Amore interiore e l'altro – quello più grande – è una specie di involucro astrale di questo fiore, che vi circonda e, da una parte, irradia la vibrazione dell'Amore nel mondo, mentre dall'altra vi protegge dall'influenza negativa di altre persone. Così funziona la legge di causa-effetto. Esprimendomi con il linguaggio della fisica, avviene una connessione d'onda. Per dirla con parole semplici, irraggiate onde di bontà, intensificandole mille volte e creando in questo modo un campo d'onda benefico. Voi percepite continuamente questo campo potente, e lo sostenete con

l'Amore del vostro cuore e della vostra Anima mentre contemporaneamente esso esercita un'influenza benefica non solo su di voi ma, anche sul mondo circostante.

Che cosa succede grazie agli esercizi quotidiani di questa pratica? In primo luogo, controllate continuamente i vostri pensieri e imparate a concentrarvi sulle cose positive. Perciò, automaticamente, non potete augurare del male a nessuno né potete essere cattivi. Dovreste fare questa pratica ogni giorno, ogni secondo e per tutta la vita. E' una specie di metodo di distrazione poiché non si possono combattere i cattivi pensieri con la forza. Non si può costringere nessuno ad amare. Perciò dovete solo spostare la vostra attenzione. Se arriva un pensiero negativo, indesiderato, concentratevi sul vostro fiore, iniziate a dargli tutto il vostro Amore. In questo modo, dimenticate naturalmente tutte le cose cattive spostando la coscienza su qualcos'altro, qualcosa di positivo. Ma percepite il fiore costantemente: quando vi coricate, quando vi alzate, di notte, di giorno; qualunque cosa facciate – quando studiate, lavorate, fate sport ecc. Percepite come l'Amore divampa, come le correnti dell'Amore si muovono nel vostro petto e si diffondono per tutto corpo. Percepite come questo fiore inizi a scaldarvi da dentro con un calore particolare, il divino calore dell'Amore. Più ne darete, più crescerà in voi. Irradiando costantemente questo Amore, guarderete gli altri dal punto di vista dell'Amore.

In secondo luogo, una cosa molto importante è che vi sintonizzate sulla frequenza del bene. Bene significa fortuna, successo, salute. Bene è tutto! Incominciate a sentirvi più felici e questo ha un effetto benefico sulla mente e, siccome il sistema nervoso centrale è il regolatore principale dell'attività vitale dell'organismo, perciò, in primo luogo, questa pratica spirituale incide sul miglioramento della vostra salute. Inoltre, la vostra vita comincia a diventare più armoniosa in quanto vi riconciliate con tutti. Nessuno vuole litigare con voi, ovunque siete bene accolto e non avete più grandi problemi. Perché? Perché persino quando nella vostra vita ci sono dei turbamenti, poiché dopotutto la vita è la vita, voi li percepite in maniera completamente differente rispetto alle persone comuni.

Ormai avete già una nuova visione della vita che vi aiuta a elaborare una soluzione ottimale e accettabile in una data situazione.

In terzo luogo, poiché in voi si risveglia la Saggezza della vita e si risveglia anche l'anima, cominciate a percepirvi come Umani. Incominciate a capire chi è Dio, che Dio è una sostanza onnipresente e non il frutto della fantasia di pochi idioti. Cominciate a sentire la presenza divina dentro di voi e a far crescere questa forza attraverso i vostri pensieri e sentimenti positivi. Non vi sentirete più soli in questo mondo perché Dio è dentro di voi e con voi e voi percepite la Sua presenza reale. Esiste un detto: "Chi ama dimora in Dio e Dio dimora in lui in quanto Dio è Amore."



E' molto importante che iniziate a percepire l'aura del fiore che si trova dentro e intorno a voi.

- E come si percepisce l'aura intorno al corpo? – chiese Stas.

- Col tempo iniziate a percepire questa vibrazione intorno a voi sotto forma di una leggera luminosità. L'aria diventa, in qualche modo, più luminosa e limpida, mentre il mondo circostante diventa più sgargiante ai vostri occhi. La cosa più sorprendente è che le persone cominciano a notare in voi queste trasformazioni. Esiste un detto popolare che dice: "Un uomo irraggia", "splende". Questa è, appunto, la luminosità di questo campo d'onda generato dall'Amore in voi. Anche le persone intorno cominciano a sentire questo campo e sono felici quando vi trovate accanto a loro e provano anche gioia e una certa eccitazione interiore.

Molte persone guariscono. Si sentono persino più sollevate in vostra presenza, per quanto malate siano. Tutti tendono verso di voi, aprendo la propria anima. Questo significa che le persone riescono a percepire l'Amore. E' un portone aperto del Cuore sulla strada verso Dio. E' quello di cui hanno parlato tutti i Grandi e quello che intendeva Gesù quando diceva: "Fai entrare Dio nel tuo cuore."

Questa pratica spirituale del "Loto" è stata praticata sin dall'inizio dei tempi. Nell'antichità si pensava che il "Loto" generasse gli dei, nel "Loto" si sveglia Dio. Ovvero si pensava che l'essenza divina – l'anima – si svegliasse nel "Fiore di loto", nell'Armonia e nell'Amore dentro di voi. Dovreste costantemente prendervi cura del vostro fiore, controllando costantemente i vostri pensieri e i vostri sentimenti affinché il "Fiore di loto" non appassisca.

- Ma quindi, lì, cresce un fiore vero? – chiese sorpreso Slavik.

- No. Lì, naturalmente, non esiste un fiore materiale. E' una specie di immaginazione. Questo processo si può chiamare diversamente: risveglio dell'Amore divino, raggiungimento dell'illuminazione, unione con Dio – "moksha", "dao", "shinto". Chiamatelo come volete. Ma sono solo parole e religione. Di fatto questo significa che, attraverso il vostro pensiero positivo e il vostro sentimento d'Amore, avete creato un determinato campo di forza che, a sua volta, da una parte influenza la realtà circostante e, dall'altra, modifica la frequenza interiore di percezione della vostra mente.

- E l'anima? – chiesi io.

- E l'anima sei tu, E' un peculiare generatore eterno di forza divina, se volete, ma è necessario attivarlo con i propri pensieri costanti d'Amore... Un giorno vi racconterò dell'anima e della sua predestinazione più dettagliatamente.

A questo punto Kostja si intromise nella conversazione:

- Lei ha detto che questa pratica spirituale è molto antica. Quanto antica?

- Ho già detto che esiste da quando esiste l'Homo Sapiens. –

Beh, ma quanti anni fa, sette, diecimila anni?

- Stai considerando un lasso di tempo troppo breve. L'umanità, nella sua forma civile, è esistita reiteratamente anche prima, persino con tecnologie più avanzate di quelle di oggi. La domanda è perché queste civiltà siano scomparse. Un giorno vi racconterò anche questo.

- Ma se questa pratica è così tanto antica, allora dovrebbero essere rimaste almeno delle leggende riguardo a essa pure nella nostra civiltà.

- Indubbiamente. Il fatto che la pratica spirituale del "Fiore di Loto" esistesse anche prima è confermato da numerose fonti antiche. Il "Loto", ad esempio, si offriva ai faraoni prescelti dell'Antico Egitto. Se vorrete approfondire la letteratura al riguardo, vi convincerete che nei miti e nelle leggende egizie si dice che persino Ra, il loro dio Sole, nacque proprio dal fiore di loto. Questo fiore serviva da trono a Iside, Horus e Osiride.

Nei Veda, negli antichissimi libri indù scritti in sanscrito, il fiore di loto rappresenta ugualmente uno dei temi centrali. In particolare, considerando il fatto che Dio possiede tre principali incarnazioni maschili, ovvero Brahmā il creatore, Śiva il distruttore e Viṣṇu il ricostruttore, si dice anche che "Dal corpo del Dio Viṣṇu comparve un loto d'oro gigante sul quale si trovava Brahmā il creatore, nato dal fiore di Loto. Cresceva il loto d'oro a mille petali e insieme a lui cresceva l'Universo."

Ancora oggi, in Cina così come in India, questo fiore incarna la purezza e la castità. La gente associava le migliori qualità e aspirazioni umane al loto. In Cina si pensa che nello speciale "Cielo Occidentale" esista un lago di fiori di loto e ogni fiore che cresce lì sia collegato con l'anima di una persona defunta: se la persona ha vissuto una vita virtuosa, il suo fiore sboccia, in caso contrario il fiore appassisce. In Grecia il loto viene considerato la pianta della dea Era. Eracle fece uno dei suoi viaggi in una navicella d'oro a forma di loto.

Sono tutti miti e leggende che, tuttavia, non sono proprio inventati. Hanno preso origine da fatti reali di auto-sviluppo delle persone, grazie a questa pratica spirituale antica. Dato che prima, quando nella maggioranza delle persone prevaleva il principio animale, il "Fiore di Loto" veniva offerto soltanto ai prescelti, agli individui più o meno spiritualmente sviluppati ed è naturale che poi altre persone percepissero questi individui come se fossero dei in quanto colui che fa crescere in sé il "Loto", che risveglia l'anima dentro di sé, nella vita reale diventa simile a Dio, poiché crea Amore con il suo solo pensiero.

Quando arrivò il momento dell'illuminazione spirituale della maggior parte degli uomini, i Bodhisattva di Shambala trasmisero questa pratica spirituale a Buddha. Grazie alla pratica della tecnica del "Loto", Siddhārtha Gautama raggiunse l'illuminazione sotto un albero della Bodhi. Con il permesso di Rigden, Buddha la trasmise ai suoi allievi al fine di diffonderla tra la gente. Purtroppo, le persone, con il passare del tempo, hanno snaturato la dottrina del Buddha e hanno creato un'intera religione. Sulla base di questa pratica spirituale, ciò ha condotto al fatto che oggi, professando questa religione, i buddhisti stessi si immaginano il paradiso come un qualche luogo insolito, dove le persone, similmente agli Dei, nascono nel fiore di loto e cercano questo posto, sebbene esso si trovi sempre dentro di loro.

Hanno perfino attribuito a Buddha la qualità di un Dio, anche se in realtà Egli è stato semplicemente un Umano che ha conosciuto la verità attraverso questa pratica spirituale. Da qui il loto si è diffuso come simbolo del buddhismo ed è nata l'espressione "Buddha è seduto su un fiore di loto" oppure "Buddha sta in piedi su un fiore di loto". Con il proprio esempio Buddha ha mostrato alle persone cosa può raggiungere un uomo, vincendo dentro di sé il proprio principio animale. Egli ha fatto veramente molte cose utili per lo sviluppo spirituale dell'umanità, diffondendo questa pratica spirituale tra le persone nella sua versione originaria. Una preghiera analoga è stata insegnata da Gesù Cristo per risvegliare l'Amore divino.

- Ma quindi la preghiera e la meditazione sono la stessa cosa? – chiese Tat'jana.

- Per certi versi sì. La preghiera di Gesù "Padre nostro" è la stessa cosa. Semplicemente lì è tutto troppo prosaico: le persone chiedono del pane e cose simili, ma il senso rimane lo stesso: l'uomo si educa spiritualmente da solo, fa crescere dentro di sé l'anima attraverso il controllo dei propri pensieri, attraverso la sua volontà, attraverso la Fede ferma e l'Amore.

Insomma, Buddha, Gesù, Maometto e tutti i grandi possedevano la conoscenza di questa pratica spirituale in quanto l'avevano attinta dalla stessa fonte. Questo consentì loro non solo di diventare se stessi, ma anche di aiutare altre persone a scoprire la propria essenza divina. Perché tutti provavano piacere a stare accanto a Buddha, a Gesù e a Maometto? Perché, si dice che, le "persone sante" splendono? Perché a volte, quando incontriamo delle persone a noi completamente estranee, non vorremmo allontanarci da loro? Perché irradiano questo Amore. Perché fanno crescere costantemente questa forza, la forza del bene, la forza dell'Amore, la forza di questa manifestazione divina nell'uomo. Si dice: Dio dimora nell'uomo ed è davvero così.

- Quindi questo vuol dire che basta soltanto pensare a questo fiore con Amore? – chiese Andrej.

- No. Non dovrete solo concentrarvi e pensarci ma, è più importante, generare questa sensazione di calore nell'area del plesso solare e mantenerla costantemente con i propri buoni pensieri. Molti non ci riescono subito. Perciò dovrete prima di tutto andare alla radice di tutto questo, immaginare in maniera più reale e, lo ripeto ancora una volta, generare queste sensazioni. Perché attiro la vostra attenzione su questo? Perché quando una persona risveglia queste sensazioni, inizia a mantenerle non soltanto con la propria mente, ma anche s livello subconscio. Ciò porta al risveglio dell'anima, che non può non risvegliarsi. Più Amore condividete, più si risveglierà, più velocemente diventerete voi stessi, come siete interiormente da sempre, e non come siete nel vostro involucro mortale esterno.

Dopo una breve pausa Sensei aggiunse:

- La vita è troppo breve e bisogna fare in tempo a glorificare l'essenza divina della propria anima.

Tutto il nostro gruppo, indipendentemente dall'età, stava in piedi riflettendo sulle parole di Sensei, mentre io sentivo persino una specie di brivido lungo il mio corpo per effetto dell'improvvisa ispirazione e dell'entusiasmo. Rimasi talmente colpita da tutto quello che avevo sentito, talmente scioccata da queste informazioni inaspettate, che faticavo a credere che ci avesse parlato una persona comune. Ebbi la sensazione che le sue conoscenze, dal mio punto di vista profonde, non appartenessero a questo mondo. Volevo chiederglielo ma qualcosa mi trattenne. Io sospettavo che questo "qualcosa" ne fosse comunque a conoscenza, in quanto tendeva verso questo Essere con tutte le fibre della mia anima.

Ma non appena avevo pensato queste cose, la mia mente si mise nuovamente a discutere con me, assicurandomi che quella era una persona comune, normale, che semplicemente si intendeva in maniera colta e approfondita di filosofia, di religione, di psicologia, di storia, di fisiologia, di medicina, di fisica... "Stop! Dove mi sto dirigendo? – pensai – E' possibile che una persona possa contenere dentro di sé così tante conoscenze fondamentali allo stesso tempo? D'altra parte, perché no? Ci sono persone dotate come Lomonosov... oppure Leonardo da Vinci, che avevano conoscenze molto più avanzate rispetto alla loro epoca grazie ... Ma non mi ricordo che loro parlassero in maniera così chiara dell'anima. E poi, insomma, perché mi sto rompendo la testa su egli chi sia in realtà? L'importante è che ho ricevuto le risposte alle domande che mi tormentavano, ho trovato quello che cercavo da così tanto tempo. E' vero il detto che chi cerca trova sempre."

Provavo la gioia innocente di un bambino: "E' proprio così? E' questo il modo per raggiungere quella sponda di eternità da cui i grandi contemplanò il mondo? E' la mia unica chance, l'unica pagliuzza. Ma che pagliuzza, è una vera e propria arca di

salvezza nella quale non fa più paura neanche la morte fisica, né spaventa navigare verso l'eternità".

- Allora ci sono altre più domande? – chiese Sensei.

Stavamo in silenzio guardandolo con occhi pieni di ammirazione. Soltanto Nikolaj Andreevič, che era la persona del nostro gruppo che ragionava più freddamente, rispose:

- Beh, partiamo dal presupposto che io, certamente, non credo in Dio. Ma dal punto di vista della psicologia è una variante piuttosto curiosa. Ci devo pensare bene.... Lei ci ha fornito tante informazioni, debbo andare a fondo di tutto e solo dopo sorgeranno delle domande.

- Va bene – disse bonariamente il Maestro – Allora per oggi basta, andiamo a casa.

Ero di ottimo umore. Per tutta la strada avevo analizzato quello che avevo sentito, rivedendolo nei miei pensieri da varie angolazioni. Poi cominciai a esaminare il mio buon umore. C'era evidentemente qualcosa di strano in questo, in quanto era come se fossi stata assolutamente sana. Scrutando un po' le mie impressioni, capii all'improvviso di che cosa si trattava. In precedenza pensavo che la mia anima, cioè il mio "io", destinato all'eternità, si trovasse nel mio cervello materiale perché con il cervello pensavo e dal cervello nascevano tutti i miei pensieri. Tuttavia, nel mio cervello erano sorti dei gravi problemi, come dicevano i medici. Questo fatto mi opprimeva non tanto a livello fisico quanto a livello spirituale. Ritenevo che se il mio cervello era danneggiato, anche la mia anima avrebbe potuto non funzionare bene.

Ero impaziente di arrivare a casa e piantare il mio semino. E' vero che Sensei aveva detto che si poteva esercitare questa pratica spirituale in qualunque luogo, ma io avevo deciso di cominciare questa nobile pratica a casa, nel silenzio e nella tranquillità.

Arrivata a casa sbrigai velocemente tutte le piccole cose che avevo da fare. Mentre i miei genitori guardavano la televisione, io mi sedetti nella posizione del "Loto". Infine arrivò il momento a lungo desiderato. Concentrandomi, pensai: "Allora, cominciamo a piantare..." Ma in quel momento cominciai a provare una leggera sensazione di panico. In primo luogo, non sapevo che aspetto avesse il seme del loto. Avevo visto tanto tempo fa il fiore in un libro, ma il seme no. Insomma, come avrei dovuto effettuare questa semina, in che cosa concretamente andava piantato il seme? Avevo visto come i semi germogliano nella terra. Ma l'idea della terra nell'anima, chissà perché, non mi soddisfaceva, anche se immaginabile, non corrispondeva alla mia concezione dell'eternità. Dopo aver pensato per un po', trovai una soluzione accettabile. Una volta avevo visto la mamma fare germogliare i fagioli, ponendoli nel cotone bagnato. Questo metodo mi piacque. "Vada per i fagioli – pensai – In fin dei conti, è la mia immaginazione. La cosa più importante è quello che faccio io, l'essenza, come aveva detto Sensei."

Concentrandomi nuovamente, cominciai a immaginare di seminare dentro me stessa, nella zona del plesso solare, un piccolo fagiolo bianco, immergendolo in qualcosa di morbido e caldo. Poi cominciai a pronunciare tra me e me delle parole affettuose, ammirando il mio semino. Ma non seguì nessuna sensazione. Allora cominciai a farmi venire in mente tutte le parole buone che conoscevo e in quel momento, con mio stupore, mi accorsi di conoscere molte meno parole buone rispetto a quelle cattive e offensive, poiché queste ultime, che sentivo ovunque per strada e a scuola,

arricchivano più frequentemente il mio vocabolario rispetto alle prime. I miei pensieri si spostarono nuovamente, senza che me ne accorgessi, su una concatenazione di riflessioni che si agganciavano logicamente una all'altra. Dopo averlo scoperto, cominciai nuovamente a concentrarmi sul fiore, ma non accadde nulla. Dopo venti minuti di sforzi infecondi pensai di star facendo, probabilmente, qualcosa in modo errato. Infine mi coricai, avendo deciso di chiedere a Sensei più dettagli riguardo ai miei errori.

Ma non avevo sonno. Intorno a me regnava il buio che aveva inglobato tutto. Gli oggetti ed i mobili nella mia stanza avevano perso il loro colore naturale e pensai: "Com'è illusorio, dopotutto, il nostro mondo. Quella di vivere realmente è soltanto un'impressione. In realtà, noi, come bambini, ci inventiamo un gioco con cui poi finiamo per giocare. Solo che, a differenza dei bambini, gli adulti non crescono, in quanto si immedesimano talmente tanto con l'immagine creata che cominciano a pensare che si tratti della realtà stessa. Così passa tutta la nostra vita, nella finzione e nella vanità. Come diceva, appunto, Sensei, "il vero te è l'anima, quella realtà eterna che esiste effettivamente. Bisogna soltanto svegliarsi, riaversi dall'illusione, e allora tutto il mondo cambierà..."

Man mano che mi immergevo nelle riflessioni sulle questioni eterne, in qualche modo mi sentivo leggera e bene e in quel momento sentii qualcosa nel mio petto scaldarsi e persino solleticare piacevolmente. Lungo tutto il corpo corsero dei brividi, dal coccige alla nuca. Mi avvolse uno stato talmente piacevole e di tale pace che mi venne voglia di abbracciare con la mia anima l'intero mondo. In questo stato di dolce assopimento mi addormentai. Dormii come in una favola al punto che la mattina, dopo essermi svegliata, provai una tale ispirazione, una tale leggerezza che non avevo mai provato nella mia vita.

A scuola mi sforzai di provare nuovamente la sensazione della sera prima. Tuttavia non riuscii a concentrarmi bene a causa del vortice di nozioni scolastiche e di emozioni contraddittorie. Ci riuscii soltanto durante l'ultima lezione, quella di letteratura, mentre l'insegnante spiegava in maniera monotona una nuova tematica. Metà della classe la ascoltava "attentamente" con occhi assennati, mentre l'altra metà cercava di combattere contro il sonno.

In quel momento mi concentrai nuovamente sull'area del plesso solare, focalizzando tutta la mia attenzione nel richiamare la sensazione di calore e lo stato di gioia. Dei pensieri buoni vagavano da qualche parte in secondo piano nella mia mente. L'importante, per me, era quello che succedeva dentro di me. Mi sentivo molto bene, il corpo si era in qualche modo rilassato e nel petto cominciai a provare una leggera pressione che si trasformava in tepore. Dopodiché rimasi semplicemente seduta, godendomi questo stato, e continuai ad ascoltare la nuova tematica. A proposito,

qualche giorno dopo, scoprii che proprio da quel momento ricordavo nitidamente tutto quello che aveva detto l'insegnante, senza particolari problemi, senza fare sforzi. Fu una rivelazione molto piacevole per me.

Dopo le lezioni feci un salto in biblioteca per colmare le lacune della mia conoscenza sul fiore di loto. Quello che lessi sull'argomento dalle varie fonti, semplicemente, mi stupì. Scoprii che: "Il fiore di loto è una pianta erbacea perenne, anfibia dallo stelo molto lungo e grandi fiori, che raggiungono i 30 centimetri di diametro e che si appoggiano su grandi foglie. Le foglie del loto hanno una particolarità interessante: sono coperte di una peculiare patina di cera e perciò non si bagnano nell'acqua". Interpretai questo fatto come un simbolo, pensando che, analogamente al loto, l'anima non può essere contaminata dai pensieri cattivi, cioè dalla manifestazione del principio animale. Essa, semplicemente, continua a "dormire".

"Il fiore di loto può avere da 22 a 30 petali, di colore rosa pallido alla base e rosa vivace sulle punte, che si trovano a spirale intorno alla capsula con i semi." Gettai uno sguardo alla foto del fiore. La capsula con i semi, che si trova al centro del fiore, assomigliava a un tappo di colore dorato con intorno una moltitudine di fibre dello stesso colore. "E' interessante che i fiori di loto siano sempre girati verso il sole: leggermente più in basso rispetto al punto in cui il fiore del loto si congiunge con il gambo si trova la cosiddetta zona di reazione che "capta" la luce."

Riguardo ai semi, lessi, invece, delle informazioni sorprendenti: "I semi di loto sono dotati della capacità insolita di conservare il potere germinativo per alcune centinaia (e a volte anche per alcune migliaia) di anni." E' probabile che questa particolarità del fiore di loto sia legata al suo utilizzo, sin dai tempi antichi, come simbolo di immortalità e di resurrezione." Riuscii inoltre a scoprire un altro dettaglio curioso. "Il fiore di loto è dotato di omeotermia. Ciò significa che il fiore è capace di mantenere costante la propria temperatura interna proprio come gli uccelli, i mammiferi e noi umani." "Il fiore di loto occupa un posto significativo nelle credenze dei vari popoli."

Ecco tutto quello che riuscii a scoprire. Tuttavia, fu sufficiente per comprendere, almeno parzialmente, i motivi per i quali l'Arte del Loto, che menzionava in continuazione Sensei, prendesse il nome da questo fiore. Percepivo il significato di tutto ciò da qualche parte dentro me stessa, nel profondo del mio vero "io".



Qualche giorno dopo, mentre tutto il nostro gruppo stava andando all'allenamento, i ragazzi si misero a condividere con gli altri le proprie impressioni e i propri risultati. Emerse che ognuno aveva capito Sensei a modo suo e ognuno aveva un modo diverso per far crescere questo Amore interiore. Kostik aveva immaginato di aver piantato il fiore di loto, come disse, "in una certa sostanza vivifica dell'Universo". Tra l'altro,

l'aveva fatto soltanto il giorno prima, mentre nel corso di tutti gli altri giorni aveva spulciato con foga dei libri, cercando di trovare conferme alle parole di Sensei. Non aveva provato nessuna sensazione, aveva semplicemente immaginato tutto questo processo e ora aspettava il risultato.

Tat'jana, che era stata educata dalla nonna in base alla morale cristiana, aveva immaginato questo amore come nascita di Gesù nel suo cuore. Aveva provato una sensazione di gioia, di entusiasmo interiore, di calore e una leggera pressione nell'area del cuore. Ma il cuore aveva cominciato a farle un po' male.

Andrej, invece, per tutti quei giorni, aveva cercato in maniera mirata, attraverso la concentrazione sull'area del plesso solare, almeno una qualche sensazione, pensando al loto. Soltanto il terzo giorno aveva provato un calore appena percettibile, forse neanche calore, bensì la sensazione che "qualcosa gli facesse solletico in quel punto, come se lo sfiorasse lì una piuma." Slavik, invece, non era riuscito a immaginare in nessun modo come tutto ciò potesse avvenire "all'interno dei suoi organi."

Prima dell'inizio dell'allenamento tutto il nostro gruppo aspettò il momento in cui Sensei non fosse impegnato e ci avvicinammo a lui con le domande. Cominciammo a raccontargli delle nostre percezioni e Tat'jana si intromise nella conversazione, lamentandosi con Sensei per via del cuore. Il Maestro le prese la mano e, con un gesto professionale da medico, le tastò il polso.

- Sì, tachicardia. Cos'è successo?

- Non lo so. Ha cominciato a farmi male dopo che mi ero concentrata sulla nascita di Dio nel mio cuore...

E dopo raccontò dettagliatamente del risveglio del suo Amore divino.

- È tutto chiaro. Ti sei concentrata sull'organo, sul cuore. Invece, non ci si deve concentrare sull'organo. Il cuore è il cuore, è soltanto un muscolo, è la pompa dell'organismo. Concentrandoti su di esso, finisci per perturbare il suo ritmo e gli impedisce di lavorare. Solo quando imparerai a gestire te stessa potrai concentrarti sul lavoro del corpo e degli organi. Mentre ora ti farai soltanto del male così. Bisogna concentrarsi, appunto, sul plesso solare. Da qui tutto prende origine ed è questo il chakra principale nel "Loto", si chiama Kundalini.

- Beh, ho letto che quando Kundalini incomincia a svegliarsi, apparentemente, una specie di serpente striscia lungo la colonna vertebrale. L'avevo letto – si vantò Kostik mostrando la sua erudizione.

- Questa definizione viene dallo yoga – rispose il Maestro – E' proprio degli uomini confondere tutto con il tempo. Invece originariamente, nel "Loto", Kundalini è un chakra che si trova nell'area del plesso solare... Questo è ciò che vi ho raccontato del

fiore di loto. Ve lo ripeto, non sono altro che immagini per aiutarvi a capire, percepire e sentire più facilmente.

- Ma come si presenta in realtà? Per favore, ditcelo ancora una volta per i meno "dotati" – chiese Andrej scherzando.

- Sentite semplicemente le fibre, il far crescere la forza interiore dell'Amore. Diciam che vi sentite, come se vi aspettaste qualcosa di molto, molto bello. Ad esempio, come quando vi aspettate un grande regalo tanto desiderato e tanto atteso, che avete sognato tanto ed ecco che lo ricevete e, siete felici, siete colmi di gratitudine. Percepite come delle formichine che scorrono lungo il vostro corpo. Cioè provate queste sensazioni nell'area del plesso solare, come se da voi si irradiasse qualcosa di meraviglioso, qualcosa di buono, o come se lo steste aspettando. Dovete avere una percezione di questo tipo che dovete generare volontariamente e mantenere costantemente nell'area del plesso solare. Alla fin fine, tutto questo diventa naturale per voi e le persone cominciano a percepirlo. Cioè irradiate questa gioia... E' tutto. Non è necessario che sia un fiore o qualcos'altro. Non sono altro che immagini per facilitare la percezione.

- E invece, il fiore che sarà intorno al corpo, com'è?

- Beh, conoscete i concetti di corpo astrale, di corpo mentale e di altri corpi energetici, o, per dirla con parole semplici, di un'aura multistrato intorno all'uomo?

- Sì.

- Ecco, quando questo campo di forza di bontà crescerà dentro di voi, nel vostro intimo incomincerete a percepire più strati di petali . Vi percepirete avvolti, protetti e fiorirete nel loto. Allo stesso tempo percepirete voi stessi come un sole che invia i suoi raggi nel mondo riscaldando ogni cosa con il calore del vostro grande Amore.

Questa è una meditazione perenne, ovunque siate e qualunque cosa stiate facendo, creerete queste fibre, queste percezioni, questi flussi di energie. Il senso sta in questo: più la praticherete più essi diventeranno forti. Alla fine, questo processo acquisirà delle proprietà materiali e potrete veramente avere un effetto positivo sulle persone. Potrete fare questo solo quando sarete totalmente cambiati voi stessi: sia internamente, nei vostri pensieri, sia esternamente, nelle vostre azioni.

Andrej voleva porre ancora qualche domanda, ma sulla porta della palestra comparve un vecchio allampanato.

- Va bene, ragazzi – disse Sensei anticipando Andrej – ne parleremo dopo.

Ci facemmo da parte. Il signore anziano, salutando Sensei, si mise a parlargli animatamente, portandolo da parte:

- Senta, oggi ha chiamato un accademico da Leningrado – disse lui trafelato – George Ivanovič. Ha chiesto di riferire che sarà qui senz'altro fra tre giorni...

Non riuscii a sentire ulteriori parole in quanto il vecchio allampanato, aveva superato la sua agitazione, e aveva incominciato a parlare sottovoce. Rimasi assai sorpresa da quel messaggio: "Che cosa può volere un accademico qui? In più da Leningrado? A cosa gli serve Sensei?" Scoppiavo letteralmente di curiosità. Ma proprio in quel momento cominciai l'allenamento, che Sensei affidò al senpai superiore e non ci fu più tempo per soddisfare la mia curiosità.

Durante l'allenamento, ripensando all'esempio figurato di Sensei riguardo all' "attesa di un grande regalo", sentii che queste sensazioni avevano funzionato dentro di me molto meglio, perché le ricordavo ancora dall'infanzia. Non feci in tempo a richiamare alla mia memoria questi sentimenti dimenticati da tempo che, al centro del plesso solare, sentii un piacevole solletico, che si diramava con leggere correnti serpeggianti nelle varie parti del corpo.

Provai veramente tanto piacere e tanta gioia in quel momento, ma non potei trattenere quella sensazione neanche per un minuto poiché scomparve da sé. Il mio tentativo di rivivere nuovamente e ricordare queste percezioni mi richiese molto più tempo di quanto avrei voluto. Così, immersa nel mio stato interiore, non mi accorsi che l'allenamento era finito. Inoltre il corpo non mi faceva più male dopo quella lezione memorabile e il dolore era passato esattamente tre giorni dopo, come aveva detto Sensei.

Nei giorni successivi provai ancora a generare quelle sensazioni occupandomi al contempo di varie faccende. Ma riuscivo bene soltanto quando mi concentravo specificamente sul "fiore di loto", mentre facevo qualche lavoro fisico. Inoltre, cominciai, almeno per un po', a tenere traccia dei miei pensieri. Una volta, stando a casa a fare i compiti, cercai di farmi venire in mente tutto quello a cui avevo pensato nel corso di quella giornata. Ma non riuscii a ricordare non soltanto i pensieri, ma neanche tutte le mie azioni. Riuscivo a ricordare alcune cose in generale ma i particolari emergevano in superficie con fatica. La cosa più rilevante era che le azioni buone passavano nella categoria "così è come dovrebbe essere" e le ricordavo a malapena. I momenti negativi, invece, gli sbalzi emotivi negativi, appunto, si imprimevano nella memoria fin nei più piccoli dettagli. Così provai sulla mia pelle, in maniera consapevole, la forza dell'influenza del principio animale.

Mi vennero in mente spontaneamente le parole di Sensei: "Il pensiero è materiale in quanto nasce nel cervello materiale. E' per questo che un pensiero cattivo ci opprime. E' il primo Guardiano che cerca sempre di vincere l'uomo. Un giorno vi racconterò più dettagliatamente di come nascano i nostri pensieri e perché il loro potere sia così

forte su di voi.” e mi chiesi: “perché Sensei non racconta tutto subito, invece di rimandare tutto a un “poi” indefinito? Per qualcuno di noi questo “poi” potrebbe non arrivare mai... Ma d'altra parte, tra la maniera in cui avevo percepito le sue parole in occasione dei primi allenamenti e la maniera in cui le percepivo adesso c'era una grande differenza.” Prima mi limitavo ad ascoltarlo e soltanto ora, qualche tempo dopo, comincio a capire qualcosa, in quanto ho cominciato a praticare, a lavorare su me stessa. Sono comparsi già dei risultati, una qualche esperienza, dei frutti pratici e, di conseguenza, sono comparse delle domande concrete, e alle domande concrete Sensei dà sempre risposte concrete”.

Fu allora che ebbi un'illuminazione: “Lui aspetta soltanto il momento in cui saremo in grado di comprendere le sue parole, cioè aspetta che le facciamo lavorare dentro di noi, il momento in cui la nostra mente comprenderà tutto spontaneamente e si metterà dalla parte dell'anima. Altrimenti, tutte queste conoscenze preziose, come dice Sensei, rimarranno per noi una parole vuote in una testa vuota. Sensei ha detto che bisogna costantemente lavorare su se stessi, in quanto ogni minuto della vita è prezioso e va usato come dono di Dio per il perfezionamento della propria anima.”

Queste parole mi diedero più sicurezza e più ottimismo. Successivamente, le richiamai spesso alla mente quando il mio corpo veniva colto dall'apatia.

Nonostante il brutto tempo e i problemi con i mezzi, dovuti al fatto che mai era caduta tanta neve come quell'anno, tutti arrivarono in orario alla lezione di meditazione. Senza perdere tempo, Sensei si mise a discutere sui nostri tentativi di far crescere il “Fiore di loto”. Nikolaj Andreevič era estasiato dai suoi risultati, dal punto

di vista psicoterapeutico, trovando questa tecnica una delle migliori strategie di controllo sul pensiero. Alla fine del suo racconto scandì pensieroso:

- Nel tempo libero ho cercato di analizzare più in dettaglio tutto quello che lei ci aveva detto e mi è sorta questa domanda: lei ha detto che queste vibrazioni d'Amore proteggono la persona dalle influenze negative di altre persone. Da quali esattamente e come si manifestano?

- Le influenze negative possono essere le più svariate: uno sguardo cattivo, il malocchio, come dice la gente...

- Il malocchio? – si stupì ingenuamente Nikolaj Andreevič – Io ritenevo che il malocchio non fosse altro che folclore popolare, tra l'altro piuttosto redditizio per una certa categoria di persone intraprendenti.

- Questo "folclore popolare" esiste proprio perché tale manifestazione del pensiero esiste veramente, ma non ha ancora una conferma scientifica abbastanza solida. Tuttavia, di fatto, la manifestazione del pensiero negativo esiste. Ho già detto numerose volte che il pensiero è materiale. A tutt'oggi si cerca di dimostrarlo e più si andrà avanti, più conferme scientifiche si troveranno. Il pensiero è un'onda informativa. La sua informazione è codificata su una certa frequenza che viene percepita dal nostro cervello materiale, o più precisamente, dalle sue strutture più profonde e quando una persona pensa qualcosa di brutto nei tuoi confronti, il tuo cervello, a livello inconscio, lo percepisce. Mentre decodifica questo codice, il cervello comincia a modellare dentro di sé questa situazione negativa che, successivamente si concretizza nella vita, come un ordine inconsapevole dell'inconscio.

E' questo, appunto, il malocchio, che da una parte si manifesta in forma di malattia o di qualcos'altro ma, dall'altra parte, non riuscirà ad arrivare al cervello e a manifestarsi lì sotto forma di ordine se un individuo crea intorno a sé un campo di forza con una certa frequenza ovvero un'aura d'Amore. Secondo le leggi della fisica un'informazione negativa non riesce a passare attraverso questo campo energetico e tantomeno a raggiungere il cervello e si manifesta sotto forma di comando. Perché? Perché questo campo di forza è molto più potente...

L'uomo, in quanto creatura sociale, è una struttura piuttosto complessa e scambia informazioni non soltanto con l'aiuto della mimica, dei gesti, della voce. Perché, alla fine, la stessa voce cos'è? E' una vibrazione nella stessa gamma di onde da noi percepita, soltanto a frequenze differenti rispetto a quelle dei pensieri.

- Quindi le nostre possibilità di percezione del suono sono limitate da una certa illusione della mente? – chiese Nikolaj Andreevič rimuginando qualcosa tra sé e sé.

- Certamente. Ecco, ad esempio, la scienza ha stabilito ufficialmente che l'uomo è limitato nella gamma di frequenze e sente soltanto nella gamma che si estende da 20 Hz fino a 18 kHz. Eppure, per qualche motivo, quando gli uomini hanno scoperto il mondo degli ultrasuoni hanno imparato a "comunicare" con i delfini. Ciò, semplicemente, dimostra che l'uomo percepisce consapevolmente soltanto una piccola parte di quel mondo multiforme che lo circonda. Ma il suo inconscio... capta molto di più dal mondo circostante.

- Ma l'uomo lo percepisce in qualche modo? – chiese Stas.

- Sì. Ma una persona semplice lo percepisce soltanto a un livello intuitivo, cioè, come dicono le persone, con il "sesto" senso, mentre un individuo spiritualmente sviluppato percepisce le situazioni con più consapevolezza. Formando dentro di sé un campo di forza..., composto dalle vibrazioni dell'Amore, diventa invulnerabile ai flussi informativi negativi, ovvero, in parole semplici, ai pensieri negativi. Di conseguenza, non è distratto da una lotta interiore e non consuma in questo modo il suo prezioso tempo e la sua energia che è altrettanto preziosa... -Questo come si manifesta nella vita? Non va sempre tutto bene, a volte si ha fortuna, a volte no.– chiese Viktor.

- Fortuna e sfortuna esistono soltanto nella tua mente, sei soltanto tu a crearle nella tua immaginazione. Se tutto va benissimo per te, allora tu, a livello subconscio, già ti aspetti qualcosa di brutto, qualcosa di negativo e, se ti sintonizzi su questa onda, alla fine ottieni proprio questo. Siamo noi a esserci inventati questo gioco, per nostra... sfortuna. Non esiste nulla di simile in natura. Bene significa bene. Male significa che sei un idiota. Nessuna eccezione.

I ragazzi sogghignarono dopo aver sentito una risposta così esaustiva a tutte le obiezioni.

- E con questa pratica spirituale si può purificarsi da ... beh... - Ženja si bloccò un attimo, cercando le parole giuste – dal peccato, per così dire? Insomma, da quelle cose cattive che hai già fatto in tempo a compiere nella tua vita?

- Naturalmente. L'uomo, come dici tu, "si purifica dal peccato" non soltanto perché si pente di quello che ha fatto, ma ciò che è più importante è che non lo fa più e non vuole più farlo, in quanto per lui queste azioni diventano estranee. Respinge semplicemente da sé tutte le cose negative, dimenticandole a livello conscio e inconscio. Se lo affliggono delle cose passate, che gli tornano in mente in continuazione, si purifica automaticamente di tutto ciò grazie alla forza dell'Amore accumulata dentro di sé e lavorando sul risveglio della propria anima.

- E perché si dice "il peccato ti distruggerà"? – chiese Andrej.



- Sì, ti distruggerà. Se un uomo ha fatto qualcosa di male e quest'azione non gli dà tregua a livello conscio e inconscio, come un tarlo che gli rode il cervello e finisce per uscire in superficie in qualità di ulcera, di infarto, di ictus e così via. Cioè, qualunque cosa accada, se non si cambia nulla, quel male ucciderà l'uomo da dentro.

- Come si fa a capire se si è compiuta un'azione buona o una cattiva?

- Chiunque capisce perfettamente se ha fatto qualcosa di buono o di cattivo, per quanto possa fare lo spavaldo, per quanto possa darsi delle arie davanti agli altri mostrando quanto è forte, quanto è buono, o che tipo di supereroe è. In realtà, quando rimane da solo con sé stesso, ha paura per sé. Ha paura quando va a letto la sera, soprattutto quando è da solo, oppure quando cammina lungo un sentiero non illuminato. Gli sembra che qualcuno lo osservi. Percepisce questo sguardo su di sé che lo perseguita. Ha paura della morte perché lì, per dirla nella maniera più delicata possibile, se la vedrà brutta.

- E cosa ci sarà dopo la morte? – chiese Stas.

- I buoni, diciamo così, coloro che si sono purificati, che hanno Dio dentro di loro, non devono aver paura di nulla, staranno bene anche lì. Anche se non hanno raggiunto grandi risultati nel proprio sviluppo spirituale, né hanno potuto raggiungere la Libertà finale della propria anima. Hanno lottato per questo, per unirsi con l'Amore eterno, con Dio, il Nirvana, chiamatelo come volete, o per raggiungere il paradiso o il regno di Dio, come dicono le religioni, ed hanno sviluppato la propria anima...

Il paradiso non è un posto dove si passa il tempo con gli amici, con persone che pregano in chiesa perché è di moda e che si considerano illuminate. Queste sono tutte sciocchezze. Puoi pregare in tal modo anche per tutta la vita. L'importante non è quello che cerchi di far vedere al mondo esterno, ma quello che pensi e quello che fai. L'importante è chi sei veramente e come ti educi, come ti occupi della tua crescita spirituale. Se hai raggiunto un certo livello di Libertà, quando arrivi a Dio come creatura matura, allora è tutto chiaro. E' il tuo scopo principale che ti attira. Te ne sei andato e ora sei libero, davanti a te vi sono le stelle, e ti aspetta l'infinità della perfezione. Ma ti è difficile anche solo capire questo stato.

Se invece sei un soggetto cattivo, negativo, se dentro di te prevale la natura materiale, se cerchi di ottenere dei vantaggi materiali per te a spese degli altri, cioè facendo loro del male, senza aver fatto dei tentativi per cambiare te stesso, allora lì non te la passerai bene.

- Eh, basta che dai una bustarella ai preti per la gloria di Dio e ti perdoneranno subito tutti i tuoi peccati – cercò di scherzare Žen'ka.

- I preti forse, potranno anche perdonarti, ma è improbabile che lo faccia Dio. In linea di massima, se cerchi di riscattarti miserabilmente, persino costruendo una chiesa, ma non ti penti di quello che hai fatto e non fai pace con la tua coscienza, allora tutte le "ricompense" saranno insensate e stupide. A Dio interessa molto di più far crescere la tua anima, che è parte della sua Essenza, piuttosto che ricevere un pagamento sotto forma di beni materiali, che sono stati creati sempre per Sua volontà al fine di educare e di mettere alla prova le anime umane.

- E cosa significa che lì "non se la passa bene"? – chiese Andrej.

- Beh, è difficile da spiegare in modo che voi capiate. Ma approssimativamente è così. Cercate di immaginare la cosa peggiore che possa succedervi, qualcosa di terribile... Riuscite a immaginarlo?

- Sì.

- Quella è la cosa migliore che vi capiterà lì e in più durerà a lungo... Non voglio spaventarvi, vi dico solo come stanno le cose. Ogni essere umano risponde delle proprie azioni. Anche se non se ne rende conto ma, a livello inconscio, è perfettamente consapevole di quello che fa. E' segretamente avido. Dentro di lui prevale l'essenza materiale, ruba, inganna, soddisfa la propria mania di grandezza, gli spiace dare via anche un centesimo oppure pensa: "Ho tanti soldi, sono un re!" Ma quale re? Domani creperai e sarai giudicato per chi sei in realtà... E la cosa più interessante è che ognuno lo sente e lo capisce. Perciò molte persone si affannano per tutta la vita, correndo come dei pendoli, da un'estremità all'altra, da una religione all'altra. Ma in realtà nessuno, al posto vostro, espierà mai i vostri peccati.

Ci vogliono le vostre azioni reali che rispettino il vostro mondo interiore. E' necessaria una maturità reale dell'anima e non degli autoinganni illusori e la stupida speranza che nessuno lo venga mai a sapere e che riuscirete a farla franca. Il guardiano interiore registra tutti i vostri pensieri, per non parlare delle vostre azioni. Il destino della vostra anima verrà determinato in base alla testimonianza della sua memoria.

- Allora è brutto essere ricchi – concluse Slavik.

- No, è bello, bellissimo essere ricchi. Ma il fatto che ai giorni nostri ci siano ancora persone povere è brutto, è triste. E' meraviglioso che le persone siano ricche: hanno tempo per se stesse e per la propria crescita, purché, ovviamente, lo utilizzino in maniera corretta.

- Ci dica per favore – disse Nikolaj Andreevič intromettendosi nuovamente nella conversazione – tornando al "Fiore di loto", vorrei sapere se tutte le persone percepiscono queste fibre di Amore positivamente.

- La stragrande maggioranza sì. Ma ci sono individui che percepiscono queste vibrazioni di Amore piuttosto negativamente e questo li rende sospettosi e crea antagonismo. Questo testimonia uno stato difettoso della loro mente. In altre parole, temono che la loro anima si risvegli per effetto del contatto con le irradiazioni positive e che tutta la negatività balzi fuori dalla loro mente ed esca allo scoperto. Ciò significa che un tale individuo è molto cattivo, marcio addirittura, sebbene possa pensare di essere una persona buona, meravigliosa e possa essere anche lodato dagli altri. In realtà è una canaglia. Perché? Perché reagisce a tutto in maniera estremamente negativa. Nella sua mente il principio animale prevale sull'anima.

Rimanemmo in silenzio per un po'.

- Sa, ho casualmente letto di recente in un libro che Helena Blavatsky aveva menzionato nei suoi manoscritti una pratica spirituale particolare che lei definisce "Rosa del mondo", che ricorda lontanamente il "Fiore di loto" – disse Kostik con ostentazione.

- Sì, è una reminiscenza della pratica spirituale del "Fiore di loto". Solo che la Blavatsky ha fatto tanta confusione, cosa non insolita. In quanto lei scriveva basandosi su quello che le raccontavano i vari lama e non partendo dalla fonte originaria.

- E poi ho letto anche che il risveglio del "loto" è la realizzazione suprema del buddismo, solo che prima di raggiungerla bisogna passare attraverso tante iniziazioni, tanti livelli e tante prove...

- Ah! Sono tutte sciocchezze. Tutto questa roba è stata inventata successivamente dalle persone per crearsi una religione formale e ingiustificata. Ma originariamente Buddha insegnava alla maggior parte delle persone proprio questa pratica spirituale del "Fiore di loto", nella sua versione originale, semplice e accessibile a tutti, rivolta al risveglio dell'anima. Tutto era molto semplice.

- E anche ai suoi discepoli?

- Anche ai suoi discepoli insegnò questa pratica spirituale. Successivamente, in base al livello del loro risveglio, dava loro conoscenze più profonde.

- La volta scorsa Lei ha detto che le conoscenze di Buddha sono andate parzialmente perdute – insistette Kostik. Ho letto che il Dalai-lama, l'essere più elevato tra i "reincarnati, nel lamaismo, uno dei rami principali del buddismo", è un'incarnazione terrena dell'altamente rispettato Bodhisattva Avalokashevara. No, mi correggo: Avalokiteśvara – scandì con fatica Kostik. In altre parole è un Dio vivente come dicono loro. E' anche scritto che la morte di questo dio vivente rappresenta l'inizio della sua nuova incarnazione terrena e che una certa commissione speciale

composta dai lama supremi lo "ricerca" tra i bambini, nati durante lo stesso anno dopo la morte del Dalai-lama. Perciò mi chiedo, se questo Bodhisattva si reincarna continuamente, come possono perdersi queste conoscenze?

- Chi?! Il Dalai-lama è un Bodhisattva?! Non è nemmeno una parodia di un Bodhisattva. In fin dei conti, chi è il Dalai-lama in sostanza?... Per farvi capire veramente, vi racconto un aneddoto. La dottrina del Buddha originariamente era orale ma aveva una grande risonanza tra le persone grazie alla sua semplicità e all'accessibilità delle sue pratiche spirituali, specialmente la pratica del "Fiore di loto". I suoi insegnamenti filosofici sono stati trascritti per la prima volta su foglie di palma nell'anno 29 d C., in base ai racconti dei suoi discepoli, quasi seicento anni dopo la sua morte. Questa è la raccolta più antica dei primi manoscritti buddhisti, che erano già una versione falsata della vera dottrina del Buddha.

Questo accadde perché venne scritta da persone che perseguivano l'obiettivo personale di arricchirsi grazie a queste conoscenze, e in particolare di creare, le basi di una religione. Inoltre, dopo la morte del Buddha, si verificò uno scisma tra i suoi discepoli. Una parte di loro si atteneva alle idee tradizionali, il cosiddetto ramo Hinayana, che nella traduzione dal sanscrito significa "piccolo veicolo" o "via stretta" di salvezza. Questa corrente, nella sua forma originaria, era più o meno vicina alla verità, in quanto considerava prioritari gli sforzi personali del praticante per liberarsi dai vincoli del Samsara (il passaggio dell'anima da un involucro corporeo a un altro) nel percorso verso la salvezza finale (Nirvana). Comunque tale dottrina è stata, col tempo, pesantemente falsata dagli uomini, che l'hanno trasformata in un culto complesso e contorto.

L'altra corrente, denominata Mahāyāna, che in sanscrito significa "grande veicolo", "via larga di salvezza", è, appunto, l'inizio della nostra storia sul Dalai-lama. La corrente Mahāyāna ha riformato tutti gli aspetti della dottrina buddhista, trasformando il Buddha da Maestro saggio in una tipica divinità e i Bodhisattva nelle sue emanazioni. Secondo loro, chiunque arrivi all'élite che governa questa religione può diventare Bodhisattva. Anche se la parola stessa "Bodhisattva" ha un significato completamente diverso. E' una parola che proviene da Shambala.

"Bodhisattva", nella traduzione dal sanscrito, significa "colui la cui essenza è il sapere." Buddha ha introdotto questo concetto tra la gente, tenendo conto del livello di sviluppo spirituale di allora. Ma la definizione che ha dato di questa parola è la seguente: "Bodhisattva è un essere di Shambala che ha raggiunto la Perfezione suprema, che è uscito dal Nirvana e che possiede la volontà di immergersi nuovamente, ma che vi rinuncia a causa dell'Amore e della compassione per gli esseri viventi e del desiderio di aiutarli a raggiungere la perfezione." Ed ecco cosa hanno fatto questi "bodhisattva" falsi. Hanno tolto soltanto alcune parole dalla

definizione del Buddha come: "Shambala", "uscito dal Nirvana", "possiede la volontà", "aiutarli a raggiungere la perfezione", e le hanno sostituite con la loro interpretazione, modificando, quindi, tutto il senso delle parole, come conveniva a loro. Speravano che il mondo non l'avrebbe mai saputo, ma questo fatto indica la loro ignoranza smisurata circa la conoscenza originaria. La vera conoscenza spirituale, per quanto sia falsata, per quanto bene sia nascosta, per quanto sia stata distrutta, al momento giusto verrà, comunque portata da Shambala all'attenzione delle persone nella sua versione pura, poiché è l'unica fonte cristallina di conoscenza spirituale sulla Terra, e da essa hanno avuto origine tutti gli Insegnamenti del mondo.

E' impossibile per le persone diventare un Bodhisattva. Anche se nella storia dell'umanità, ci sono stati degli individui unici che sono riusciti a crescere con la propria anima fino al livello di Bodhisattva. Ma queste persone uniche, in tutta la storia dell'esistenza dell'uomo e non soltanto di quel piccolissimo lasso di tempo a voi noto come "storia", si contano facilmente sulle dita di una mano". Perciò desidero sottolineare che il livello più alto che le persone possono raggiungere nelle pratiche spirituali, lavorando su se stesse è sviluppare la propria anima per mezzo dell'Amore fino ad un tale livello che la morte non potrà regnare su di loro ed esse potranno liberarsi dalla catena delle rinascite e riunirsi con l'Amore divino, con il Nirvana, chiamatelo come volete. Vi è difficile capire ora il senso della parola "Nirvana", ma nessun piacere terreno è paragonabile neanche con un millesimo di questo stato supremo.

- Quindi i Bodhisattva sono veramente gli esseri di Shambala? – chiese Andrej.

- Sì. Essi hanno creato lì il loro piccolo mondo, conosciuto dagli uomini come la Dimora. Da lì viene data al mondo la conoscenza, sia scientifica che spirituale, affinché gli uomini si risvegliino spiritualmente e sviluppino la propria anima.

- E i Messia sono anche loro dei Bodhisattva? – chiese Stas.

- Talvolta i Bodhisattva, per trasmettere l'insegnamento fondamentale, sono costretti a diventare dei Messia. Ma questo avviene molto raramente. Di regola, i Messia sono loro discepoli, persone semplici che vengono da loro educate.

- In che senso?

- Un giorno ve ne parlerò. Ci siamo allontanati troppo dal tema che abbiamo cominciato... Dunque il Bodhisattva non deve dimostrare a nessuno chi è Lui, e tanto meno fonderà una religione. Il Bodhisattva può fornire un Insegnamento sull'essenza spirituale dell'uomo e su come svilupparla, ma sicuramente non fonda una religione... Di fatto, qualunque religione non è altro che uno spettacolo commerciale

generato dalla mania di grandezza di un mucchio di persone che si trovano ai suoi vertici e creato al fine di spillare soldi a una massa di sciocchi ottusi.

- Ma perché ottusi? – esclamò Ruslan risentito.

- Perché la gente comune ha una conoscenza limitata. Viene continuamente inculcata in loro l'idea che devono ascoltare soltanto i discorsi dei propri capi religiosi, leggere soltanto i loro scritti e rimanere sempre incollati al loro gregge spirituale, in quanto tutte le altre religioni sono blasfeme. Ecco, ad esempio, per non andare troppo lontano, torniamo al tema della nostra conversazione: che cosa hanno fatto questi ciarlatani con l'Insegnamento del Buddha? In primo luogo, per propria comodità, per ricevere meno domande da parte della gente, hanno trasformato il Buddha in dio. In secondo luogo, hanno introdotto dei rituali religiosi complessi, servizi di culto e preghiere, dicendo alle masse che "la via larga e facile alla salvezza", dipende esclusivamente dal loro culto scenografico di "maestri bodhisattva".

Una persona semplice non solo deve eseguire i rituali inventati da loro, gli scongiuri, i voti e tutte le assurdità stratificate che loro hanno inventato, ma anche pagarli per le loro menzogne e obbedire.

Insomma, da questi falsi "bodhisattva", e di fatto semplicemente da persone furbe e intelligenti, è stata creata un ennesimo latrocinio, la religione.

E ora torniamo alla questione del Dalai-lama. Tutto questo caos riguardo alla riforma del buddhismo è dovuto a Nāgārjuna, che è vissuto nel II secolo. Era una persona piuttosto colta ma maliziosa, con un carattere avido. Era un filosofo, un teologo e un poeta indiano, ha fondato la scuola dei Mādhyamika. Nāgārjuna è stato crudelmente castigato da Rigden Jyepo a un'eterna reincarnazione, consapevole del fatto che egli aveva reso complesse delle cose semplici, essendosi parzialmente appropriato delle conoscenze che il Buddha aveva destinato alle masse dopo averle fortemente alterate; Nāgārjuna ha stravolto il senso stesso dell'Insegnamento.

- Chi è Rigden Jyepo? – chiese Kostja.

- Rigden Jyepo è a capo della comunità dei Bodhisattva di Shambala... Successivamente, nella storia, la personalità di Nāgārjuna è stata conosciuta con diversi nomi. In seguito, nel 1391, la sua essenza si è reincarnata in Gendun Drup che è diventato, appunto, il primo Dalai lama. Aveva sempre voluto che tutti lo venerassero, che lo ammirassero in quanto credeva di essere una creatura straordinariamente grande... Lo avevano sempre attratto la ricchezza, il lusso, la venerazione. A quel tempo il Dalai lama aveva tanta ricchezza, tanto lusso e lo venerava un quarto del mondo. Tuttavia, non aveva felicità e non l'avrebbe mai avuta poiché era stato condannato all'eterna rinascita consapevole e all'eterna sofferenza

interiore. Non può raggiungere il Nirvana e non può uscire da questo continuo cerchio di reincarnazioni consapevoli, che è chiuso per lui. Nessuno gli consentirà di lasciare questa vita terrena. Ogni volta che in ciascun ciclo di vita compie tredici anni, cioè nell'età della pubertà, quando avviene il risveglio dell'energia vitale e del legame dell'uomo con il Cosmo, quando inizia a risvegliarsi la sua personalità e si rende conto della propria identità, per lui comincia un grande dolore per tutta la vita.

- Che tipo di dolore! – chiese impulsivamente Kostik – E' il Dalai lama e ha tutto! E' una vera felicità avere tutto e rinascere continuamente! Come ci si può stancare di una vita del genere?!

Il Maestro guardò il ragazzo con aria stanca:

- Beh, come spiegarti... Hai guardato, ad esempio, il film "Il sole bianco del deserto" ?

- Sì.

- Ti ricordi la scena in cui il doganiere Veresciaghin si mette a mangiare e la moglie gli pone davanti un piatto intero di caviale nero? Lui lo guarda e dice: "Di nuovo caviale! Non ne posso più di questo maledetto caviale. Perché non lo baratti per un po' di pane?" Tutto annoia col tempo e, tra l'altro anche molto velocemente. La vita stessa diventa molto più noiosa. Se ti ricordassi almeno una parte di quello che hai vissuto in altri corpi, avresti la nausea di questa monotonia derivante dall'involucro corporeo. E' terribile rinascere consapevolmente e sapere che quello è il tuo eterno destino, non puoi immaginare quanto sia terribile. Per questo Gesù ha condannato l'Ebreo Errante all'immortalità. Ti ricordi questa storia?

Kostik scosse la testa con un certo imbarazzo:

- No.

- Quando, frustandolo, fecero salire Gesù al Calvario, Egli stava molto male ed era tormentato dalla sete. Quando si fermò sulla soglia della casa di un ebreo, di nome Ahasverus, e gli chiese dell'acqua, quest'ultimo lo cacciò via sgarbatamente, temendo per la propria vita e per la paura di essere punito per aver aiutato Gesù... Gesù gli disse: "Hai paura per la tua vita, perciò vivrai in eterno!" Da quel momento Ahasverus non può morire e vaga per il mondo, per quanto ne sia stanco.

- E quindi non sarà proprio mai perdonato? – chiese con compassione Tat'jana.

- No fino a quando non ci sarà il perdono universale e il mondo intero non si pentirà. Ma questa è già un'altra storia.

Sensei guardò l'orologio.

- Va bene, ragazzi, è ora di incominciare la meditazione, perché la nostra conversazione non finirebbe mai. Oggi faremo un ripasso per alcuni e per altri cercheremo di lavorare sui chakra dei piedi e sul chakra "Hara".

- E dove si trovano? – chiese Slavik.

- I chakra dei piedi si trovano al centro delle piante dei piedi, mentre il chakra "Hara" si trova tre dita più in basso dell'ombelico nel punto "Dan-tian"... "Hara" nella traduzione dal giapponese significa pancia. E' il centro dell'uomo che in pratica coincide con il baricentro, sia in senso fisico che geometrico. Questa meditazione, così come anche quella precedente, mira alla focalizzazione e alla concentrazione dell'attenzione... E ora mettetevi in piedi, rilassatevi, divaricate i piedi alla stessa larghezza delle spalle...

Ci mettemmo comodi, rilassandoci e concentrandoci sull'esecuzione della meditazione.

- Adesso faremo un'inspirazione come di solito, cioè spontaneamente, e un'espiazione nell' "Hara" a forma di conca, come se la stessi riempiendo di energia Qi fino alla percezione della gravità leggera. Quando "Hara" si sarà riempito, dovrete fare passare questa energia Qi da "Hara" alle gambe e, attraverso il centro delle piante dei piedi, giù nella terra...

Per qualche tempo "feci girare" questa energia soltanto con il pensiero. Ma successivamente la mia immaginazione si trasformò in una sensazione reale di gonfiore della pancia, come se dentro di me avessero davvero versato dell'acqua. In quel momento Sensei ricordò:

- Quando "Hara" sarà pieno, dovete "riversare" questa energia nelle gambe, attraverso le piante dei piedi, giù nella terra.

Provai a farlo nuovamente nella mia immaginazione, lavorando con i miei pensieri sul mio corpo. Gradualmente percepii un certo calore, che scorreva come un sottile filo d'acqua. Ma non era continuo bensì parziale e si percepiva bene nella zona del ginocchio e soprattutto della pianta del piede. Sebbene fuori facesse piuttosto freddo, i miei piedi cominciarono a scaldarsi negli stivali. Quando lo notai, spostai l'attenzione sull'analisi di come ci fossi riuscita. Le mie sensazioni scomparvero senza che io me ne accorgessi, man mano che mi immergevo con la mia mente nella logica. Ma non appena provai nuovamente a concentrarmi, Sensei ci informò che la meditazione era finita.

- Fate due inspirazioni ed espirazioni profonde. Stringete fortemente i pugni, aprite gli occhi.



Guardai l'orologio. Erano passati soltanto dieci minuti, ma a me erano sembrati molti di più. Qualcuno notò che la neve sotto di noi si era sciolta. Ci girammo stupiti. Infatti, sotto i piedi di alcuni ragazzi più grandi, gli spazi liberati dalla neve che si era sciolta erano di circa 40 centimetri di diametro, mentre sotto i nostri piedi erano rimasti uguali. Ženja lanciò lo sguardo a Stas e disse:

- Ecco, guarda, proprio tu che ti lagnavi: fa freddo, fa freddo, come sarebbe bello essere in Africa adesso. Ora non c'è più bisogno di andare in Africa. Vedi che le palme cominciano a crescere sotto i tuoi piedi.

E rivolgendosi a Sensei, aggiunse:

- Sospettavo già da un po' che ci fosse qualcosa di losco nelle sue origini, è sempre stato attratto dai papuani.

Dopo un ennesimo giro di battute, quando tutti si furono calmati, Sensei disse che avremmo potuto lavorare su questa meditazione a casa anche da soli

- E anche sul "Fiore di loto"? – chiese Kostik.

- Certamente. Su di esso in maniera particolare e preferibilmente in ogni minuto libero.

- E quando si vedranno i risultati?

- Non ti preoccupare: se non sarai pigro, i risultati non si faranno aspettare.

- Scusi, vorrei tornare un attimo alla nostra conversazione sulla meditazione - disse Nikolaj Andreevič con una certa nota di superiorità nella voce – Lei ha detto che tutte le conoscenze scientifiche del mondo provengono da Shambala. Non ho capito tanto bene come vengano fornite. Ho sempre ritenuto che gli umani fossero creature intelligenti e che avessero scoperto tutto da soli, conoscenze scientifiche incluse.

- Beh, che posso dire? Indubbiamente l'uomo un giorno diventerà un essere perfetto... Ma finché nella sua mente prevale il principio animale, non è in grado di inventare neanche una comune sedia se qualcuno prima non gli dice come si fa.

- Come sarebbe?

- Molto semplice. Adesso gli uomini sono così intelligenti, perché utilizzano le conoscenze dei loro antenati. Ma i loro antenati, come le hanno scoperte? Ve lo siete mai chiesto? Persino nelle leggende più antiche della civiltà sumerica, scritte sulle tavolette di argilla, si accenna al fatto che furono gli "uomini dal cielo" ad insegnare come organizzare la vita quotidiana, come costruire le case, come pescare, come coltivare il cibo vegetale e così via. Prima, invece, gli uomini avevano vissuto come

un branco di animali... Prendiamo ora il mondo moderno. Come fanno le loro scoperte gli scienziati?

- Attraverso un duro lavoro su un dato tema.

- Indubbiamente, apparentemente è proprio così. Ma il momento della scoperta, il momento dell'illuminazione?

Nikolaj Andreevič alzò le spalle...

- Ricordatevi la storia delle grandi scoperte – continuò Sensei – Prendete per esempio il famoso sistema periodico di Dmitrij Ivanovič Mendeleev, che egli sognò nella sua versione completa, tra l'altro non per intero, ma soltanto per quella parte che l'umanità poteva percepire all'attuale stadio del suo sviluppo. La stessa cosa accadde a Niels Bohr riguardo la struttura dell'atomo, a di Friedrich August Kekulé per la formula, a Nikola Tesla per le scoperte di e a tanti altri. In pratica, tutte le scoperte fondamentali e le teorie dell'umanità sono comparse come risultato di un'illuminazione, di un'intuizione, ma più spesso come risultato di una "rivelazione dall'alto". Cioè, queste scoperte sono state tratte dagli scienziati dalle profondità del subconscio.

Le profondità del subconscio sono lo stesso chakra, la "porta", il "portale" – chiamatele come volete – che può aprirsi sia da una parte che dall'altra. Si tratta semplicemente del passaggio in un campo completamente diverso, in un'altra dimensione, in un altro campo di informazioni, o comunque vogliate chiamarlo. Quindi, quando è necessario, attraverso quel portale si può trasmettere al cervello dello scienziato una risposta già pronta

- E chi la trasmette? – chiese Kostja.

- Colui che si trova da quella parte. Ognuno lo percepisce a modo suo: qualcuno lo prende per l'Assoluto, qualcuno – per la Ragione Collettiva, o Shambala, o Dio...

- Mi chiedo se Dio e Shambala sono la stessa cosa.– chiese Ruslan riflettendo tra sé e sé.

- No. Dio è Dio, mentre Shambala è soltanto una delle Sue creazioni.

- E cosa rappresenta Shambala in relazione all'umanità? – chiese Nikolaj Andreevič.

- E' soltanto una fonte di conoscenze. Esprimendomi con il linguaggio moderno potrei dire che è una specie di "banca" di informazioni, il cui ingresso si trova nelle profondità del subconscio di ogni essere umano.

- Questo significa che è possibile raggiungere Shambala senza lasciare la propria stanza? – esclamò Stas stupendosi della propria congettura.

- Assolutamente giusto...

Parlammo ancora per un po' delle questioni che ci turbavano, finché Sensei non guardò nuovamente l'orologio.

- Va bene, ragazzi, è già tardi, è ora di andare a casa.

A dire il vero, sia io che gli altri, non avevamo tanta voglia di andarcene, e il nostro parere comune fu successivamente espresso con precisione da Ženja che esclamò: "L'anima chiedeva la continuazione del banchetto." Ma, ahimè, dovevamo andare a casa per non far preoccupare i nostri cari.

I giorni successivi volarono impercettibilmente. Al successivo allenamento tutto si svolse come al solito: il riscaldamento, la base, le nuove tecniche. Questa volta imparammo le nuove tecniche secondo lo stile "Scimmia". Per assestare un finto colpo oppure per eseguire un semplice attacco, cercavamo di copiare le abitudini di questo animale. Sembrava piuttosto divertente. Ženja, come sempre, non perse l'occasione per dire che la maggioranza dei presenti non aveva bisogno di copiare la scimmia, in quanto molti, nella vita e nelle proprie abitudini, avevano già chiaramente superato l'originale. In breve, l'allenamento si svolse in modo piuttosto animato e allegro.

Alle lezioni supplementari, quando quasi tutti se n'erano andati, continuammo a perfezionare i complicati esercizi che Sensei ci aveva insegnato per il lavoro individuale. Alla fine dell'allenamento entrò in palestra un signore dall'aspetto imponente e massiccio sui sessant'anni. Sensei, disse:

- Chi vedo dalle nostre parti! Ha fatto fatica a trovarci, George Ivanovič?

- Macché – si indignò leggermente quest'ultimo – Sono due ore che la sto cercando e ho già girato mezza città.

Sensei sorrise:

- Scusi, signor accademico, ero impegnato, non sono potuto venire a prenderla alla passerella di sbarco.

Dopo essersi salutati da vecchi amici, si inoltrarono nella palestra e, accomodandosi su una panchina, si misero a parlare di qualcosa.

La parola "accademico" svegliò la mia curiosità. Gli altri non reagirono in nessun modo alla comparsa dell'ospite. I ragazzi più grandi, concentrati sul lavoro, continuarono a perfezionare le loro tecniche, come se niente fosse. Anche i nostri ragazzi non erano da meno. Anche io e Tat'jana cercavamo di fare la nostra bella figura.

Ma con l'arrivo di questo signore tutta la mia attenzione si volse a lui e Sensei. Quando vidi che Sensei, rivolto verso l'ospite, incominciò a gesticolare dicendo qualcosa in maniera piuttosto dura, non resistetti. Schivando i colpi di Tat'jana, mi avvicinai gradualmente a loro, in questo improvvisato allenamento, e udii le seguenti parole di Sensei, rivolte al suo interlocutore:

- Quando venti anni fa sognavi soltanto la gloria universale e di essere riconosciuto come uno scienziato illustre, sei stato tu a offrire a noi il tuo servizio in cambio delle conoscenze concrete che ti avrebbero portato a diventare un leader nella scienza...

“Niente male! – pensai sbalordita – Sensei gli dà del tu! E chi è “noi”? E quale servizio?”

Nel frattempo Sensei continuava:

- ... Da parte nostra, abbiamo rispettato le condizioni del nostro accordo. Hai ricevuto da noi informazioni dettagliate, cominciando dal laser a eterostruttura a semiconduttore e finendo con i convertitori di energia solare. Non ti basta?! Per tutta la vita non hai fatto nulla, usando soltanto le nostre conoscenze e infine riuscirai anche a prenderti un premio Nobel. Mica male eh?! Non capisco qual è il tuo problema...

Per tutto quel tempo quel signore rimase seduto con la testa abbassata. Quando Sensei ebbe finito, alzò gli occhi verso di lui con il volto rosso per l'agitazione.

- Di quali problemi, mi sta parlando? Mi sta prendendo per scemo?!

E abbassando il tono di voce aggiunse:

- Mi ricordo tutto perfettamente e non sono mai venuto meno alla mia parola... Ma mi spieghi, per favore, da dove prendo io una fonte di energia della potenza necessaria? Per dare avvio all'impianto secondo il disegno che lei mi ha passato, dovrò privare di elettricità, come minimo, tutta la regione di Leningrado. E Lei mi chiede di garantire che l'impianto funzioni dall'inizio di agosto fino a dicembre. Mi sta dicendo che per tutti questi mesi sia Leningrado che tutti i dintorni dovranno stare senza luce?

- Caro George Ivanovič non si preoccupi della fonte di energia, quella gliela forniremo noi.

- Cosa? Mica mi vorrà portare all'istituto un generatore nucleare o qualcosa del genere?! Come potrebbe mai farlo? E perché si dovrebbe fare sul terreno del nostro istituto? Non si può farlo da qualche altra parte, a Mosca, per esempio?

- Certamente si può. Ma noi abbiamo ritenuto che il vostro istituto sarebbe stato il posto più adatto... La fonte di alimentazione ve la forniremo noi. Non preoccupatevi, è di piccole dimensioni, non più grande di una valigia, perciò non vi occuperà tanto spazio. L'energia è sufficiente affinché l'impianto possa lavorare per il tempo necessario.

- Mi scusi ma Lei parlava di milioni di chilowatt. Entrerà tutto in una sola valigia, quindi? E non stiamo parlando di energia nucleare, vero?! – si stupì l'accademico.

Sensei sorrise:

- Non si arrovelli su cose inutili. Posso soddisfare parzialmente la Sua curiosità e dirle subito che si tratta di una fonte di energia vuota. Inoltre, vi forniremo, come promesso, un trasformatore di frequenza per questo impianto. Ma la avverto in anticipo di non entrarci e di non smontare quelle apparecchiature, altrimenti succederà qualcosa milioni di volte peggio di quello che era successo a Hiroshima, anche se esternamente sembrano assolutamente innocue. Si ricordi che l'impianto deve cominciare a lavorare a regime continuo entro e non oltre il 15 agosto.

- D'accordo. Quando me le consegnerete?

- Penso che ve le consegneranno subito dopo il Natale.

- Perfetto... soltanto...L'accademico temporeggiò un attimo.

- Cosa?

- Vorrei sapere una cosa. Lei mi aveva detto che non sareste intervenuti nei nostri affari, questo impianto, invece, dimostra il contrario.

- Non stiamo intervenendo. Se noi intervenissimo, preverremmo gli avvenimenti che sono in arrivo. Ma non ne abbiamo il diritto, è la vostra volontà e voi fate quello che volete. Non abbiamo interesse che scoppi, una terza guerra mondiale, con l'utilizzo di armi nucleari. Perciò vogliamo soltanto appianare le conseguenze di questi avvenimenti.

- E dov'è la garanzia che queste onde non danneggeranno nessuno?

- Noi garantiamo che sono assolutamente innocue. Le persone diventeranno semplicemente più tranquille e ragionevoli, perciò le loro reazioni di risposta saranno più miti e non porteranno a un conflitto globale... Ma ripeto: non abbiamo nessun diritto di impedire questi avvenimenti. Se volete impedirli voi, sono affari vostri.

L'accademico si alzò pesantemente dalla panchina e cominciò a salutare. Sensei lo riaccompagnò fino alla porta, ricordandogli la data e, dopo essersi stretti la mano, si lasciarono. Sentii che Sensei, tornando dalla porta, borbottava sorridendo:

- Hmm, qualunque stupido si considera intelligente, ma solo uno intelligente può darsi dello stupido.

Ero rimasta molto colpita da quell'insolita conversazione. "Chi è Sensei? E' un fisico? – mi chiedevo Probabilmente lavora per qualche istituto di ricerca scientifica. Sensei aveva trasmesso pure a noi qualche nozione di fisica approfondita. In tal caso, ciò spiega molte cose riguardo al vasto campo delle sue conoscenze". Questa era l'unica, possibile spiegazione che mi venne in mente e che era più o meno accettabile, in quanto, non avevo trovato alcuna altra spiegazione valida, alle altre "migliaia di domande". che mi avevano lasciata molto perplessa Ai miei occhi Sensei

assurse al rango di autorità scientifica dal momento che persino un accademico stimava la sua opinione. Sensei non voleva distinguersi dalla massa e mentre stavamo tornando a casa, lui, come al solito, scherzava con tutti, contribuendo a mantenere il nostro umore allegro dopo l'allenamento da "scimmie". Tuttavia, a casa mi trascrissi quella insolita conversazione sul mio diario con una grande annotazione finale: "Quindi lui è un fisico!"

Un paio di giorni dopo la mamma ed io andammo a fare spese ma io continuavo a fare progetti per la sera, ripensando alle domande che avrei posto a Sensei durante la lezione di quel giorno.

Dopo la pioggia del giorno precedente e dopo il gelo notturno le strade erano coperte da un pesante tappeto, di morbida neve. Debbo sottolineare che l'inverno, qui, è

piuttosto caldo rispetto alle altre regioni dell'Unione Sovietica in cui avevamo vissuto precedentemente. Quella neve, che chiamavamo "di miniera", assomigliava alla neve soltanto il primo giorno, in quanto il secondo giorno diventava grigia a causa della polvere di carbone, mentre il terzo giorno si scioglieva completamente, trasformandosi in fango bagnato e melmoso. Poiché accoglievamo ogni anno nuovo con le stesse previsioni meteorologiche: "Pioggia che si trasforma in neve fangosa." ero contenta di vedere quella neve morbida e di percepire un leggero gelo, che avevo tanto atteso e che faceva sorgere in me una piccola speranza che saremmo riusciti a festeggiare quel Capodanno, a cui mancavano soltanto tre settimane, in maniera più appropriata divertendoci al massimo.

Così, con questi sogni in mente, ci stavamo incamminando verso l'ennesimo negozio quando improvvisamente mia mamma scivolò e cadde all'indietro così bruscamente che persino le sue gambe scivolarono fuori sotto di lei. Tutto ciò avvenne in qualche istante, non feci neanche in tempo a rendermene conto, tanto meno mi fu possibile sorreggerla. Degli uomini che stavano passando vicino si slanciarono in suo soccorso. Anch'io cercai di aiutare in qualche modo, poiché mi ero spaventata molto. Dopo aver ringraziato gli uomini, la mamma si alzò, appoggiandosi a me:

- Mamma, come va, puoi camminare?
- Oh, aspetta, sento un forte dolore alla schiena, come se qualcosa si fosse rotto...
- Magari andiamo in ospedale?
- Aspetta, ora passa.

Rimanemmo in piedi per un po' e poi ci avviammo lentamente verso casa. La mamma zoppicava leggermente. A casa si sentì peggio. Non volevamo disturbare mio padre al lavoro, speravamo che tutto sarebbe passato. Ma il dolore aumentava sempre di più e neanche le pastiglie riuscivano a farlo passare. Provammo qualunque cosa: spalmammo la schiena con varie pomate, facemmo degli impacchi, infine ci limitammo solamente a scaldarla. Ma lei si sentiva peggio anche dopo l'ultimo trattamento. Naturalmente non andai alla lezione di meditazione. Quando finalmente la sera tardi mio padre tornò a casa, facemmo tutto quello che si poteva fare per alleviare il dolore. C'era solo una soluzione: andare all'ospedale. Mio padre fece qualche telefonata e riuscì ad ottenere che la mamma fosse visitata da un docente presso il reparto regionale di neurochirurgia.

Verso mattina il suo stato peggiorò rapidamente. Un dolore acuto la colpì a una gamba e ogni piccolo movimento le causava una crisi fortissima. Fu portata in ospedale con la barella. Nel reparto neurologico, dopo una serie di radiografie e dopo la tomografia computerizzata, il dottore dichiarò che già da molti anni soffriva di



osteocondrosi della colonna vertebrale e che, a causa della caduta, l'anello fibroso si era rotto e si era formata un'ernia al disco di 7 mm. Di conseguenza il nervo sciatico era stato schiacciato e un dolore insopportabile si era esteso anche alla gamba. Dopo un'attenta visita il dottore la mandò dal neurochirurgo. Mio padre trovò anche un bravo neurochirurgo che, dopo aver consultato i risultati dell'esame, arrivò alla conclusione che l'intervento era inevitabile.

Fu una catastrofe per la nostra famiglia. Mentre andavamo verso lo studio del neurochirurgo, non solo, vedemmo molti pazienti allettati ma mia madre aveva anche sentito tante storie terribili dalla sua futura vicina presso il reparto neurochirurgico, e da un'altra persona la quale aveva bisogno di un secondo intervento. La mamma era talmente spaventata dall'intervento imminente che noi, dopo la consulenza, letteralmente scappammo con lei dal reparto neurochirurgico, se così si può definire il nostro arrancare affannoso. Così, improvvisamente, per tutti noi il futuro si presentò nelle sue tonalità più fosche. Decidemmo di provare la terapia farmacologica, a base di iniezioni, per lottare, come si suol dire, fino all'ultimo.

Dal giorno in cui la mamma fu ricoverata presso il reparto di neurologia, la mia vita cambiò drasticamente. La mattina andavo a scuola e poi prendevo l'autobus e andavo direttamente all'ospedale regionale di neurologia. In quel periodo stavo vicino alla mamma e cercavo di sostenerla spiritualmente. Mi sembrava che ciò fosse molto importante per lei. Anche se i medici si risentivano perché degli "estranei" andavano a farle visita, mio padre sistemò velocemente la questione e l'ospedale diventò il luogo principale in cui passavo il mio tempo libero.

La mamma era molto afflitta per il fatto che una disgrazia dopo l'altra sembravano perseguitare la nostra famiglia. Inoltre, da Mosca avevano comunicato che avevano stabilito la data e che mi aspettavano per l'intervento dopo le feste di fine anno. La mamma era anche preoccupata perché avevo rinunciato alle mie lezioni e allenamenti preferiti, e provò a insistere perché tornassi alla mia solita vita. Ma io non l'ascoltai. Mi sembrava che nessuno si sarebbe preso cura di lei come facevo io, e che senza di me lei si sarebbe demoralizzata per effetto dei suoi brutti pensieri e dell'atmosfera opprimente della corsia, in cui tutte le vicine non facevano altro che parlare dei propri malanni.

Dapprima sia io che la mia famiglia rimanemmo piuttosto sconvolti. Mi chiedevo come fosse potuta succedere una cosa simile così inaspettatamente, come un fulmine a ciel sereno, e proprio a mia madre. Quanto è imprevedibile la vita! Ci sembra che possiamo prevedere e pianificare tutto e che tutto accadrà esattamente come avevamo previsto, ma in realtà ogni nuovo giorno è una nuova prova. E' come se Qualcuno volesse verificare quanto siamo affidabili e quanto siamo resistenti interiormente nelle varie situazioni, di gioia o di dolore. Probabilmente queste situazioni di stress,

delle quali diventiamo involontariamente testimoni o partecipi, ci vengono inviate dall'alto per ricordarci che la vita è troppo fragile e che potremmo semplicemente non fare in tempo a fare le cose più importanti. Siamo così abituati a procrastinare per "un poi indefinito" le questioni importanti per la nostra anima che non notiamo neanche quanto passi velocemente la vita e che non facciamo in tempo a fare nulla di serio.

Perché cominciamo ad apprezzare veramente qualcosa soltanto quando la perdiamo irrimediabilmente? La giovinezza – nella vecchiaia, la salute – nel letto di un ospedale, la vita – sul letto di morte? Perché?! Forse è per questo che queste situazioni impreviste ci obbligano, a pensare alla nostra esistenza mortale, ci obbligano a risvegliarci da fantasie irrealizzabili generate dalla nostra pigrizia, e ci riportano alla realtà. Ma la realtà è questa: nessuno sa che cosa gli accadrà fra un minuto. Allora forse non serve sfidare la Sorte, ma dovremmo cominciare ad apprezzare ogni attimo così com'è, come se fossimo in punto di morte. Probabilmente, allora, potremo capire più profondamente il senso della vita stessa e fare innumerevoli cose più utili per la nostra anima e per le persone intorno. "E' sciocco pensare che il domani ci aspetta, perché potrebbe semplicemente non arrivare mai." Solo allora capii tutto il senso delle parole di Sensei che precedentemente avevo percepito come una battuta: "Se vuoi far ridere Dio, raccontagli dei tuoi progetti."

Ogni giorno mamma ci raccontava il suo primo giorno in corsia. Nelle storie di vita che, insieme alla mamma, ascoltai dalle sue vicine di corsia, trovai una conferma del fatto che nessuno è assicurato contro il "signor Caso"... La signora che stava nel letto vicino alla finestra si chiamava Valentina Fiodorovna. Un solo attimo aveva stravolto tutta la sua vita. Anche questo era successo all'improvviso. Lei e suo marito avevano vissuto, precedentemente, così come tutti, sbarcando appena il lunario. Quando decisero di prendere parte alla privatizzazione, suo marito si licenziò dalla fabbrica e aprì la propria impresa di produzione di mobili. Siccome era un uomo intraprendente e operoso, gli affari andarono alla grande. Nel giro di qualche anno guadagnò così tanti soldi che lui e la moglie riuscirono a comprare sia un nuovo appartamento in cooperativa, sia una macchina, sia, persino, un pezzo di terreno. Tutto andava bene e non c'erano problemi in vista.

Ma due mesi fa, quando Valentina Fiodorovna, insieme al marito, stava tornando in macchina dal compleanno di un loro parente, ebbe un incidente. Accadde in una frazione di secondo. Tre macchine si schiantarono una sull'altra a tutta velocità per colpa di un autista ubriaco che andava contromano. Suo marito morì sul colpo, mentre lei, grazie al fatto di aver allacciato la cintura di sicurezza, rimase viva per miracolo. Tuttavia, subì un tale contraccolpo alla schiena che poteva a malapena

muovere le mani e non sentiva più le gambe. Le lesioni alla spina dorsale furono curate la neurochirurgia ma l'ematoma rimase. Valentina Fiodorovna fu trasferita dal reparto di neurochirurgia a quello di neurologia circa un mese fa.

Mi sembrava che a opprimerla fosse non tanto lo stato fisico quanto quello psicologico. Dal momento dell'incidente nella sua vita tutto era andato storto. Non solo aveva dovuto ipotecare una parte dei suoi immobili, in quanto i soldi che aveva erano serviti a coprire le spese mediche e a saldare alcuni strani debiti di suo marito, ma ciò che l'aveva colpita maggiormente era stato lo strano atteggiamento dei suoi amici.

La famiglia di Valentina Fiodorovna, come lei raccontava, aveva tanti amici, parenti e conoscenti stretti. Ma, non appena vennero a sapere che suo marito era morto e che lei era rimasta sola e invalida, tutti, all'improvviso, si dimenticarono della sua esistenza. Ora era in ospedale da due mesi e venivano a trovarla, soltanto la madre anziana e la sorella che, pur vivendo in povertà, cercava sempre di portarle qualcosa di buono. Adesso finalmente Valentina Fiodorovna aveva capito la natura delle persone, ma ormai era troppo tardi. Quella sera annotai nel mio diario un'espressione interessante che avevo sentito dalla sua anziana mamma e riferita agli amici indifferenti: "Quando la pentola bolle la casa brulica di amici. Ma quando la pentola non c'è più, non viene nessuno."

Valentina Fiodorovna era disperata e non trovava altro sfogo al suo dolore se non maledire i suoi vecchi amici e conoscenti. Io mi sentivo a disagio, quando sentivo le sue invettive. Con queste cattive parole non solo si rovinava l'umore, ma anche si innervosiva, fomentava dentro di sé l'odio, ed anche le persone che le erano attorno ne soffrivano. In seguito, non osavamo nemmeno più pronunciare la parola "amico" in sua presenza, perché quella donna sarebbe letteralmente scoppiata e avrebbe ricominciato il suo vecchio ritornello come un disco rotto.

Un'altra donna, Anna Ivanovna, era gentile. Non malediceva il suo Destino, sebbene la sua salute non migliorasse. Aveva quasi la stessa malattia della mamma: semplicemente, un giorno, la schiena aveva cominciato a farle male e alla fine, i medici scoprirono un'ernia al disco. Fu sottoposta a un intervento chirurgico e le tolsero l'ernia vertebrale. Dopo l'intervento si sentì molto meglio, ma qualche tempo dopo si ammalò nuovamente e si sentì ancora peggio. I medici le consigliarono di sottoporsi a un altro intervento, ma lei aveva paura che poi avrebbe smesso del tutto di camminare. Anna Ivanovna, era molto riservata quando raccontava la sua storia, ma i dettagli e soprattutto le conseguenze del suo intervento, spaventarono fortemente non solo la mamma, ma, in una certa misura, anche me, in quanto anche io, con ogni probabilità, sarei stata operata dai neurochirurghi.

Anna si muoveva a malapena. La veniva spesso a trovare suo marito, un uomo allegro e grassottello. I figli erano già grandi e vivevano con le relative famiglie in diverse città. Ma Anna aveva paura di rimanere inchiodata al letto. Dopotutto aveva soltanto cinquant'anni ma temeva di diventare un peso per suo marito e ancora di più opprimere i figli con la sua malattia. Per queste ragioni cercava con tutte le sue forze di guarire, inghiottendo tutte le pastiglie che le ordinavano ed eseguendo tutte le terapie prescritte. A momenti, tuttavia, quando il dolore diventava insopportabile, l'ottimismo la abbandonava e scoppiava in lacrime amare, ripetendo sempre la stessa domanda: "Perché?!"

La terza vicina, una ragazza molto giovane, aveva circa cinque anni più di me. Aveva un trauma post-parto. Già durante la gravidanza aveva avvertito dolori alla schiena. La gamba destra aveva smesso assolutamente di ubbidirle: Lena non riusciva nemmeno a muovere le dita del piede. Come si scoprì, aveva una protrusione di due dischi. Aveva lasciato a casa il neonato con la suocera che era in pensione. Anche suo marito veniva a trovarla. Era un ragazzo bravo, tranquillo e apparentemente riservato per natura. Invece sua suocera volava dentro la corsia come un uragano, sempre burbera e malcontenta per qualche stupidaggine.

Questa complicazione dopo il parto, che nessuno aveva potuto prevedere, portò la giovane famiglia sull'orlo della separazione. Non solo Lena aveva dei grossi problemi di salute e non poteva neanche fisicamente prendersi cura del bambino; in più, la suocera spingeva tutto il tempo il figlio al conflitto dicendogli che non gli serviva a nulla una moglie invalida, che sarebbe stata un peso per tutta la vita e che avrebbe dovuto chiederle il divorzio. Lena non aveva nessuno su cui contare, se non sua madre. Ma quest'ultima abitava lontano, in un'altra città, e veniva raramente a trovarla, in quanto lavorava a tempo pieno in una fabbrica, riuscendo appena a sbarcare il lunario. Insomma, la vita di Lena era diventata una continua tragedia.

Dopo aver ascoltato tutte queste storie, pensai che nessuna di loro si era veramente aspettata una fine del genere, tutte avevano progettato e vissuto le loro vite ma gli eventi erano precipitati come un fulmine a ciel sereno. Tutte si lamentavano chiedendosi perché fosse successo proprio a loro... Una sera, dopo aver ascoltato tutte queste cose aprii a caso il mio diario e lessi delle parole che Sensei aveva detto in una delle nostre conversazioni: "Non esiste il caso. Il caso non è altro che la conseguenza logica dei nostri pensieri incontrollati." "Giusto! Strano che prima non avessi mai prestato attenzione a queste parole." Per essere ancora più vigile, le evidenziai con il corsivo in grassetto nel mio diario.

Avevo tanta voglia di riprendere le lezioni e gli allenamenti di Sensei, ma non potevo in alcun modo uscire da questo vortice senza colpevolizzarmi. Tuttavia chiamavo regolarmente i miei amici che non facevano altro che vantarsi dei loro successi. A

casa continuavo a fare gli esercizi di meditazione e cercavo di praticare il "Fiore di loto" in ogni minuto libero. Funzionava bene evocare delle sensazioni quando pensavo a "un piacevole presente". Facendo ciò, nell'area del plesso solare nasceva un'onda di piccoli brividi che si espandeva per tutto il corpo nelle varie direzioni. Questo sentimento era piuttosto piacevole... Sebbene non mi trovassi vicino a Sensei, le sue parole, lette sul diario, mi tornavano continuamente in testa.

All'ospedale decisi di cambiare l'atmosfera dolorosa e nervosa nella corsia a qualunque costo perché ascoltando tutti quei discorsi sui vari malanni e sulle varie opprimenti realtà, persino una persona sana si sarebbe facilmente ammalata. Quando andavo a trovare la mamma, cercavo di raccontare tutte le storie più divertenti, cominciando dalla vita scolastica e finendo con varie curiosità tratte dalla letteratura. Tuttavia, questo metodo si rivelò poco efficace, in quanto le donne rimanevano immerse nei propri problemi. Un giorno, parlando con Lena, Le raccontai quello che avevo sentito da Sensei riguardo ai pensieri buoni e cattivi, riguardo all'essenza dell'anima e della nostra vita. Sorprendentemente le donne si misero ad ascoltare queste parole con tale attenzione che sembrava riferissi non le parole di Sensei, ma qualche confessione che riguardava principalmente ognuna di loro.

La mamma mi disse che, dopo che ero andata via, avevano parlato ancora a lungo di queste parole e avevano ragionato sul loro significato, partendo dalla propria esperienza di vita vissuta. È impressionante ma, dopo appena una settimana, questi miei racconti portarono dei risultati inaspettati.

Valentina Fiodorovna, che più di tutte si lamentava e si disperava, si trasformò in una persona completamente diversa, una valida organizzatrice del proprio destino. Mia madre mi disse che, dopo queste nostre conversazioni, cominciò a riflettere intensamente sugli eventi e il risultato superò ogni aspettativa. Propose al marito di Lena un incarico ufficiale di direttore presso la sua azienda di mobili, con una retribuzione adeguata... Fu un vero shock non solo per la giovane famiglia, ma persino per la suocera. Non sapevano semplicemente come ringraziare Valentina Fiodorovna per un tale regalo del Destino.

Sebbene fosse una persona modesta, quando gli affidarono un'attività di grande responsabilità, il marito di Lena scoprì dentro di sé i talenti di un bravo dirigente. La suocera raccontava che lavorava con grande entusiasmo ed efficienza per ventiquattr'ore al giorno. Grazie ai suoi sforzi la produzione dei mobili in due sole settimane riprese e ci fu persino un primo notevole profitto. La suocera rifiorì dalla felicità e il suo atteggiamento verso Lena migliorò drasticamente.

Inoltre, Valentina Fiodorovna assunse anche sua sorella nella sua azienda, trasformandola da semplice contabile impiegata con un misero stipendio presso un

ufficio pubblico, in una capo-contabile della sua impresa privata con un ottimo stipendio. Data l'onestà, la puntualità e precisione di quella donna, il successo era garantito. Insomma, queste intelligenti e semplici decisioni prese da Valentina piacquero a tutti soprattutto a lei stessa. Nel complesso la sua salute e tutta la sua vita cominciarono a migliorare. Persino dei vecchi "amici" vennero a trovarla, offrendole i servizi più svariati. Ma Valentina Fiodorovna, senza alcun rancore, fece loro capire che non aveva bisogno né dei loro servizi né del loro aiuto.

Da allora l'atmosfera nella corsia migliorò significativamente. Ora le donne sorridevano più spesso, scherzavano, si incoraggiavano a vicenda. Era diventato più piacevole stare in quella corsia per tutti. Persino il personale medico si tratteneva più del solito per chiacchierare con le nostre allegre signore. La cosa più sorprendente è che non soltanto migliorò l'umore delle donne, ma anche la loro salute. Incominciarono a ristabilirsi velocemente ed io mi resi conto che il loro terribile dolore era stato generato, in primo luogo, dalla loro immaginazione, dai pensieri cattivi, dalla paura dell'incognito che, come dei vermi, le mangiavano da dentro, intensificando sempre più il dolore fisico. Non appena esse non prestarono più attenzione a questi pensieri, la loro compagnia divenne più piacevole non soltanto per le persone circostanti ma anche per se stesse. Impararono non soltanto a ragionare a mente fredda, ma anche ad adattarsi alle nuove condizioni di vita e ai rapporti con le persone.

Questa scoperta mi sbalordì, in quanto non avevo neanche sospettato che le parole di Sensei potessero portare una tale rivoluzione nei pensieri e nei sentimenti di queste donne condannate alla sofferenza. I pensieri positivi di una di loro avevano generato un'intera catena di eventi nei destini di diverse persone, portando nelle loro vite felicità e benessere. Ciò mi servì ancora una volta da conferma dell'attendibilità delle parole di Sensei riguardo a quanto siano potenti i nostri pensieri e quanto essi influenzino noi e il nostro Destino.

Inoltre, mi accorsi che era diventato molto più facile eseguire il "Fiore di loto" in corsia. La mia persona cercava, come poteva, di mantenere alto quello spirito di ottimismo, che cresceva sempre di più giorno dopo giorno. Portai dei testi di grandi classici, quelli a lieto fine, nonché dei racconti umoristici presi in prestito dalla biblioteca. Le donne li leggevano volentieri, e raccontavano l'una all'altra i momenti più emozionanti. Emerse che molte parole di Sensei trovavano una conferma nelle opere dei classici di varie epoche. Finalmente mi resi conto che Sensei effettivamente ci aveva parlato di eterne verità, proprie, sin dalle loro origini, di tutto il genere umano solo che le aveva esposte in maniera facile e chiara.

Notai, inoltre, un altro fatto curioso. Anna Ivanovna, che aveva lavorato per vent'anni come insegnante di letteratura presso l'università, conosceva molte di queste opere

quasi a memoria. Ma diceva che ora rileggeva questi libri con piacere, in quanto li percepiva in maniera completamente diversa. In particolare adesso aveva fatto delle scoperte interessanti per se stessa e per la propria anima, come lei stessa confessò successivamente, avendo notato nei libri cose a cui prima non aveva prestato nessuna attenzione.

Qualche volta le nostre letture si trasformavano in vere e proprie serate letterarie. La cosa sorprendente era che, quando parlavo del controllo sui pensieri secondo la teoria di Sensei, le donne ascoltavano con un'attenzione straordinaria. All'inizio mi sentivo a disagio, in quanto a molte domande sulla vita, semplicemente, non sapevo rispondere. Ma poi a casa, sfogliando nuovamente il mio diario, trovavo parole di Sensei che, a mio avviso, potevano rappresentare più o meno delle risposte. Curiosamente, le donne coglievano queste parole ciascuna a suo modo, a seconda della propria esperienza di vita. La cosa più importante era che queste risposte le soddisfacevano pienamente. Perciò, sebbene Sensei non fosse vicino a noi, si percepiva chiaramente la sua presenza in quei suoi pensieri profondi, ai quali tornavamo continuamente.

Si avvicinava il Capodanno. Le donne decisero di organizzare una festa direttamente in corsia. Mio papà sistemò tutte le formalità con il primario. Preparammo persino un piccolo albero di Natale, decorandolo con vari addobbi e, per scherzo, anche con le siringhe e le flebo. Così la nostra famiglia celebrò il Capodanno nella corsia della mamma insieme alle donne, ai loro parenti e amici più stretti... L'atmosfera era molto allegra, tutti erano talmente gentili uno con l'altro, che ebbi l'impressione che fossimo tutti una grande affettuosa famiglia. Mi ricordo un brindisi interessante, pronunciato dalla suocera di Lena:

- Dicono che a seconda di come si festeggia il Capodanno, così sarà l'intero anno. Nonostante il fatto che noi lo festeggiamo in ospedale, l'importante è che lo festeggiamo in compagnia di persone così splendide. Sono grata a Dio che tutte le disgrazie di mio figlio siano finite per il meglio. Grazie infinite a lei, cara Valentina Fiodorovna, per il Suo cuore buono e sensibile. Se non fosse stato per lei, non saremmo mai usciti da questo incubo. Brindiamo, quindi, per lei, per il Destino imprevedibile, che ci ha fatte incontrare in un posto talmente insolito. Alla vostra salute!

Durante quella notte furono dette ancora tante parole buone e belle e verso le due di notte ci raggiunse persino il primario con la moglie, che tornavano dalla casa di amici. Ma, come capii in seguito, gli interessava principalmente parlare con mio padre piuttosto che con noi... Dopo aver bevuto parecchio, le donne incominciarono ad aprire il loro animo l'una all'altra. Mi colpì un momento in cui Valentina

Fiodorovna si mise a raccontare di come avesse preso la decisione più importante della sua vita.

- Sapete, ragazze, ho pensato a lungo a quello che mi era successo e a come uscire da tutta quei problemi. Un giorno, dopo un'altra pesante riflessione, ho fatto un sogno strano: un bell'uomo giovane con i capelli biondi fino alle spalle si avvicina al mio lettino e mi diceva con una voce estremamente melodiosa:

“Perché stai soffrendo? Guarda intorno la gente ti circonda. Quando vedrai il meglio in loro, i tuoi problemi scompariranno.”

Dopodiché mi sono svegliata con uno stato d'animo completamente diverso. Iniziai a ragionare e veramente, come è emerso poi, non avrei potuto trovare candidati migliori di quelli che ho trovato qui per rilanciare la mia attività. Anche se, a dire il vero, all'inizio ne dubitavo, c'era un rischio enorme dopotutto... Ma, ricordando questo sogno, qualcosa mi ha spinto a prendere la decisione finale... Vi giuro, ragazzi – disse facendosi il segno della croce – è la pura verità!

- Potete immaginare?! Anch'io ho sognato un uomo biondo! - confessò Anna Ivanovna – Soltanto, mi vergognavo a raccontarvelo. Mi ha detto qualcosa con una voce molto gradevole. Ma la mattina dopo non riuscivo a ricordarmi nulla delle sue parole. Mi ricordo soltanto che dopo ebbi una percezione piacevole nell'anima. Ancora adesso percepisco quello stato di pace dentro di me. Cosa potrebbe significare?

- Sono gli angeli celesti che vi aiutano – rispose la pia suocera – Loro, mie care, vi indicano la strada giusta...

Poi incominciò a leggere un'intera omelia di insegnamento religioso. Ma questo caso mi incuriosì particolarmente e, tornata a casa, come prima cosa, lo annotai nel mio diario.



Subito dopo le feste natalizie, la mamma si sentì meglio e la dimisero. Il commiato dalle altre donne, che pure erano in attesa di essere dimesse, fu molto caloroso. In quei giorni avevo più tempo libero e decisi di andare all'allenamento ma i miei amici mi dissero che Sensei era partito per un viaggio d'affari e sarebbe tornato dopo un paio di settimane. Di conseguenza, dovetti rimandare il nostro incontro per un tempo indeterminato, in quanto tre giorni dopo sarei dovuta andare con la mamma a Mosca.

Portai con me anche il mio diario e, sull'aereo, mentre la mamma dormiva, lo sfogliai diverse volte. Certamente, mi preoccupavo terribilmente per l'operazione che mi aspettava, ma le parole di Sensei mi scaldavano il cuore e agivano in modo rassicurante sulla mia anima come un balsamo vivifico.

All'aeroporto ci venne a prendere lo zio Vitja, che ci informò di come il nonno stesso fosse arrivato dalla Siberia per sostenere il nostro morale. Mio nonno era la persona più rispettata, più onorata e più saggia tra tutti i nostri parenti. Il suo parere era ascoltato da tutti ed era un grande onore se lui in persona veniva a trovare qualcuno dei parenti. Mi fece piacere vedere questa manifestazione di commovente attenzione da parte del nonno: in fin dei conti, superare cinquemila chilometri, anche se in aereo, alla sua età non era proprio uno scherzo.

Una volta superati i momenti di gioia dovuti all'incontro con il nonno, mia mamma gli raccontò tutte le disgrazie che erano piombate sulla nostra famiglia. Continuarono a parlare dei vari problemi ancora a lungo, ma io, stanca per il viaggio, mi appartai per fare un sonnellino poiché il giorno seguente mi aspettava una giornata difficile.

La sera, mentre rileggevo il mio diario, sentii bussare alla porta. Era mio nonno. Si sedette accanto a me e si mise a farmi delle domande su alcune cose di poco conto. Man mano la nostra conversazione finì per toccare argomenti più seri. Il nonno cercò di rassicurarmi riguardo a quello che mi aspettava. Mi disse che, qualunque fosse il risultato del secondo esame, non dovevo preoccuparmi. Molte persone, alle quali erano capitate situazioni peggiori, ne erano uscite vincitrici proprio perché non avevano perso il controllo su di sé e la forza di volontà e avevano lottato fino

all'ultimo. Il nonno si mise a citare degli esempi eloquenti dalla sua vita al fronte durante la guerra e, per essere più convincente, confermò le sue parole di prima con il suo proverbio preferito: "Finché c'è un barlume di vita dentro di te, c'è ancora una luce di speranza..."

Per tutto quel tempo ascoltai con attenzione e con calma il nonno. Quando finì il suo discorso, gli risposi con sincerità che cosa, in realtà, pensavo e sentivo, nella mia anima. Gli parlai dell'atteggiamento verso la vita che, grazie all'insegnamento di Sensei, si era formato dentro di me ed era divenuto una parte essenziale di me stessa. Il nonno rimase talmente stupito, talmente meravigliato da queste semplici verità, che mi chiese ancora una volta se io davvero non avessi paura della morte.

- Certamente – risposi io con calma – Per me la morte è soltanto un cambiamento di stato, un passaggio da uno stato a un altro. Io so che sarò sempre con voi e, con i miei cari, perché il mio Amore per voi vive dentro di me, nella mia anima e ovunque mi trovi, qualunque forma io assuma, questo Amore sarà sempre con me, perché sia il mio Amore che io siamo eterni... questo è l'esatto sentimento che ho cominciato ad apprezzare più di tutto nella vita perché nella vita la qualità dei momenti vissuti è molto più importante di anni di esistenza trascorsi senza senso.

Queste parole, apparentemente, toccarono qualche sentimento del nonno, dal momento che rimase scosso fin nel profondo dell'anima. Pensai che, dopotutto, tutti hanno paura della morte, persino coloro che sono così coraggiosi come era mio nonno. Evidentemente, anche lui aveva paura dell'incognito, di quello che sarebbe avvenuto dopo la morte, ma non ne aveva mai parlato con nessuno... Il nonno si immerse nei suoi pensieri per qualche tempo e poi disse: "Sì, probabilmente la saggezza è una virtù dell'anima e non dell'età."

Il giorno dopo notai che nel nonno qualcosa era cambiato. Era diventato più allegro, più brioso, come se avesse trovato la risposta a domande che per anni l'avevano tormentato. Ci dirigemmo tutti insieme alla clinica... Quasi per una settimana mi esaminarono, fecero tutte le analisi possibili, le radiografie e infine, nel giorno stabilito, la mamma ed io andammo dal professore, un uomo anziano e piacevole. Mi sembrò che, che ci accogliesse in modo strano, con una certa perplessità. Osservandolo, pensai che al mio corpo rimanesse poco tempo di vita. Ci fu una pausa di tensione.

- Sa – esordì lui, continuando a sfogliare le mie radiografie – non capisco: sulle radiografie di settembre, che mi avete portato, si vede un'evidente patologia, il tumore aveva già cominciato a progredire lentamente. Invece su quelle che abbiamo fatto adesso tutto è pulito. Ho persino chiesto che fossero fatte di nuovo altre radiografie... O c'era un errore nelle prime radiografie, anche se è poco probabile a

giudicare dalla documentazione, poiché sono state fatte numerose analisi alla ragazza - oppure... non so cosa pensare.

E rivolgendosi a me, il professore chiese:

- Quando hai avuto mal di testa l'ultima volta?

- Io?... Beh – la mia persona si sforzò di ricordare– forse a ottobre, non mi ricordo con precisione, e poi ... - feci spallucce.

In realtà, avevo dimenticato completamente quando mi avesse fatto male la testa per l'ultima volta. I mesi precedenti, ricchi di eventi intensi, in particolare il caso della mamma, mi avevano fatto completamente dimenticare di me stessa e della mia malattia. Le uniche cose importanti per me erano le pratiche spirituali e la cura per la mamma.

- Strano... Molto strano... - disse il dottore – A giudicare dalle nostre radiografie la ragazza è assolutamente sana. Anche se le vecchie immagini dicono che, come minimo, ora dovrebbe essere costretta a letto... Avete fatto qualche altra cura, oltre alle raccomandazioni mediche? - chiese il professore con un ovvio interesse.

- Ma no – rispose la mamma interdetta – Abbiamo fatto quello che ci hanno prescritto.

- Quello che hanno prescritto i colleghi avrebbe solo dovuto frenare la crescita delle cellule cancerogene, ma non eliminarle... E' paradossale! E' il primo caso in tutta la mia pratica medica pluriennale... Si vede che non è successo senza la mano della Provvidenza – esclamò il dottore, sfogliando nuovamente le radiografie e i dati delle analisi.

- Quindi – chiese la mamma timidamente, chiaramente non credendo a quello che aveva udito – la diagnosi non è confermata?

Il professore distolse lo sguardo dai fogli e gettò uno sguardo meravigliato alla madre:

- Certamente. Sua figlia è assolutamente sana!

La mamma rimase seduta, attaccata alla sedia ancora per un minuto e quando finalmente capì la risposta del professore, si lanciò a ringraziarlo e a stringergli la mano, come se fosse stato un angelo con le ali. Anch'io ero felice. Ma, a differenza della mamma, sapevo esattamente, nella mia anima, chi fosse stato il mio angelo-salvatore. Persino la mia mente non si opponeva a questa dichiarazione. L'unica domanda che mi assillava in quel momento era: "Come ha fatto Sensei a fare questo?".

Dopo questa notizia, non uscimmo semplicemente dalla clinica ma volammo via. Giù ci aspettavano i nostri parenti e il nonno. Non c'era limite alla loro gioia. La mamma si fece persino il segno della croce, ringraziando a bassa voce Dio. Questo fatto mi stupì tantissimo perché, riuscivo a stento a credere che mia madre, un ufficiale, un maggiore, educata in base all'ideologia comunista atea potesse fare una cosa del genere. Pensai che, dopotutto, qualunque essere umano, non importa chi sia, o che cosa faccia rimane in primo luogo una persona comune con le proprie paure, con il proprio dolore e con la propria fede nelle forze supreme.

Festeggiammo ancora per una settimana la mia "seconda nascita." Per tutti quei giorni il mio diario abbondò di pagine di gioia, di entusiasmo e sempre delle stesse domande: "Come ci è riuscito Sensei? Perché la mia vita è cambiata così radicalmente? Non è mica grazie alla sua presenza in essa? Chi è Lui in realtà? E dove l'avevo conosciuto in precedenza?" Ogni domanda generava una serie di altre domande. Partii da Mosca con la ferma intenzione di scoprire tutto fino in fondo, anche se per fare ciò sarebbero serviti anni.

Tornata a casa, come prima cosa, mi informai con i miei amici circa le date delle lezioni successive e mi resi conto che ci sarebbe stata una lezione quella sera stessa. Ci mettemmo d'accordo per incontrarci alla solita ora alla fermata del tram. A fatica riuscii a pazientare fino al momento dell'appuntamento e presi tutti i miei certificati medici e le radiografie.

Gli amici mi accolsero con euforia e con un'intera raffica di notizie e quando arrivò il tram tanto atteso, mi trattennero con fatica.

- Ora dobbiamo prendere un altro tram – disse Tat'jana sorridendo.

- Come?!

- Sorpresa! - urlarono tutti insieme.

- Ora ci siamo trasferiti in un'altra palestra – annunciò Andrej con orgoglio – E' molto meglio, molto più comoda, con gli specchi. E poi si trova quasi due volte più vicina.

- Che bella notizia! – la gente esclamai sorpresa.

Per tutta la strada i ragazzi mi raccontarono di quante cose interessanti avessi perso mentre mi stavo curando lo stomaco in un centro di salute, come loro credevano. Andrej, facendo a gara con Kostik, raccontava degli allenamenti, delle ennesime, originali, dimostrazioni di Sensei e dell'insolita filosofia che aveva condiviso con loro durante le lezioni spirituali. Tat'jana e Slavik, nel frattempo, annuivano e completavano i racconti dei momenti più entusiasmanti con le loro impressioni. Li ascoltavo con attenzione e con un grande rammarico per non aver potuto essere testimone di eventi così interessanti. Ma, d'altra parte, ora avevo davanti a me tutta la vita.

Arrivati al capolinea vidi un enorme palazzo moderno, il Palazzo della Cultura, anche se la gente del posto l'avevano battezzato semplicemente come il "club". Dentro c'erano un cinema, numerose stanze per ospitare varie attività e infine una buona palestra con gli specchi a tutta parete.

- Bellissimo! Ora possiamo praticare lo stile "Scimmia" quanto vogliamo – dissi io scherzando, mentre osservavo i miei numerosi riflessi.

Sensei entrò nella sala insieme ai ragazzi. Ci salutò calorosamente, la mia persona inclusa. Stringendogli la mano, lo guardai con ammirazione negli occhi con una sola domanda silenziosa: "Come?" Non che io non credessi, semplicemente sapevo che la mia guarigione era dovuta a Sensei, all'intervento di forze superiori, o come aveva detto il professore "alla divina provvidenza." Ma come era riuscito a fare ciò in così poco tempo? Perché la malattia era scomparsa così velocemente?

La mia anima era sopraffatta da sentimenti di gratitudine, ma potevo esprimerli soltanto con uno sguardo, in quanto intorno c'erano tanti curiosi. Solo quando i ragazzi si diressero verso gli spogliatoi, raccogliendo tutto il mio coraggio, chiesi a Sensei se fosse possibile parlare in separata sede. Lui accettò volentieri.

Uscimmo nell'atrio e iniziai a mostrargli tutta la mia documentazione medica, raccontandogli degli eventi di Mosca. La mia persona cercò di esprimermi tutti i sentimenti che si affollavano dentro di me. Ma, ero talmente emozionata che riuscii soltanto a esprimere un incoerente mistura di frasi colme di gratitudine. Igor Mikhailovič, dopo aver velocemente sfogliato con un gesto professionale, da medico, tutte le radiografie, e dopo aver preso conoscenza della documentazione, mi chiese con cordialità:

- Sei contenta?

- Molto! Persino più che contenta.

- Bene, questa è la cosa più importante.

- Io, dopotutto, non riesco a capire, ho l'impressione che questa malattia non sia mai esistita... Ma tutte queste radiografie precedenti, le conferme dei medici, le certificazioni mediche... – dissi io imbarazzata.

Sensei sorrise:

- Sai, esiste un proverbio latino: "Ciò che non esiste sulla carta, non esiste nel mondo."

- Sto parlando seriamente. So per certo che è lei l'autore di tutto questo? Perché così velocemente?

- Che intendi? – disse Sensei sorridendo? -Pensi davvero che sia necessario aprire il cranio, tagliare un pezzettino di cervello oppure riempirsi di pastiglie per credere veramente di essere stata guarita con un qualunque tipo di azione?! Qualunque azione è generata, anzitutto, dal pensiero che noi stessi abbiamo formulato... Hai mai sentito parlare degli stigmatizzati?

- Mi suona familiare...

- Gli stigmatizzati sono persone profondamente credenti, alle quali, nel giro di qualche secondo, compaiono delle ferite sanguinanti sulle mani e sui piedi, cioè proprio negli stessi in cui fu colpito Gesù Cristo quando fu crocifisso e letteralmente tre giorni dopo queste ferite scompaiono senza lasciare traccia. Ad alcuni stigmatizzati credenti compaiono non soltanto le ferite, ma anche i chiodi. Tra l'altro, questi chiodi sono stati analizzati, confermando che non si tratta di una qualche formazione di pelle e di carne, bensì di veri chiodi, fatti di materiale caratteristico per quei tempi, cioè prodotti circa duemila anni fa... La fede fa davvero miracoli e non c'è nulla di impossibile per una persona credente, non importa in chi o in che cosa essa creda...E tu ti chiedi perché così velocemente?

- Io non direi che sono una persona credente, tanto meno una persona profondamente credente... Proprio perché ho creduto veramente, in... (in quel momento stavo quasi per dire in lei) un potere superiore soltanto quando ho sentito le parole del professore a Mosca, che confermavano che ero assolutamente sana. Cioè solo nel momento in cui era già successo tutto.

- Tutto è molto più semplice. Se una persona non riesce a credere profondamente da sola nella propria guarigione, allora bisogna che ci sia qualcun altro, qualcuno più sviluppato spiritualmente, che ci creda al posto suo, e allora il risultato supererà tutte le aspettative.

- E quindi, è possibile vincere così qualsiasi malattia?

- Assolutamente sì.

- E che cosa bisogna fare per questo?

- Semplicemente credere sinceramente e pensare correttamente. Ma credere profondamente, con Amore, con il pensiero positivo. Non pensando semplicemente "voglio guarire", ma immedesimandosi in una persona già sana. Allora si può dire che quella persona crea, attraverso questo pensiero positivo, una particolare "matrice di salute al cento per cento." Questa matrice si conserva nel nostro subconscio grazie alla forza della nostra fede... E proprio grazie a questa "matrice", seguendo il suo schema sano, l'organismo ripristina le sue funzioni a livello fisico, in quanto esegue soltanto l'ordine dell'inconscio. Tutto è molto semplice.

- Ma com'è possibile far guarire con la fede un'altra persona?

- Nello stesso modo. Solo che questa "matrice", o sarebbe più corretto chiamarla "ologramma", viene trasmesso attraverso il pensiero, come un'immagine sana, da una persona a un'altra...

- Quindi, qualunque persona può fare ciò se crede fortemente?

- Certamente. Posso raccontarti il caso che è successo al nostro Volodja. Ma te lo racconto soltanto perché anche tu ci sei passata. Stai attenta, però, a non raccontarlo a nessuno. Se vuoi, puoi chiederlo di nascosto a Volodja, ma in modo che nessuno lo senta... Suo padre andò a lavorare come vigile del fuoco presso la centrale atomica di Černobyl. Lo stomaco già gli faceva male e tutti pensavano che fosse gastrite ma quando tornò, si sentì ancora male. I medici all'unanimità gli diagnosticarono un tumore allo stomaco. Naturalmente sarebbe stato necessario un intervento d'urgenza. Volodja venne da me quella sera e mi chiese se si potesse aiutarlo in qualche modo. Io gli parlai di questa tecnica. Lui, rilassandosi e togliendo tutti i pensieri di troppo, ringraziò Dio per il fatto che era stato commesso un errore, che suo padre era assolutamente sano e che tutto era a posto. Volodja chiese perdono per i suoi peccati, per i peccati del padre, per tutto ciò che era stato fatto. Si pentì e allo stesso tempo ringraziò Dio...

- Mi scusi, ma quindi l'uomo è davvero peccatore davanti a Dio?

- Beh, diciamo così: di fatto l'uomo è peccatore solo di fronte a se stesso, di fronte alla propria anima... Il fatto è che l'idea del peccato viene posta nel nostro inconscio sin dall'infanzia. Indipendentemente dalla religione a cui apparteniamo ci viene detto che siamo tutti peccatori davanti a Dio. Nessuno di noi è colpevole davanti a Dio! Siamo colpevoli soltanto davanti a noi stessi. Dio fa soltanto del bene. Ma noi da soli ci spingiamo nel fango. Ecco perché quando noi riconosciamo che siamo animali affondati nel fango preghiamo Dio di concederci il perdono, riconosciamo il fatto della Sua esistenza, riconosciamo la Sua forza e, cosa più importante, ci voltiamo verso l'Amore, verso il positivo... Dunque Volodja eseguì questa tecnica per un paio di giorni, prima di andare a letto, quando si svegliava e non appena riusciva a trovare un minuto libero. Diceva questa sua preghiera con la fede più profonda e con tanto amore verso suo padre. Come mi ha confessato, non aveva mai provato uno stato interiore simile, sebbene Volodja avesse praticato a lungo la meditazione, nella sua ricerca spirituale... La cosa più sorprendente è che sette giorni dopo la nostra conversazione, sottolineo che fu proprio al settimo giorno, quando "aprirono" suo padre per operarlo non trovarono nessun tumore, così lo ricucirono e lo mandarono a casa. La diagnosi non fu confermata, lo ritennero un errore medico. A oggi suo padre è ancora vivo, si sente benissimo e lavora tanto, come quando era giovane... Quest'uomo ormai anziano non ha mai creduto in nessuno per tutta la sua vita e ha sempre contato soltanto su se stesso e sulle proprie forze... Questo è un esempio, tratto dalla vita reale, di quello che può fare una fede profonda. Dopo una breve pausa Sensei aggiunse:

- Fede non è soltanto una parola, è un'enorme forza interiore generata dall'uomo stesso che, unita alla forza divina dell'Amore, di cui abbiamo parlato nel "Fiore di



loto", genera una tale potenza che rende possibile la creazione di cose "impossibili." Tuttavia parole come "miracoli" e "impossibile" - non sono altro che parole degli uomini. La scienza di Shambala spiega tutto attraverso le leggi naturali che, attualmente, non sono state ancora apprese dall'umanità. Le forze della Fede e dell'Amore, generate dal pensiero, sono forze originariamente proprie dell'essere umano e sono ciò che lo distingue da un comune altro bipede .

Per questa ragione tutti i grandi Maestri dell'umanità, nel corso della storia, hanno esortato gli uomini alla Fede e all'Amore, fornendo loro queste conoscenze in base al loro livello di comprensione. Ricordate le parole di Gesù quando disse: "Se avrete fede, anche piccola come un granello di senape, direte a questo monte: "spostati da qui a là" e il monte si sposterà. Quindi niente sarà impossibile per voi." Queste non sono parole vuote, ma vera conoscenza per coloro che sanno ascoltare: "Chi ha orecchie per intendere intenda."

- E' interessante, ma se questa enorme forza si può spiegare con le leggi naturali, ciò significa che, se capisco bene, ci devono essere delle formule.

Sensei sorrise e disse:

- Indubbiamente, le formule esistono... Ma gli uomini non sono ancora pronti perché queste conoscenze possano essere trasmesse loro attraverso delle formule, in quanto i pensieri della natura Animale sono ancora predominanti nella maggior parte delle persone... Ma di fatto, provare realmente l'esistenza di questa forza significa scoprire le leggi dell'universo, scoprire la verità dell'esistenza di Dio... Tuttavia anche così una semplice fede "cieca" dell'uomo, con potenzialità limitate, è capace di molte cose, mentre la fede vera apre delle possibilità illimitate. Essa non soltanto è capace di far muovere i pianeti, ma anche di creare, di distruggere e di controllare molti mondi con un solo pensiero.

- Oh, oh!... Con una forza del genere sarebbe possibile recuperare la salute soltanto pensandoci! - dissi io con ammirazione, scoprendo da sola un mondo di pensiero per me completamente nuovo.

- E' assolutamente così.

In quel momento mi ricordai delle guarigioni miracolose, fatte da Gesù, che a suo tempo mi avevano colpita e all'improvviso ebbi un'illuminazione:

- Ma quindi, Gesù faceva guarire le persone con il suo solo pensiero positivo! Ed io pensavo prima che fossero tutte favole. Sensei rise:

- Sì, sì, sì... Perciò Lui diceva anche: "Riceverete d Dio in base alla vostra fede"... Gesù, con la propria forza, creava un ologramma di salute, mentre l'uomo lo

tratteneva con la forza della sua fede "cieca". Quanto più forte era la fede dell'uomo, più solidamente essa tratteneva l'ologramma nel suo subconscio.

Riflettei per un po' e poi chiesi:

- E perché non si può parlarne?

- Vedi, dopo aver ascoltato questo tipo di risposte un essere umano può seminare dentro di sé, nel proprio subconscio e nei suoi relativi pensieri, il seme del dubbio senza neanche accorgersene. Questa forza negativa, crescendo gradualmente, genera nella mente dei "pensieri-parassiti". Sulla base delle sue poche conoscenze relative al mondo circostante, l'uomo cerca di formulare una risposta di buon senso, cercando spiegazioni nel suo povero bagaglio di conoscenze. Da questo punto di vista, il cosiddetto "buon senso" è il primo nemico dell'uomo, della sua fede, del suo sviluppo spirituale, dal momento che si presenta come un campo fertile per lo sviluppo dei dubbi, dei pensieri negativi e delle emozioni negative.

Da questo punto di vista, Dio e il "buon senso" sono due concetti completamente diversi... Alla fine, sul campo della battaglia della mente vincono i dubbi, la forza negativa della logica, che uccide la fede "cieca" insieme alla matrice di salute, alimentata da essa e la malattia torna nuovamente. Perciò se tu non sei forte nelle conoscenze spirituali, devi semplicemente credere, ringraziare Dio con Amore per il fatto che Lui ti ha fatto questo dono di salute e non parlare a nessuno della guarigione. Solo allora avrai la possibilità di conservare questo ologramma di salute, creato con la forza dell'Amore, fino a tarda età...

In quel momento Viktor uscì dalla palestra e, avendo visto Sensei, gli chiese se poteva cominciare l'allenamento.

- Sì, certamente – rispose Sensei.

Ci affrettammo a raggiungere il gruppo. Per tutta la lezione non feci altro che pensare alla nostra conversazione. Queste semplici verità mi avevano colpita. Era come se le avessi già lette ma, soltanto lette senza capirle profondamente. Sensei mi aveva mostrato una nuova interpretazione di idee che erano esistite per millenni.

Entusiasmata da questo tema, scavai dentro la libreria di casa e infine trovai una rivista in cui venivano riprodotti alcuni passaggi tratti dalla Bibbia relativamente alle guarigioni operate da Gesù. Rilessi tutto ma con occhi completamente diversi, con pensieri completamente diversi, dall'alto di quegli avvenimenti straordinari che mi erano capitati in un lasso di tempo talmente breve. Così, gradualmente, si apriva per me un nuovo mondo, il mondo generato dalla forza potente del Pensiero.

Mentre camminavamo per andare alle lezioni spirituali, notai che i discorsi dei miei amici avevano cominciato a cambiare. Contenevano più parole gentili, più momenti positivi, più pensieri intelligenti. Avevano deciso tutti insieme di sbarazzarsi dalle parole negative che prima usavano spesso nelle loro conversazioni. Per questo, avevano stabilito che se qualcuno si fosse lasciato scappare qualcuna di queste parole, avrebbe dovuto comprare un čeburek o un pirožok a testa. Io stessa, essendoci cascata un paio di volte, cominciai a stare più attenta al mio linguaggio e, soprattutto, ai miei pensieri.

Un piccolo ma piuttosto battuto sentiero nevoso conduceva alla nostra radura segreta. Nella radura si trovavano già Volodja, Stas, Ženja, Sensei e Nikolaj Andreevič. Dopo esserci uniti al "potente gruppetto", sentimmo la continuazione della loro conversazione, interrotta dal nostro arrivo.

- ... ma utilizzando l'ipnosi nella nostra pratica, abbiamo scoperto che essa spegne la coscienza e lavora direttamente sull'inconscio – raccontava entusiasta lo psicoterapeuta – Ed abbiamo tratto la conclusione che non ci sono conoscenze concrete sull'inconscio, il quale percepisce tutto così com'è: se suggeriamo a una persona di essere un cantante, anche se, non ha mai cantato in vita sua, canterà; se le diamo una cipolla e le diciamo che è una mela dolce la mangia volentieri, senza neanche fare smorfie, e così via. Abbiamo ripetuto una serie di sperimentazioni condotte dai nostri colleghi della capitale, riguardanti le ricerche sull'inibizione delle reazioni dei vasi sanguigni umani, nelle cellule della corteccia cerebrale dell'uomo in stato di ipnosi, per effetto di stimoli irritanti.

Mettevamo un'ampolla con acqua calda (+ 65°C) in mano ad un sonnambulo e poi suonavamo con forza un campanello. Ma non seguiva nessuna reazione da parte dei vasi sanguigni della mano. I dati del pletismogramma rimanevano invariati, mentre la persona era ipnotizzata non rispondeva a questi irritanti. Diceva, di non sentire nulla, fatto che veniva confermato anche dalla sua mimica. Per esempio dicevamo che un semplice pezzettino di carta era impacco caldo. Allora, immediatamente sulla superficie della pelle sulla quale mettevamo il foglietto, comparivano degli arrossamenti... Cioè, l'uomo in stato di ipnosi eseguiva letteralmente tutti i nostri comandi, cominciando dall'immagine psicologica e finendo con le reazioni corporee.

- Assolutamente giusto – rispose Sensei – perché l'ipnosi non è altro che la chiara manifestazione della natura Animale dell'uomo; è una “liberazione” dalla mente e una sconnessione dall'anima. L'ipnosi è soltanto una funzione dell'inconscio. Sotto ipnosi l'uomo diventa quello che è in realtà. Se viene sopraffatto completamente dal principio animale diventa, come uno zombie, un pezzo di carne ubbidiente oppure, secondo la descrizione fatta da Omar Khayyam “un ammasso di “ossa, di tendini e di muco sanguinoso.”

- E chi sono gli zombie? - chiese Tat'jana.

- “Zombie” è il termine che veniva adoperato dalle tribù africane per indicare persone la cui psiche veniva programmata in un certo modo per mezzo di sostanze stupefacenti, oppure tramite speciali influenze psichiche; esse eseguivano ciecamente qualsiasi ordine del capotribù e potevano uccidere non soltanto se stesse ma anche la propria madre, i propri figli... Insomma, lo “zombie” è il corpo dell'uomo dal quale è stata tolta oppure scollegata l'anima e che è stato privato di intelletto – rispose Sensei. Poi rivolgendosi a Nikolaj Andreevič, continuò – L'ipnosi è come un'irruzione dentro la personalità, è un'aggressione, è una forma di schiavitù: in essa non scoprirete nessun tipo di conoscenza, tranne la stupida obbedienza animale.

- Non sono proprio d'accordo con Lei riguardo alla stupida obbedienza animale – obiettò Nikolaj Andreevič – dal momento che, per quanto io sappia, l'“Io” della persona ipnotizzata conserva per tutto il tempo il controllo della realtà e può essere ripristinato in qualunque momento. L'ipnotizzatore può influenzare soltanto ciò con cui il paziente è inconsciamente d'accordo. Come si scrive nelle ricerche mediche, il meccanismo di resistenza e di protezione non è completamente spento.

- Se in realtà tutto fosse così come Lei sta dicendo ora, allora l'ipnosi non sarebbe utilizzata così attivamente nei servizi segreti di tutti i paesi più avanzati del mondo. Lo sapeva che tutte le ultime scoperte, le tecnologie e i migliori metodi di ricerca di informazioni nonché i metodi di controllo mentale vengono utilizzati, in primo luogo, per gli interessi militari e soltanto una piccola parte insignificante per scopi pacifici?

- Va bene, ma è possibile utilizzare l'ipnosi anche a scopi medici, per guarire una malattia. Negherà pure questo fatto?

- Sì. Che cos'è la malattia? E' anzitutto un segnale del corpo che ci avvisa della possibilità che l'organismo possa avere gravi disturbi delle sue funzioni o dei suoi tessuti. La suggestione post-ipnosi, lasciata dall'ipnotizzatore, che la mente umana percepisce, in seguito, come una propria idea, toglie soltanto questo segnale di dolore, ma non elimina la causa della malattia stessa. L'uomo, in effetti, non percepirà il dolore per qualche tempo, illudendosi con vane speranze, ma di fatto potrebbe stare anche peggio perché la malattia continuerà a progredire e alla fine si manifesterà in uno stato peggiore e trascurato. “Guarire” con l'ipnosi non significa essere sani, in quanto, con questa “cura”, persino una leggera forma di malattia può generare un'altra malattia più seria.

- E cosa dice delle abitudini migliori che vengono assunte dai pazienti nel momento in cui arriva l'effetto curativo? E' stato provato che le brutte abitudini spariscono, mentre al contrario si formano e si rafforzano quelle buone, e la mente inizia a lavorare diversamente. Perché? Come lo spiega?

- E' tutto molto semplice. La mente sotto ipnosi, di regola, si trova in uno stato di “ascoltatore fiducioso”, cioè riceve le informazioni senza porsi domande, senza nessuna analisi. Se, nello stato di ipnosi le si ordina, di non ascoltare o di dimenticare qualcosa, oppure di cambiare abitudini, essa eseguirà tutti questi comandi con precisione e in seguito li percepirà come idee proprie... La nostra mente è imperfetta, molto imperfetta. L'anima è perfetta e le sue possibilità sono illimitate. Ma l'anima si scollega quando l'uomo viene indotto in uno stato di ipnosi, che evidentemente risveglia la sua natura Animale. L'anima, naturalmente, perde e non può influenzare la mente. Per questa ragione l'ipnosi, in generale, è una cosa terribile per gli uomini.

- E se, invece, alla persona viene inculcato qualcosa di buono?

- Non importa.
- La suscettibilità all'ipnosi è propria di tutti gli uomini, soltanto a livelli diversi e in forme diverse.
- Certamente proprio come è comune a tutti, seppur a livelli diversi, la presenza del principio spirituale e di quello animale.
- Ma l'ipnosi ha tratti comuni con altri stati di coscienza alterati, quali sono il sonno o la meditazione. L'ipnosi si raggiunge, appunto, attraverso la diminuzione dei segnali che arrivano al cervello dato che, prima dell'ipnosi il soggetto si concentra su uno stimolo sensoriale...
- Sì ma Lei ha enumerato le caratteristiche che sono proprie dell'inizio di qualunque metodo di alterato stato di coscienza. La differenza principale dell'ipnosi consiste nello stato in sé stesso che si riflette anche a livello fisico. Io definirei l'ipnosi come stato della "duplicazione del comando." Guardi solo come si manifesta a livello fisiologico. Se la confronta con il sonno o con la meditazione, i livelli di ossigeno e di anidride carbonica non cambiano come invece avviene negli altri stati. A differenza degli altri stati alterati, lo stato di ipnosi non viene accompagnato da deviazioni fisiche rispetto allo stato di veglia. Le onde dell'elettroencefalogramma dette "onde cerebrali", generalmente restano le stesse della persona in stato di veglia e così via. Sono soltanto questi i fatti che la nostra scienza riesce realmente a percepire in questa fase.

La meditazione è uno stato alterato di coscienza completamente diverso. Persino il termine stesso "meditazione" deriva dal latino "meditatio" e significa "contemplazione." La meditazione rappresenta uno stato in cui si raggiunge il massimo livello di concentrazione e di attenzione, su un determinato oggetto oppure, al contrario, il completo distoglimento dell'attenzione. In questo stato si verifica l'arresto dei processi di percezione e di ragionamento. L'essere umano è isolato dal mondo esterno e si concentra completamente sul mondo interiore spirituale, sull'essenza spirituale. E' evidente che a livello fisiologico una tale immobilizzazione psichica, è collegata all'arresto temporaneo dei principali meccanismi integrativi del cervello e facilita il recupero delle funzioni neuro-psichiche dell'uomo, lasciando dopo di sé una sensazione di freschezza, di rinnovamento interiore e di gioia di vivere...

L'ipnosi, invece, reprime l'inconscio, e forma una specie di schiavitù psicologica nella coscienza dell'uomo. Un altro aspetto interessante della meditazione è che gli organi di senso, che funzionano normalmente durante la veglia, creano nel sistema nervoso centrale un alto livello di "rumori" interni. Questo fatto ostacola il corso dei processi di associazione e di integrazione. Facendo meditazione, il livello di tali

“rumori” nel cervello diventa estremamente basso e, di conseguenza, compare la possibilità di un utilizzo più completo dei processi associativi e integrativi per l'assolvimento di determinati compiti da parte della persona che medita... Perciò l'ipnosi e la meditazione sono due stati di coscienza completamente diversi. La meditazione è un modo per risvegliare il principio spirituale, mentre l'ipnosi, lo sottolinea, è soltanto una funzione della natura Animale.

- Ma almeno a scopi terapeutici, è possibile inculcare nella persona sotto ipnosi la sicurezza nelle proprie forze, nelle proprie possibilità? – disse Nikolaj Andreevič senza riuscire a calmarci.

- L'ipnosi è un metodo poco adatto per inculcare la sicurezza nelle proprie forze, dal momento che essa, contemporaneamente, accentua la suggestionabilità e l'obbedienza alla volontà di un'altra persona. Questo, a sua volta, è contrario all'essenza stessa dell'uomo, al vero scopo della sua vita perché dentro di sé, a livello inconscio, egli aspira alla vera Libertà, alla Libertà della propria Anima. Per questa ragione la gente lotta per l'indipendenza, per l'auto-affermazione e qualunque forma di libertà esteriore.

Se desiderate davvero aiutare una persona a cambiare, a cominciare a credere nelle proprie forze e nelle proprie possibilità, convincetela con la vostra parola, con i vostri pensieri, con le vostre argomentazioni. In quanto la forza della parola rigenera la forza del pensiero, mentre la forza del pensiero genera l'azione... Ma in nessun modo, attraverso l'ipnosi, attraverso un ordine aperto all'inconscio della persona, perché non comprendete ancora quello che fate, dal momento che vi è ancora ignota la vera natura dell'ipnosi e di quelle forze negative che essa risveglia nella persona...

Nikolaj Andreevič rimase in piedi in silenzio. Nel frattempo gli ultimi ragazzi erano giunti alla radura. Dopo averli salutati, Sensei disse:

- Ci siamo tutti, allora cominciamo... Oggi faremo la stessa meditazione delle lezioni scorse per la purificazione del pensiero. Ripeterò per coloro che erano assenti. Allora, mettetevi in una posizione comoda, le gambe divaricate alla larghezza delle spalle. Le mani devono toccarsi con le punte delle dita divaricate a livello della pancia. Punta contro punta, cioè pollice contro pollice, indice contro indice e così via. Ecco così.

Sensei fece vedere questo modo di congiungere le mani.

- Bisogna rilassarsi, abbandonando tutti i pensieri, e concentrarsi soltanto sulla respirazione normale. Successivamente, quando avrete raggiunto uno stato di completo rilassamento di tutte le estremità e una sensazione di serenità interiore, cominciate a immaginarvi come se foste una caraffa. Cioè, dovete immaginare che la parte superiore della testa sia tagliata come una caraffa... La sorgente dell'acqua è

l'anima. Quest'acqua riempie tutto il corpo e infine, trabocca e scorrendo lungo il corpo si riversa sulla terra. Insieme a essa si riversano sulla terra tutti i pensieri cattivi, tutti i problemi, insomma, tutta quella sporcizia e quelle preoccupazioni che sono presenti nella vostra mente spariscono. E' come se vi purificaste interiormente. Quando fate questo, cominciate a sentire una netta distinzione tra l'anima e il pensiero, tra l'anima che sta dentro di voi e l'anima che si trova sopra la caraffa e che osserva questo processo. Alla fine, se fate quotidianamente questo esercizio di meditazione, purificate i vostri pensieri dalle cose negative e inoltre imparate a controllarli, mantenendo sempre la mente in uno stato di "purezza"... Ci sono domande?

- E perché le mani devono toccarsi proprio in questo modo? – chiesi io.

- Perché durante questa meditazione si verifica la circolazione di determinate energie all'interno dell'organismo e le punte delle dita chiudono questo circuito. Ve ne parlerò in seguito più dettagliatamente. Inoltre, si verifica la stimolazione dei recettori nervosi della pelle, situati sulla punta delle dita, che influenza l'attività del cervello in maniera favorevole e calmante... Ci sono altre domande?

Tutti rimasero zitti.

- Allora cominciamo.

Sotto la guida di Sensei cominciammo a eseguire questa meditazione. Cercai di immaginar me stessa come una caraffa. Ma tutta la mia immaginazione formava quest'immagine in modo parziale, in quanto la mente non riusciva in nessun modo a essere d'accordo con questa definizione. Decisi quindi di non cercare più di provar qualcosa a me stessa e pensai semplicemente: "io sono una caraffa" e mi concentrai sulla "fonte interiore dell'acqua". Proprio in quel momento comparve una sensazione interessante, come se la mia coscienza fosse sprofondata dentro di me, nell'anima, e si concentrasse in un punto dell'area del plesso solare. Questo punto cominciò gradualmente ad allargarsi man mano che l'acqua cristallina si muoveva a spirale dentro di esso. Alla fine c'era così tanta acqua che traboccò, riempiendo tutto il corpo con la sua piacevole umidità. Avendo colmato in questo modo il "recipiente", questa sensazione piacevole "fuoriuscì dal bordo". Un'onda di formichine iniziò a scorrere su e giù, lungo il mio corpo, dalla testa ai piedi come se fosse diretta verso terra.

Immaginai il mio corpo purificato da tutti i brutti pensieri. A un certo punto mi sentii così bene interiormente, così confortevole e gioiosa, che non resistetti e deviai leggermente dalla meditazione, per ringraziare Dio per tutto quello che mi aveva dato nella vita e per tutto il Suo enorme Amore verso i Suoi figli. Un attimo dopo scoprii all'improvviso che la mia coscienza, cioè il mio vero "io", era come se si trovasse



sopra il corpo e il corpo stesso non assomigliava affatto al corpo. Dalla sua testa "a forma di caraffa" partivano migliaia di sottili fili multicolori, in continuo movimento verso terra mentre in fondo alla caraffa brillava qualcosa di luminoso che conferiva a questi fili colori più intensi. La bellezza era, semplicemente, incantevole. Ma in quel momento sentii la voce melodiosa di Sensei che mi giungeva da qualche parte, in lontananza:

- E ora fate due profonde e veloci inspirazioni ed espirazioni. Velocemente stringete e aprite i pugni. Aprite gli occhi.

Mi ripresi velocemente, ma lo stato di euforia interiore era rimasto nel profondo del mio "io". Come emerse in seguito, ognuno dei ragazzi aveva vissuto questo stato a modo proprio. I ragazzi più grandi ci erano riusciti meglio di me, invece i miei amici avevano fatto tutta la pratica soltanto con l'"immaginazione". Sensei disse però che all'inizio succede così a molte persone. Tuttavia, attraverso perseveranti allenamenti quotidiani a casa e avendo il desiderio di migliorare le proprie qualità morali, è possibile, dopo qualche tempo, ottenere determinate sensazioni e, successivamente, imparare anche a controllare continuamente i propri pensieri. L'importante è credere in se stessi, nelle proprie forze e non impigrirsi.

Quando ce ne stavamo andando dalla radura, trovai un momento e chiesi a bassa voce a Sensei:

- Mi scusi, i ragazzi mi hanno detto che, mentre ero assente, lei ha insegnato delle nuove meditazioni. Avrò perso tante cose? Come faccio ora?

Sensei, mi guardò con molta benevolenza e rispose:

- Credimi, chi agisce con buone intenzioni, non ha bisogno di rattristarsi per quello che ha perso, poiché acquisisce una forza per comprendere la propria anima, maggiore di quella che avrebbe rimanendo nell'inazione.

Allora capii poco di quali azioni buone parlasse Sensei, poiché consideravo tutto quello che facevo semplicemente come le solite attività quotidiane. Tuttavia, quelle parole mi rimasero talmente impresse nell'anima che quella sera, nel mio diario, comparve la relativa annotazione.

I giorni volarono in un batter d'occhio. Mi era talmente piaciuta questa nuova meditazione che la eseguivo volentieri prima di andare a dormire, ma solo dopo aver fatto anche tutte le precedenti, a turno e una alla volta. Un giorno chiesi a Sensei se fosse dannoso farle una dopo l'altra tutte in una sera sola. Mi rispose che, al contrario, spesso era molto salutare, in quanto la persona lavora di più su se stessa a livello spirituale e anche il "Fiore di loto" risveglia la sua anima.

“E’ meglio eseguirle la sera, prima di andare a dormire, e la mattina quando ci si sveglia. Sono le meditazioni più semplici che si possono utilizzare per lavorare sulla concentrazione dell’attenzione, sul risveglio della vista interiore e sul controllo sui pensieri. Sono assolutamente innocue, perciò qualunque persona, persino una che non ha mai avuto a che fare con le pratiche spirituali, può apprenderle. Allo stesso tempo, queste meditazioni, essendo semplici e accessibili, sono le più efficaci.”

### 30

Durante gli allenamenti cercai di mettermi alla pari con i ragazzi, riprendendo con forze rinnovate lo studio di nuove e vecchie tecniche. In quei giorni tutte le conoscenze più interessanti ci venivano trasmesse durante le lezioni spirituali. Durante una di queste lezioni Nikolaj Andreevič si mise a discutere con Sensei riguardo alla reincarnazione, anche se mi sembrò che non si limitasse tanto a discuterne ma che provocasse il Maestro per parlarne. Avevo notato che, nonostante il fatto che Nikolaj Andreevič fosse psicoterapeuta, un fervente ateo e il “Buonsenso della nostra compagnia”, come l’avevamo chiamato per scherzo, non mancava neanche a una lezione e si rivolgeva a Sensei con un delicato rispetto.

- La reincarnazione è un’invenzione degli uomini, proprio perché la grande maggioranza di loro ha una patologica morbosa paura della morte. Perciò si inventano varie favole sulla rinascita e sulla vita ultraterrena.

- Per niente – obiettò Sensei – Per quanto riguarda la paura della morte, essa è generata esclusivamente dalla natura Animale dell’uomo – dal suo istinto di autoconservazione e dalla forza di immaginazione, accresciuta da un negativismo egoistico. La paura non è altro che un’emozione che si accende solo laddove è assente un’informazione oppure se ce n’è troppo poca....E per quanto riguarda la reincarnazione, questo fenomeno esiste veramente in natura. Non puoi neanche immaginare da quanto tempo esista.

Ultimamente Sensei aveva cominciato a rivolgersi a Nikolaj Andreevič in maniera amichevole, dandogli del tu.

- No, se fosse davvero così, noi ricorderemmo qualcosa, un qualche passaggio o altro ancora.

- Ti ricordi, invece, cosa ti è successo, diciamo, in questo stesso giorno un anno fa?

Nikolaj Andreevič si fece pensieroso e disse con incertezza:

- Probabilmente ero al lavoro, se non era domenica.

- Cioè non puoi ricordarti esattamente quel giorno.

- No.

- Bene. Perché allora parli di un altro tempo e ti chiedi se hai avuto una vita precedente?... Abbiamo già parlato, a proposito della tua ipnosi, del fatto che esiste una mente, esiste un principio animale ed esiste un'anima. Tu ti trovi nell'anima, il vero te, il te genuino. La mente è quella parte di te che percepisce e anche lì c'è una particella del tuo "Io." Da ciò emerge, quindi, che è come se tu fossi diviso: nell'anima ti senti uno, mentre pensi in maniera completamente diversa. Dovresti riflettere bene su te stesso, su chi sei tu in realtà, su come pensi, su come parli, su come guardi. Non nel senso dell'attività cerebrale, dell'eccitazione verbale o non verbale dei campi acustici. Sono tutte stupidaggini. Ma proprio tu! Guarda dentro la tua coscienza! E' infinita. Pensa a quanto illimitato è il cosmo. Prova a spiegare il fatto che l'Universo si riflette in ogni atomo del tuo corpo ...

- Possibile che nell'atomo si rifletta l'Universo? – si stupì Nikolaj Andreevič.

- Certamente. Se hai dubbi, vai ad approfondire la letteratura relativa alla struttura dell'atomo e confronta quest'ultima con la struttura dell'Universo. Persino le conoscenze che esistono già al giorno d'oggi sono sufficienti per prendere consapevolezza di questo fatto. Prendiamo come esempio il vuoto. E' vuoto e, a prima vista, non c'è nulla al suo interno. Tuttavia, dentro di esso nasce la vita. Da che cosa? Dal vuoto? Pensa seriamente a questi argomenti universali ...

Ma, cosa più importante, dovresti chiederti: "chi sono io?" Solo allora capirai che il corpo è soltanto un veicolo che ti trasporta dalla nascita alla morte, ora in una reincarnazione ora in un'altra. e il punto a cui arrivi dipende da come utilizzi questo veicolo; se procede da solo o se sei tu a guidarlo.

L'uomo, rispetto alla sua anima, è soltanto il conducente di questo veicolo. Se l'anima dorme, esso lo trascinerà laddove vanno tutti e il conducente girerà a vuoto. Ma se l'anima si risveglia, egli guiderà il suo veicolo nella direzione giusta, nella direzione dello sviluppo spirituale, in quella direzione in cui vorrà andare per sua scelta personale. Ma la cosa più importante è che l'uomo capisca che è lui il conducente del suo veicolo. Dopo averne preso consapevolezza, potrà semplicemente smettere di girare a vuoto e andare nel Nirvana, in altre parole, sarà come Dio.

Tutti i ragazzi ascoltavano attentamente Sensei, mentre io, essendomi fatta coraggio, posi al Maestro una domanda che mi turbava.

- Mi dica, qual è il senso dell'esistenza dell'anima stessa, cioè di me stessa?

- Il senso è semplice, significa giungere davanti a Dio come una creatura matura... L'uomo è una sintesi del principio spirituale e del principio animale. Questa sintesi è necessaria: affinché l'anima acquisisca una determinata forma. Essa deve attraversare la corporeità, cioè maturare. L'uomo, come una farfalla, attraversa delle fasi di sviluppo della propria anima. Metaforicamente parlando, dapprima esce dall'"uovo" che si schiude, poi attraversa la fase materiale di "larva" o di "uomo-animale", in cui "striscia" per terra; come un verme, preoccupandosi solo di valori materiali. Non vede l'anima dentro di sé e si considera tutt'uno con la materia, cioè con il corpo.

Successivamente passa un determinato tempo di presa di coscienza sia nel corso di varie reincarnazioni da una vita all'altra, oppure nel corso di una sola vita (dipende da ognuno), durante la quale la sua anima matura nei pensieri di Amore spirituale. Gradualmente l'uomo si trasforma in un "bozzolo", nella fase "uomo-uomo", fase in cui avviene una netta presa di coscienza del suo vero "Io" (l'anima), e del "bozzolo", (il corpo). Ora egli vede il suo corpo come materiale necessario per far maturare la sua anima. Esteriormente ciò può anche non manifestarsi in nessun modo, ma dentro di lui avvengono dei cambiamenti rapidi e globali.

Infine, quando l'anima matura definitivamente, il "bozzolo" si schiude e da lì vola fuori una creatura divina di bellezza smagliante: una "farfalla" (l'anima) finalmente libera di volare, che raggiunge altre creature altrettanto belle, partecipa alla nascita di nuove anime, alla creazione di nuove "larve" che attraverseranno lo stesso percorso. Questa è la fase dell' "uomo-Dio."

Questo è il significato e consiste nello sviluppo dall'animale al divino, al fine di diventare una particella di Dio completamente sviluppata. Questo è impresso profondamente dentro di noi, ed è per questo che cerchiamo Dio, e sappiamo della Sua esistenza...

Nikolaj Andreevič sorridendo disse:

- E se sono ateo e nego Dio?

- Nessuno, chiunque egli sia, nega veramente Dio, perché ognuno lo sente nell'anima. Ognuno, per quanto coraggioso sia, ha paura del buio, ognuno pensa all'eternità, alla morte, al senso della propria vita e della propria esistenza. Semplicemente molti, non disponendo di informazioni sufficienti, attivano delle funzioni protettive della propria mente e cercano di spegnere questi pensieri.

- Beh, sono fatto così, mi servono delle prove reali. Se solo mi imbattessi davvero almeno in un caso di memoria di una vita precedente, allora ci crederei, essendome convinto personalmente.

Sensei pensò un attimo e rispose:

- Va bene, ti concederò questa possibilità. Dopo la lezione ti parlerò di una tecnica interessante per cambiare lo stato di coscienza e che permette di risvegliare l'anima dell'uomo e convocarla per una conversazione. Ma ti avverto, nessun altro deve sapere di questa tecnica, in quanto la nostra società si trova nella fase "uomo-animale." Gli uomini riceveranno queste conoscenze a tempo debito, quando la maggioranza di loro sarà giunta alla fase "uomo-uomo"... Puoi fare esattamente quello che ti racconterò con qualunque tuo paziente. Ma ti avverto subito che per la reincarnazione il concetto di tempo, come tale, non esiste. Cioè, una persona può aver vissuto, ad esempio, duecento anni fa, ma si è reincarnata soltanto ora; l'altra, invece, è morta un anno fa e rinasce il minuto dopo; mentre una terza, magari, ha vissuto in un futuro molto, molto lontano ed è rinata nei nostri tempi, e così via. Cioè, lì ci sono delle leggi a parte, perciò non stupirtene troppo... D'accordo?

- Certamente! – rispose Nikolaj Andreevič con ammirazione.

In quel momento, Stas, che era rimasto zitto, chiese pensieroso:

- Per quanto riguarda la reincarnazione, anche gli uomini di Shambala vi sono ugualmente soggetti o esistono eternamente?

- Se intendi la vita dei Bodhisattva in Shambala, loro esistono secondo leggi completamente diverse e non hanno la materia grezza, corporea degli uomini. Shambala è una parte della realtà completamente diversa... Per farvi capire meglio, il loro corpo è fatto di una materia sottile che esiste secondo proprie leggi del tempo e dello spazio. Mentre nel mondo umano la mente è al servizio del corpo umano, a casa... cioè a Shambala – si corresse velocemente il Maestro – il corpo è al servizio della mente... Perché non riescono a trovare Shambala? Perché essa esiste a un livello di frequenza completamente diverso da quello percepibile.

- Perciò l'uomo non può arrivarci stando nel corpo? – chiese sorpreso Andrej.

- Sì che può, se conosce e sa sintonizzare il proprio corpo su questa frequenza di percezione della realtà.

- Una vera fantascienza – sbuffò Kostik.

- Probabilmente, per la percezione umana odierna, è così. Ma è un dato di fatto... Se gli uomini credono che sia fantascienza, che ci credano... Ma l'uomo non può inventarsi nulla da solo in quanto tutte queste conoscenze c'erano, ci sono e ci saranno contro la sua volontà. Le sue possibilità di apprendimento sono limitate soltanto dal suo egocentrismo. In linea di massima, la fantascienza, in sostanza, non è altro che realtà non ancora realizzata...

- E come riescono questi esseri supremi, allora, ad arrivare in questo mondo? Lei aveva detto che loro, se è necessario, possono entrare in contatto con gli uomini.

- Semplicemente attraverso la reincarnazione. La loro anima entra nel corpo di un neonato all'ottavo giorno, cioè nello stesso modo in cui nascono tutti gli uomini.

- Interessante – disse Nikolaj Andreevič – e cosa le fa pensare che l'anima entri nell'uomo all'ottavo giorno di vita? Nella religione cristiana, per esempio, si pensa che essa entri in lui quando è ancora nel grembo della madre,

- E' un'opinione errata. Evidentemente, qualcuno ha capito qualcosa in maniera sbagliata, un altro l'ha tradotta erroneamente, un terzo ancora ha aggiunto altre considerazioni partendo dalla propria logica e così come al solito, si è persa la vera conoscenza... Ma in realtà, l'anima entra nell'uomo all'ottavo giorno. E' perfino possibile rintracciare materialmente questo fatto. L'anima, sebbene sia una sostanza energetica, entrando nel corpo, acquisisce le proprietà della materia sottile. Per questa ragione il peso di un neonato all'ottavo giorno aumenta bruscamente di 3-20 grammi. A volte, in casi straordinari, persino di 50 grammi. Potete rendervene conto se controllate con esattezza il peso del neonato, cominciando dal settimo giorno e prendendo in considerazione ciò che ingerisce e ciò che espelle. All'ottavo giorno avviene un salto drastico nel peso del neonato. Inoltre, proprio all'ottavo giorno lo sguardo del neonato diventa "vivo", raggianti. E' impossibile non notarlo.

- In che cosa si differenziano i Bodhisattva dalle persone comuni? – chiese Kostja con interesse.

- Assolutamente in nulla. Rinascono consapevolmente nella "materia" dell'uomo per provare su se stessi tutto il peso, tutte le privazioni, nonché tutte le tentazioni del mondo. Durante la loro vita umana danno il contributo che devono dare. A volte "arrivano" sulla terra con un determinato scopo, per realizzare nella vita una decisione presa a Shambala, ma più spesso vengono in qualità di osservatori. I Bodhisattva vivono come le persone comuni, facendo il proprio lavoro in modo tranquillo e riservato, anche se dentro di se si rendono pienamente conto di essere un Bodhisattva. Tuttavia non lo proclamerà mai, battendosi sul petto. Di regola, nessuno intorno conosce la sua identità. Può essere chiunque: un vostro amico, un conoscente, un parente, e così via.

- E perché vengono in qualità di osservatori? – chiese Viktor.

"Davvero, perché? – pensai – Probabilmente, a queste creature superiori il nostro mondo sembrerà troppo sporco ed egoista."

- Beh, loro hanno una certa regola, ovvero, più precisamente, una responsabilità: ogni Bodhisattva di Shambala dovrebbe, almeno una volta ogni mille anni, reincarnarsi in

questo mondo. Con quale scopo? Per vivere la vita umana, vedere come e a che cosa pensa l'umanità, a quale livello bisogna offrirle le conoscenze. Cioè per conoscere l'essenza umana, in quanto a Shambala è assente il principio animale dell'individuo. Lì esiste una realtà completamente diversa. Ma affinché il Bodhisattva che si trova lì possa capire quello che avviene qui, lo "lanciano" in questo mondo, in modo che non dimentichi, che non si rilassi troppo, per così dire. Persino Rigden Jyepo non ha potuto evitare questa regola, questa sorte. Ma lui, di regola, arriva in questo mondo prima dell'inizio di cambiamenti globali nel corso della civiltà umana, approssimativamente una volta ogni dieci-ventimila anni. Non come un Messia, bensì come un Giudice. Verifica il lavoro dei suoi predecessori, appurando il livello di percezione degli uomini, il grado della loro spiritualità oppure del loro assorbimento da parte della materia. In funzione di ciò, a Shambala viene emesso un verdetto, relativamente al fatto che questa umanità abbia o meno diritto di esistere.

- In che senso?

- Nel senso che se l'umanità, nella sua totalità, sarà valutata come una comunità che fa progressi spirituali, allora verrà conservata. Se invece in essa prevarrà l'animale, cioè l'essenza materiale, allora si ripeterà sempre la stessa storia dei "cataclismi globali", che è già avvenuta con alcune altre civiltà precedenti. Verrà lasciato vivo non più di un decimo del numero totale di persone per "l'allevamento" della materia destinata alle anime della civiltà successiva... L'umanità sceglie da sola il proprio percorso, mentre le azioni di Shambala sono soltanto le conseguenze di questa scelta.

- Se ho capito bene – disse Viktor intromettendosi nella conversazione – il loro principale compito è lo sviluppo spirituale dell'umanità.

- Quasi correttamente – rispose Sensei – Il loro principale compito, assegnato dalla Gerarchia Cosmica o da Dio, chiamatelo come volete – è l'educazione dell'anima umana nel corso di tutti i cicli delle sue rinascite. Loro aiutano attivamente il suo sviluppo nel momento in cui nell'uomo si risveglia il principio spirituale.

- Probabilmente questo mondo egoistico sembrerà loro terribile, dall'alto della loro spiritualità – dissi io pensando ad alta voce.

Sensei sorrise e continuò:

- Giusto, non è proprio un regalo. Questa rinascita è paragonabile a una farfalla che sia stata inserita dentro un bruco: è scomodo per entrambi, sia per la farfalla che per il bruco. Ma queste sono le regole. Ogni Bodhisattva deve rimanere qui fino alla fine, vivere tutta la vita. Tuttavia qualunque Bodhisattva è libero di andarsene nel Nirvana in qualunque momento, e questa per loro è una grande tentazione.

- Lei aveva detto qualche tempo fa che un Bodhisattva è una persona che ha lasciato il Nirvana per amore verso l'umanità.

- Indubbiamente. Perciò la sua tentazione è doppia, dal momento che ha provato questo stato supremo di felicità extraterrena... Voi non vi immaginate neanche che... che atto eroico è quello di lasciare il Nirvana per venire qui. Per dirlo in modo figurato, i Bodhisattva possono essere paragonati a coloro che, in qualità di migliori tra i migliori volontari, vengono mandati a eseguire i lavori più determinanti. I Bodhisattva rimangono qui per amore verso gli uomini, per l'educazione delle anime umane, affinché queste anime possano svilupparsi e diventare libere, veramente libere, giacché a ciò aspira la nostra essenza interiore, la nostra anima, continuamente, a ogni secondo.

Sensei lanciò uno sguardo all'orologio e disse:

- Bene, ragazzi, è ora di fare la meditazione, altrimenti possiamo rimanere qui a parlare fino a domani mattina.

Anch'io guardai l'orologio. Il tempo era volato durante questa conversazione e sembrava che fosse passato solo un secondo. C'era una strana sensazione, come se il tempo non esistesse, come se fosse stato un momento dell'eternità che aveva leggermente alzato il velo dei propri misteri. Praticammo la stessa meditazione della lezione precedente, finalizzata a "purificare le nostre intenzioni." Avevo già cominciato a percepire più nitidamente "l'acqua" che traboccava dall'orlo della "caraffa" con una specie di movimento ondulatorio. Dopo la lezione, il Maestro ci ricordò che dovevamo apprendere a controllare continuamente i nostri pensieri e a "afferrare" quelli negativi "parassiti della coscienza". Sottolineò anche che non avremmo dovuto dare sfogo alla nostra aggressività nel momento in cui l'avessimo percepita e sottolineò che la cosa più importante era far crescere in continuazione dentro di noi l'Amore divino, eseguendo la meditazione del "Fiore di loto."

Nikolaj Andreevič rimase nella radura, mentre noi tutti, salutando, ci avviammo verso casa.

Mi avevano colpita talmente tanto queste conoscenze che Sensei ci raccontava in maniera così semplice e chiara che annotai tutta questa conversazione nel mio diario, evidenziando i momenti che mi avevano particolarmente turbata: "Il senso



dell'esistenza umana sta nel perfezionamento della propria anima!!!” L'avevo percepito ma non ne ero sicura. Allora, pensai ancora una volta che ciò cambiava radicalmente tutto quello che sapevo e quello che avevo considerato importante nella mia vita fino a quel momento. Mi guardai intorno e pensai: “Effettivamente viviamo tutta la nostra vita al servizio del corpo... Persino nella propria stanza, nel proprio appartamento, qualunque cosa si prenda, tutto esiste per servire e soddisfare i bisogni del corpo. L'unica eccezione sono probabilmente i libri... Certamente, Sensei ci aveva detto una volta che tutti questi attributi della civiltà sono necessari perché ci permettono di avere più tempo per perfezionare la nostra anima. Ma quanta cianfrusaglia inutile è del tutto superflua ! Eppure nemmeno ci basta, ne vogliamo sempre di più. Perché? A che scopo? Dopotutto domani potremmo morire e nell'altro mondo valuteranno quello che avremo fatto crescere dentro di noi e non quanta polvere avremo raccolto, tramite il lavoro infaticabile del nostro involucro mezzo marcito nella terra.

Nei giorni seguenti dentro di me era in corso una particolare rivalutazione di valori, persino a scuola. Le ragazze, come al solito, si vantavano degli stracci alla moda che avevano comprato e, con evidente invidia, raccontavano di quello che avevano visto addosso alle altre. Ascoltandole, mi meravigliavo di me stessa perché prima ero proprio come loro. Correvo dietro ad una moda illusoria, che, probabilmente nemmeno era adatta a me. Ma la mia mania di grandezza era andata sempre aumentando fino ad assumere dimensioni irriconoscibili quando avevo la possibilità di “distinguermi dalla massa.” Invece, in realtà è di moda solo quello che ti sta bene. Ecco tutto... Alcuni vestiti, che un giorno erano “di moda”, dopo essere stati indossati una o due volte ora stanno appesi come “morti” nel mio armadio.

Perché mai una sola persona ha bisogno di tutto questo ciarpame? A cosa mi serve? Mentre magari, da qualche parte, ci sono persone che non hanno nulla da mettere? E perché da qualche parte? Nella mia stessa classe ci sono tre ragazze provenienti da famiglie povere. Due di loro non hanno il padre, perché è morto in miniera e il padre della terza è un ubriaccone, cosa ancora peggiore. Cosa mi costa condividere tutta questa roba con loro? Loro ne hanno più bisogno della mia persona.

Chiesi consiglio alla mamma, anche se mentii leggermente, dicendo che nella nostra scuola era stata organizzata una raccolta di beneficenza. Ma la mamma non era contraria. Trovammo persino delle scarpe per le ragazze. Misi tutto insieme però mi si presentò un altro problema: come dare loro tutte quelle cose. Mettendomi nei loro panni, ritenni che la soluzione migliore fosse quella di chiedere alla nostra insegnante coordinatrice di classe di dare loro i vestiti, come se provenissero da qualche organizzazione benefica... Penso che questa idea le piacque molto perché, una settimana dopo, per iniziativa della nostra insegnante, fu annunciata in tutta la scuola

una raccolta di beneficenza per i bambini dell'orfanotrofio della nostra città. Quando lo venni a sapere, ripensai alle parole di Sensei che un buon pensiero e una buona azione generano una reazione a catena di buoni pensieri e di buone azioni. Pensai che se ognuno lo avesse capito e avesse fatto tutto il bene di cui era capace, probabilmente la povertà e la fame sarebbero scomparse in tutto il mondo. Altrimenti, in qualche modo, era vergognoso definirsi civilizzati quando qualcuno accanto a noi pativa la fame o era in uno stato di estrema indigenza.

A questo pensiero (di Amore universale, di fratellanza e di aiuto reciproco) il mio corpo fu colto da brividi di commozione. Una sensazione di leggera e piacevole pressione cominciò a crescere nell'area del plesso solare e, dopo aver raggiunto una certa dimensione, cominciò a irraggiare delle onde di brividi che accrebbero quella sensazione, aumentando il sentimento di Amore infinito per il mondo intero.

Al successivo allenamento, imparammo con interesse e con una diligenza genuina dei nuovi kata. I ragazzi "ad alta velocità" non smettevano di entusiasmarci con la propria maestria. Si allenavano l'un l'altro con una bellezza incantevole e con una velocità fulminea. Andrej, che osservava ancora una volta i loro movimenti, si lamentò con il Maestro:

- Come fanno a muoversi così velocemente? Pure noi stiamo facendo gli stessi kata, ma per quanto mi sforzi, resto comunque indietro rispetto a loro, molto indietro. Si muovono praticamente due volte più velocemente rispetto a me. Perché?

- Tutto sta nell'equilibrio. Questo è il trucco – rispose Sensei.

- Ma pure io sto attento all'equilibrio, come si deve, come ci aveva insegnato lei prima, quando stavo ancora facendo i miei primi passi nel karate. A mio avviso, osservo tutte le regole, distribuisco in maniera corretta il centro di gravità... Ma non riesco come riescono loro.

- Perché tu trasferisci il centro di gravità, mentre loro lo seguono.

- In che senso? - si stupì Andrej.

- Nel punto "Hara", o come lo chiamano anche, nel punto "Dan-Tian", situato tre dita più in basso rispetto all'ombelico, si trova il centro di gravità. Ve ne ho già parlato, ti ricordi? Tutti imparano a mantenerlo correttamente, camminare, spostarsi e così via. Ti è stato detto ad esempio, che una persona in piedi non cade finché la verticale che

parte dal suo centro di gravità cade nello spazio limitato dai suoi piedi. Camminare significa fare una serie di cadute in avanti, impedita dal trasferimento tempestivo del piede di appoggio. Correre significa fare una serie di salti da un piede all'altro con il rispettivo trasferimento del peso del corpo e del centro di gravità?

Giusto? Giusto... Cioè tutti raccontano e insegnano a osservare le regole generali del trasferimento del centro di gravità. Facendo ciò perdono in velocità, dal momento che per aumentare la velocità e insegnare al corpo a muoversi, bisogna imparare, in primo luogo, a muovere il centro di gravità.

- E io posso impararlo o sono ormai un caso senza speranza? - chiese Andrej sorridendo.

- Senza speranza sono soltanto il pazzo e il pigro – rispose Sensei con una certa ironia. In linea di principio, qualunque persona può impararlo. Esiste una tecnica elementare per apprendere a trasferire il proprio centro di gravità. E 'quasi uguale alla meditazione dinamica. Dapprima si apprende la tecnica di respirazione. In qualunque movimento spontaneo, quando discosti le mani da te – fai un'inspirazione, quando le mani si avvicinano a te – un'espiazione; un passo avanti – un'inspirazione, un passo indietro – un'espiazione. Facendo ciò, fai un'inspirazione verso il fondo della pancia, giù verso il punto "Hara", nello stesso modo in cui, durante la meditazione, espiravi dalle mani. Durante l'espiazione, cioè, concentri completamente la tua attenzione su questo punto della pancia, come se la forzassi leggermente proprio nella zona di "Hara." Insomma, finisci per cominciare a controllare in questo modo la tua respirazione. La cosa più importante è che cominci a sentire questo punto, a sentire proprio il tuo centro di gravità.

- E che tipo di movimenti funziona meglio? Esiste una sequenza?

- Qualunque movimento tu voglia, ciò non ha nessuna importanza. Se vuoi, mentre ti alleni oppure esegui i kata, o semplicemente mentre cammini in cerchio o fai inchini, è lo stesso. Il lavoro importante è fatto dal tuo pensiero e dalla tua concentrazione... Questa è la prima fase: trovare il proprio centro di gravità e sentirlo durante il movimento.

La seconda fase è quella in cui si fa crescere il punto del centro di gravità, concentrato in "Hara"convogliandovi l'energia Qi con il pensiero. Grazie alla concentrazione dell'energia dell'aria questo punto si espande, diventa rotondo e solido e poi si trasforma in una pallina o in un piccolo pallone o in qualunque cosa tu abbia la fantasia di immaginarlo. L'importante è che tu senta quasi fisicamente che lì c'è qualcosa, ad esempio un grande e rotondo cuscinetto a sfera.

La terza fase è la più importante. Grazie alla tua forza di volontà, muovi il centro di gravità e tutto il resto lo segue. Ovunque tu ti trovi o qualunque cosa tu faccia, fai in continuazione questa meditazione dinamica.

- Così come il "Fiore di loto"?

- Esatto!. Allo stesso modo. Inoltre, praticare una meditazione non significa trascurarne un'altra. Non importa come ti muovi o dove vai, in primo luogo devi spostare con la mente il tuo centro di gravità, e non il corpo. Il corpo poi dovrà imparare a seguirlo. Ecco tutto. Tutto è molto semplice.

Andrej si mise a pensare e cercò di muoversi lavorando sulla respirazione.

- Guarda! – disse Sensei attirando la sua attenzione – solitamente tu ti muovi così: porti fuori prima la spalla, la gamba, la testa e così via. Cioè prima tu porti fuori qualche parte del corpo e soltanto dopo il centro di gravità. Ora guarda i ragazzi... Vedi che iniziano tutti i loro movimenti proprio dal punto "Hara", prima va avanti il basso ventre e poi segue il corpo, sia che si muovano velocemente o lentamente.

- Eh sì, ora è tutto chiaro – rispose Kostja che ascoltava molto attentamente il Maestro insieme a noi – Non riuscivamo a capire perché il suo insolito modo di camminare fosse tanto diverso da quello della gente comune. Sensei allargò le braccia e rispose sorridendo:

- Abitudine.

I nostri primi tentativi finirono in risate umoristiche, in quanto tutti cercavano di apprendere tutto e subito. Tutto quello che riuscimmo a fare invece fu camminare come i pinguini. Al che Sensei notò:

- Ragazzi, vi ho detto: prima imparate a respirare, a sentire il vostro centro di gravità e solo dopo a muoverlo.

- E come fanno loro ad accelerare i loro movimenti? - chiese Andrej, indicando i "ragazzi ad alta velocità" - Bisogna poi fare qualcosa di particolare?

- In realtà no. E' possibile accelerare soltanto con un'espiazione, cioè attraverso la forza del vostro pensiero, spingendo in avanti il centro di gravità... Come tu muovi il braccio soltanto pensandoci, anche qui, devi muovere liberamente il tuo centro di gravità, mandando un ordine con il tuo pensiero. Quando avrai imparato a muovere il tuo centro di gravità alla velocità del pensiero, ti muoverai tanto velocemente quanto te lo permetterà il tuo allenamento fisico. Devi soltanto fare in tempo a raggiungere con il corpo il tuo centro di gravità.

- Forte! - disse Andrej – In questo modo si può vincere qualsiasi gara di velocità.

- Sicuro!. Se gli sportivi conoscessero questa tecnica, vincerebbero tutti l'oro ai campionati mondiali – rispose Sensei quasi scherzando.

- Ma quindi nessuno ne sa nulla?

- Purtroppo no.

- Neanch'io ne ho mai sentito parlare, né mai letto nulla a questo riguardo – confessò onestamente Kostik con nostra sorpresa – Perché?

- Beh, è una tecnica antichissima mirante allo sviluppo delle capacità umane, è il patrimonio prezioso dei maestri di antichi monasteri. Questi ultimi non la insegnano neanche ai propri allievi e la serbano per loro uso essendo una tecnica segreta eccezionale. Anche se, in realtà non è nulla di speciale. Non è nemmeno un'Arte. Si tratta di una semplice tecnica che chiunque può facilmente apprendere. Anche se più efficace rispetto ad altre, tutto qui...

Per tutta la strada verso casa il nostro gruppo si sentì particolarmente orgoglioso. Eravamo tutti molto felici di conoscere dei segreti che solamente i maestri degli antichi monasteri fanno. Era molto di più di quanto avevamo mai sperato di imparare. Per l'ennesima volta, mi stupii della profonda conoscenza delle tecniche antiche di Sensei e, cercando di indovinare chi fosse "Lui", nel mio diario, scrissi che, probabilmente, Sensei era anche un orientalista talentuoso, o conosceva bene quelle zone, o ci era cresciuto. Altrimenti come avrebbe potuto ricevere queste conoscenze? L'enigma dava origine soltanto a un altro enigma. Sensei, indubbiamente, sapeva moltissime cose, cominciando dalla filosofia e finendo con le scienze esatte. Tutto questo sulla base di una scienza sconosciuta, di conoscenze fondamentali sull'uomo, a cominciare dal micro-universo dell'atomo divisibile all'infinito per finire con l'anima, invisibile ma, da parte mia profondamente percepibile, o piuttosto, con il mistero della sua creazione. "Ma Lui chi è?!" - mi chiesi ancora una volta.

Il giorno seguente mi aspettava una notizia piuttosto spiacevole. Mia mamma cadde nuovamente malata, con un dolore acuto e insopportabile alla schiena. Negli ultimi tempi si era molto agitata a causa del fatto che, essendo lei un'ottima specialista, era stata letteralmente caricata di lavoro. Inoltre, doveva ancora portare a termine tutto ciò che si era accumulato in sua assenza. Si aggiunse poi un'ispezione già prevista. Insomma, a causa di questo lavoro sedentario, la sua schiena e i suoi nervi non ressero questo ulteriore carico. Quel giorno fece molta fatica ad alzarsi dal letto, a causa di un dolore terribile e insopportabile alla schiena.

Per me e per papà fu inevitabilmente uno shock. Eravamo terribilmente preoccupati. Ognuno di noi cercava di aiutarla come poteva. Papà si mise a chiamare tutti i suoi conoscenti per chiedere se conoscessero altri metodi di cura, in quanto mamma aveva categoricamente rifiutato l'intervento chirurgico. Probabilmente a spaventarla non era tanto l'intervento stesso quanto le sue conseguenze, che aveva potuto osservare nel reparto di neurochirurgia e di cui aveva sentito parlare da molte persone, quando era ricoverata. La prospettiva di diventare invalida per tutta la vita non era accettabile per mamma. A un certo punto, tuttavia, il dolore diventò talmente forte che lei accettò di fare qualunque cosa. Nel frattempo, papà aveva già chiamato il suo responsabile diretto, il generale, per chiedere un permesso per il giorno successivo. Papà diceva che questo generale era un buon uomo che, in maniera paterna, si prendeva cura e si preoccupava di tutti i suoi dipendenti e aiutava sempre per quanto poteva loro e le rispettive famiglie. Pure stavolta non tradì i suoi principi e non voltò le spalle al suo vice funzionario. Il generale, dopo aver ascoltato papà, gli consigliò di farla visitare da un bravo osteopata, e gli dette il suo indirizzo. Gli chiese anche di tranquillizzare sua moglie, poiché anche lui aveva avuto un problema analogo: aveva avuto un forte stiramento al muscolo della gamba ma, dopo i trattamenti di questo osteopata si era ristabilito. e ora, dopo due anni, andava tutto ancora bene.

Dopo quella chiamata, mamma e papà decisero di recarvisi il giorno successivo, mentre io, a dire il vero, ero scettica. La mia mente non accettava il fatto che si potesse far guarire mamma trattandola solo con le mani, se persino le iniezioni e le pastiglie non l'avevano aiutata. Decisi di "curare" mamma a modo mio, come aveva consigliato Sensei. Lui diceva che chiunque può realizzare "una matrice di salute" con la forza del proprio profondo Amore interiore, se ci crede profondamente.

Prima di andare a dormire, dopo aver terminato tutte le meditazioni, mi concentrarai sull'aspetto sano di mamma. La immaginai completamente in salute, allegra e piena di vita, con il suo bel sorriso e con i suoi occhi buoni. Chiesi a bassa voce perdono a Dio per tutti i miei peccati se, a parere Suo, ne avevo. Gli chiesi con sincerità di aiutarla in quanto amavo tanto mia mamma. Glielo chiesi talmente intensamente che mi vennero le lacrime agli occhi. Desideravo così tanto che mamma guarisse al più presto che, dopo quella meditazione particolare, la mia persona corse nella stanza dei genitori per vedere se qualcosa fosse già cambiato

Papà stava lavorando alla scrivania su dei documenti, mentre mamma dormiva già. Il suo volto era leggermente accigliato. Evidentemente la schiena le faceva male persino nel sonno. Tornai nella mia stanza e pensai: "Si vede che la mia sola forza è poca. Ovviamente continuerò a fare questa tecnica per creare una "matrice di salute", ma sarebbe ottimo se si unisse a me anche Sensei. Allora il successo sarebbe sicuramente garantito. Lui possiede una tale forza spirituale, una fede interiore talmente solida e conoscenze che probabilmente possono tutto se è riuscito a salvarmi dalla morte con la sola forza del pensiero. Bisogna che gliene parli al prossimo allenamento. E' una persona buona e mi aiuterà." Mi addormentai con questi pensieri positivi.

Il giorno successivo andai con mamma dall'osteopata. Il generale ci fornì gentilmente la sua Volga nera e l'autista personale, che conosceva bene il posto e le strade. Mentre stavamo andando mi immaginai, l'osteopata come un vecchio decrepito che, dopo aver guardato mamma, le avrebbe detto che la prognosi era sbagliata e che lei di fatto stava bene. In quel momento notai che l'autista aveva girato nella direzione che prendevamo per andare nella zona dove ci recavamo per le meditazioni spirituali. "Sono posti conosciuti – pensai sorridendo tra me e me – Che strano che un quartiere così remoto sia così famoso per le sue persone." E mi concentrarai nuovamente sul risultato desiderato.

Arrivammo in una zona privata. Notai da lontano la casa in cui, evidentemente, riceveva l'osteopata. In verità, da lontano non notai la casa, bensì una folla enorme di persone che stavano in piedi accanto ad una casetta molto curata. C'era tantissima gente. L'autista fece fatica a parcheggiare la macchina in mezzo a tante altre, prestando la sua attenzione professionale alla varietà di targhe di queste macchine,



che non provenivano soltanto da varie regioni, ma addirittura da varie repubbliche. Rimasi un po' sorpresa dal fatto che questo luogo dimenticato da Dio fosse talmente conosciuto.

Le persone stavano accalcate in una coda spessa da formare quasi un muro. Essere arrivati con una macchina di servizio nera Volga non ci fu di nessun aiuto. Per quanto ci sforzammo, non riuscimmo a farci strada attraverso la folla e fummo costretti a metterci in fila come tutti gli altri. Nel frattempo la mamma, era rimasta semi-sdraiata in macchina. Avevamo il numero quattrocentosettantatré. Ma quando le persone seppero che la mamma aveva un dolore acuto, ci dissero che l'osteopata non faceva aspettare in fila chi aveva un dolore in atto e che dovevamo andare in una fila diversa e senza coda un po' più avanti. Ci affrettammo a raggiungere le persone che erano fuori turno, che erano in tutto soltanto una cinquantina. Coloro che potevano in qualche modo reggersi in piedi cedettero persino il posto alla mamma sulla panchina.

E cominciammo ad aspettare.

Ero piuttosto sorpresa nel vedere una tale quantità di persone e mi sentii persino un po' confusa. Le persone che stavano in fila erano di tutte le età, sia anziane che giovani con bambini. Davanti a noi c'era una donna con un neonato. Ci dissero che aveva soltanto cinque giorni e aveva già la plessite: non alzava la manina a causa di qualche problema insorto durante il parto. In generale le persone che stavano lì avevano varie malattie della colonna vertebrale di cui non avevo mai neanche sentito parlare.

Una signora anziana, che stava seduta vicino a mia madre, disse che l'osteopata riceveva venti donne, venti uomini e poi una decina di persone che erano fuori dalla fila. Secondo le sue previsioni, le persone della fila non avrebbero dovuto prendere molto tempo e noi avremmo dovuto farcela in un paio di ore. Pensai che in tal caso avrei fatto in tempo a concentrarmi ancora una volta per bene sulla mia meditazione di guarigione per la mamma. Cercai a fatica di farlo per dieci minuti ma non riuscivo a concentrarmi, in quanto la folla conversando ininterrottamente produceva un ronzio continuo, creando "un sottofondo rumoroso". Così, senza volere, incominciai anch'io ad ascoltare le conversazioni intorno a me.

- Abbiamo avuto una tale sfortuna, un tale dolore – si lamentava una signora anziana che stava accanto ad una ragazza di quindici anni circa – Mi fa paura persino ricordarlo. Non c'è nulla di peggio al mondo che avere un figlio malato. Mia nipote aveva una fortissima cifoscoliosi, aveva una vera e propria gobba. I medici pensavano che sarebbe rimasta invalida per tutta la vita. La bimba tornava ogni giorno a casa da scuola in lacrime: anche se aveva un visino carino, i suoi coetanei la prendevano in giro chiamandola "strega". Dove non siamo andati, a quali medici non

l'abbiamo fatta vedere! L'abbiamo portata persino dai sensitivi, ma è stato tutto inutile. Avevamo perso ogni speranza. Un giorno abbiamo fatto appena in tempo, grazie a Dio, a tirarla fuori da un cappio. Lei era in lacrime: a cosa le serviva vivere se nessuno l'avrebbe mai amata! Lei piangeva e noi piangevamo con lei, insomma il nostro dolore era tale che non si può raccontare a parole...

La voce della signora cominciò a tremare e si asciugò di nascosto una lacrima.

- Non piangere, nonna – le disse la nipote – E' tutto finito.

- Sì... Allora quel... giorno sono andata in chiesa, ho pregato Dio. Il giorno dopo abbiamo ricevuto un giornale e lì c'era un articolo sul nostro osteopata. All'inizio, certamente, ci siamo chiesti se valesse la pena affidare la bambina a un altro medico. L'avevano già visitata tanti specialisti. Ma dopo gli ultimi eventi... alla fine, abbiamo deciso che se Dio ci dava ancora un'opportunità, non avremmo dovuto rifiutarla, perché tanto peggio di così non poteva andare...

Eravamo tese quando arrivammo alla visita. Ma le persone in fila parlavano bene di lui e quando entrammo e vidi i suoi occhi, per qualche motivo tutti i dubbi sparirono. Ha degli occhi azzurri talmente luminosi, uno sguardo così buono e rassicurante, che si accese una luce nel mio cuore...

- Sì – disse un'altra donna – I suoi occhi sono veramente insoliti, profondi. Come se sapessero tutto, come se sentissero il tuo dolore.

- Anch'io non ho mai visto in vita mia occhi così tranquilli e intelligenti – disse una giovane donna che stava accanto alla signora che stava parlando.

Le donne annuirono, confermando le loro opinioni.

- E che voce piacevole e melodiosa, che maniera rasserene di parlare ha. E' gentile con tutti quando parla...

- Quando parlo con lui, mi migliora sempre l'umore. Dopo tutti i dolori provati ho persino voglia di vivere.

- Anche io ho la stessa sensazione...

- Ecco cosa significa essere una brava persona.

Ascoltando queste parole, sentii sobbalzare il cuore. Fermi i miei tentativi infruttuosi di concentrarmi e mi misi ad ascoltare, ora con più attenzione, la conversazione.

- E' proprio quello che sto dicendo – disse la signora anziana – C'è qualcosa di insolito in lui, qualcosa che infonde speranza. Quando visitò la ragazza disse che le avrebbe sistemato la schiena, ma che saremmo dovute venire qui di nuovo e fare tutti i suoi esercizi a casa. Non immaginate l'effetto vivificante che le sue parole hanno

avuto sulla ragazzina. Siamo venuti qui a lungo per le cure, quasi per un anno pur vivendo in un'altra zona. A volte era brutto tempo ed era difficile venire, ma Anjuta insisteva sempre per venire. In lei è comparsa una tale determinazione che noi ne potevamo soltanto esserne felici e farci il segno della croce. A casa faceva ogni giorno, con assiduità tutta una serie di esercizi di ginnastica prescritti dall'osteopata e ora, a distanza di un anno, della sua gobba non è rimasta neanche traccia! Non potete immaginare che felicità sia per noi. Anjuta è fiorita e le sono comparsi intorno tanti spasimanti. Ora le corrono dietro a schiere...

Ora siamo venute per un controllo. Oh! Che Dio gli dia tanta salute! Le sue mani d'oro hanno semplicemente compiuto un miracolo!

- Sì, le sue mani sono veramente d'oro – confermò un'altra donna sui quarant'anni – E' un professionista nel vero senso di questa parola. Si incontra raramente uno specialista così, che abbia un talento che è un dono di Dio e tali conoscenze elevate di medicina... Io per esempio avevo sofferto per ben dieci anni di mal di testa. Sono andata da un ospedale all'altro senza nessun risultato: notti insonni e mal di testa fino alla perdita di coscienza... E... Ho perfino paura di ricordare quei giorni quando due anni fa non riuscivo più a camminare. Nemmeno al mio peggior nemico augurerei di provare un tale stato d'animo di smarrimento e di impotenza, tanto forti erano i dolori alla schiena ed alle gambe. Ancora notti insonni e iniezioni, ma nessun risultato. C'erano stati persino momenti terribili di disperazione per effetto dei dolori e delle sofferenze anche se per natura sono una persona coraggiosa e sono sempre stata una leader. All'improvviso tutta la vita si era fermata, tutto era rimasto immobile. Sentivo solo dolore e sofferenza.

I medici, naturalmente, insistevano perché mi sottoponessi a un'operazione ed erano convinti che solo un intervento chirurgico, mi avrebbe aiutata. Tuttavia, non potevano garantirmi una guarigione completa. In poche parole, rischiavo l'invalidità per tutta la vita... In quel periodo venne a trovarmi mia mamma e cominciò a raccontarmi del nostro osteopata, cercando di persuadermi a farmi visitare da lui. Mi consultai con i miei medici ma loro si limitarono a ridermi in faccia e dissero che ancora nessuno al mondo, persino tra i medici più illustri, aveva curato un'ernia al disco, tanto più sul collo, in maniera non chirurgica. Vada pure – dissero – tanto poi tornerà da noi. Mia madre invece, insistette perché ci andassi. Mentre mi stavano portando qui non avevo assolutamente nessuna speranza, dopo un tale "verdetto" dei medici. Tuttavia, sorprendentemente, dopo le prime sette sedute, un dito del piede cominciò a muoversi e il dolore diminuì un po'. Fu allora che, dentro di me, comparve la fiducia nella guarigione, anche se l'osteopata mi aveva detto già il primo giorno: "E' difficile e lunga, ma ce la faremo." E successivamente, giorno dopo giorno, cominciai a percepire dei piccoli ma stabili miglioramenti. Piano piano cominciai a muovermi, a

vestirmi da sola, e così dopo sei mesi sono tornata alla vita normale. Ora sto finendo i trattamenti. Stento pure io a credere che il mio incubo sia finito e che tutto sia andato così bene. E' veramente un miracolo curare, senza operazione, una malattia così seria e terribile.

Riresa la vita normale, ritornai nella mia città e andai dai medici per far loro vedere il risultato. Non dissero nulla e si limitarono ad allargare le braccia. Pensate un po', nessuno di loro mi chiese come avessi raggiunto tali risultati, sebbene tutti mi, avessero detto che sarebbe stato impossibile... Questa è conoscenza, introducetela nella medicina! Quante persone sarebbe possibile aiutare così! Invece no, il loro orgoglio non glielo permette. Sarò riconoscente fino alla fine dei miei giorni a Igor Michailovič per tutto quello che ha fatto con le sue mani d'oro! Quanta gente ha rimesso in piedi. Venendo qui, ne ho visti tanti. Le persone vengono qui come ultima speranza. Gli stessi medici e professori portano qui i loro figli e i loro nipoti.

Sobbalzai sentendo il nome dell'osteopata. "Non è possibile che... Ma no, non può essere!" - pensai io, perdendomi nelle mie congetture. Dentro di me sperimentai una forte tensione e diventai tutt'orecchi. In quel momento la folla si mise nuovamente a ronzare.

- Sì, è una persona con una grande anima! - disse un'altra signora – Dicono che anche il suo bisnonno fosse un osteopata famoso nella regione di Orlovšina . Dicono che aveva ricevuto da Dio il dono di diagnosticare una malattia senza errore.

- Anche il nostro dottore è molto bravo, è come se avesse la vista a raggi X. Avevo uno spostamento del disco e lui ha detto subito – 6 mm. In seguito abbiamo fatto le lastre, e l'hanno confermato.

- Questo perché ha le mani particolarmente sensibili. Ho letto su un giornale che trova un capello di bambino, simile al nervo di uomo, nascosto sotto quaranta pagine di fogli di carta. I giornalisti hanno fatto questo esperimento. "E' paragonabile – dice lui – a quando bisogna trovare il posto esatto della strozzatura del nervo e poi liberarlo attraverso la manipolazione."

- Grazie a Dio che esiste quest'uomo. Grazie a Lui che ci ha portati fin qui – disse la donna che aveva raccontato della sua Anjuta, facendosi il segno della croce.

- Io, l'anno scorso, ho curato da lui la mia osteocondrosi – disse una signora anziana con i capelli bianchi – Quest'anno, invece, ho sollevato un peso e mi sono nuovamente strappata la schiena. Il dolore era tanto forte che non ho dormito per due notti. Il dolore non mi dava pace e sono svenuta dal male... Non so se avessi perso i sensi o avessi esaurito tutte le energie, ma alla fine, la sera, mi sono addormentata e ho sognato l'osteopata che si avvicinava a me, mi accarezza la testa e mi diceva:

“Non aver paura, ora ti sentirai meglio e domani vieni da me. Andrà tutto bene.” E pensate soltanto: mi sono svegliata la mattina dopo completamente diversa, ho sentito persino il dolore meno forte. Ora è già la terza visita, mi sento rinata. Prima non riuscivo proprio a trovar pace... Ma la cosa più strana è che nel mio sogno il guaritore aveva i capelli lunghi fino alle spalle, come un angelo, e gli occhi così buoni buoni...

- Sì, ha dei capelli particolari, si incontra raramente questa tonalità di biondo.

- E cosa faremmo senza di lui? Forse Dio ci ha veramente mandato un angelo.

Dopo aver udito queste parole, una vecchietta decrepita, che fino ad allora aveva sonnecchiato sull'orlo della panchina, improvvisamente, rivolgendosi a tutti, esclamò con la sua voce stridente:

- Non un angelo, ma un arcangelo.

E si immerse nuovamente nel suo sonnellino. Ciò sorprese indicibilmente tutta la folla... In quel momento un uomo che doveva essere un minatore, a giudicare dalle occhiaie nere intorno agli occhi, non resistette e disse:

- Non so chi sia lui, un angelo o un arcangelo, ma è un tipo forte! Mi ha rimesso in piedi, anche se io non credo in Dio.

- Anch'io non ci credevo – osservò un vecchio robusto – per ben trent'anni, ho portato con me la tessera del partito e ora ecco – tirò fuori dai suoi vestiti un crocefisso appeso a un filo – vado in giro con la croce e tutto questo dopo un fatto. Non dimenticherò mai quel giorno: è indimenticabile... dovevo fare il mio turno. La notte prima avevo visto in sogno il nostro Michalyč che mi aveva detto: “Domani vieni assolutamente da me, non andare al lavoro. Se ci andrai, non tornerai più.” In precedenza mi ero già curato da lui ma avevo interrotto il trattamento per fare una pausa. La mattina mi alzai e mi faceva un po' male la schiena. Beh, pensai, mi avrà probabilmente fatto male di notte, per questo ho fatto quel sogno. Ero pronto per andare al lavoro, ma poi pensai: beh, come faccio ad andare? Dovrò sicuramente portare dei carichi pesanti. Basta che ne sollevi qualcuno e mi si spezzerà la schiena

Bene, decisi di andare dall'osteopata e presi un permesso dal lavoro. Pensate un po'! Proprio quel giorno ci fu un'esplosione all'altoforno e quasi tutti i miei compagni di squadra persero la vita. Io lavoro vicino all'altoforno e se ci fossi stato anch'io ora non sarei qui... Come può capire tutto ciò un semplice mortale...? Avrei voluto parlarne con Michalyč, ma lui portò il dito alle labbra facendomi segno di non parlare. Dopo tutto questo come avrei potuto non cominciare a credere in Dio?

- Oh, anche un nostro vicino di casa ha avuto un incidente simile – disse una donna sui trent'anni unendosi alla conversazione. E' stato proprio lui a darmi l'indirizzo dell'osteopata. Stava facendo dei trattamenti qui. Se siete della zona ricorderete

quell'esplosione nella miniera. Beh, il mio vicino lavorava lì l'anno scorso e rimase sotterrato sotto un supporto. Mi ha raccontato questo: "Ero disteso nel buio, da solo, coperto dalle rocce. Avevo una paura tremenda di rimanere sepolto vivo. Avevo già detto addio alla vita e a tutti i miei cari... Improvvisamente vidi davanti ai miei occhi, come se emergesse dalla nebbia, la silhouette del nostro osteopata che mi disse tranquillamente, con la sua voce melodiosa: "Non aver paura, non aver paura. E' ancora presto per morire per te. Starò con te finché non ti salveranno..." E quando riprese coscienza, i soccorritori lo stavano già tirando fuori. Così lui è stato l'unico a sopravvivere di tutta la squadra. Dopo quell'incidente quell'uomo è cambiato radicalmente. Ha smesso di bere e ha cominciato a credere in Dio con immensa gioia della moglie e dei bambini. Ora è diventato veramente un brav'uomo!

In quel momento la fila si mosse e da lì, facendosi largo attraverso la folla, uscì un uomo che indossava un camice bianco... Mi lasciai quasi cadere dalle mani la borsa dalla sorpresa.

- Sensei – sussurrai a bassa voce e un attimo dopo urlai a squarciagola – Sens... oups, Igor Michailovič!!!

Sensei si girò e, vedendomi, mi fece segno di avvicinarmi. A fatica mi feci largo tra la folla. Il mio cuore si mise a battere all'impazzata. Salutandomi, mi chiese:

- E tu che ci fai qui? E' successo qualcosa?

- Sì, la mamma ha gravi problemi con la schiena...

Ci allontanammo con lui dietro l'angolo, dove Igor Michailovič accese una sigaretta.

- Ci ha dato questo indirizzo il generale di papà – dissi buttando fuori tutto d'un fiato tutti "i segreti di stato" - Ci ha prestato persino la sua Volga.

Sensei lanciò uno sguardo nella direzione delle macchine parcheggiate.

- Ah, Aleksandr Vasilievič... Come sta?

- Beh, ha raccontato a papà che sono due anni che può muoversi senza problemi.

- Bene. E la mamma cos'ha?

Mi misi a raccontare in ogni dettaglio tutto quello che sapevo, gesticolando con le mani, con foga, dall'agitazione. Dopo avermi ascoltata, Sensei disse:

- Allora prendi la mamma, passerete insieme a me.

Tutta felice, corsi dalla mamma e le dissi che Igor Michailovič ci avrebbe accolti senza fare la fila. La mamma, ovviamente fu contenta ma al tempo stesso molto

sorpresa. Dopo che si fu alzata con fatica, l'accompagnai dall'osteopata che stava tornando.

- E' il mio Sensei, Igor Michailovič – esclamai presentandolo alla mamma con un orgoglio indescrivibile.

Ci inoltrammo in fondo alla casa, piena di gente in attesa del proprio turno. Nella sala d'attesa c'era lettino pieghevole, mentre in un angolo si trovava una piccola icona con un lumino acceso. Aiutai la mamma a svestirsi fino alla cintura e a sdraiarsi sul lettino. Uscendo dalla stanza, vidi Igor Michailovič chinarsi sopra la schiena della mamma, tastando con la mano la sua colonna vertebrale. Trovandomi dietro la tenda in una stanza accanto, sentivo la voce di Sensei:

- Sì, sento che Lei ha un problema serio: un prollasso dorso-laterale fino a 7 mm nel tratto L4-L5, che causa la stenosi del foro intervertebrale: questo provoca una compressione della radice cerebrospinale.

- E in parole più semplici cosa vuol dire?

- In parole più semplici, questa è un'ernia del disco. Per effetto della distruzione del disco, i suoi nuclei, cioè i pezzettini di questo disco, fuoriescono nel canale spinale dalla parte del foro spinale e premono sulla radice cerebrospinale. E' questo che le ha provocato il dolore. E' un problema serio ma curabile.

Dietro la spessa tenda si sentì un leggero scricchiolio della colonna vertebrale e qualche suono insolito simile a quello del battito delle mani. Dopo pochi minuti Sensei mi chiamò per aiutare la mamma a vestirsi. Dopo esserci messi d'accordo per la seduta successiva, ci salutammo e ci avviammo lentamente verso la macchina.

- Come stai? - chiesi alla mamma.

- Sto bene – rispose lei

Mentre stavamo tornando a casa non riuscivo a calmarmi, pensando tutto il tempo a Sensei. Avevo immaginato che potesse essere chiunque: un fisico, un chimico, un filosofo, uno storico, un orientalista, un fisiologo, ma un semplice chiropratico... era troppo! Beh, non proprio uno semplice, ma uno molto famoso... E comunque, con il suo inconcepibile potenziale di conoscenze, con le sue capacità fenomenali e infine con una morale umana talmente eccezionale e pura, sarebbe potuto diventare uno scienziato illustre, un politico... oppure, dato il suo livello di conoscenze, chiunque occupi un posto elevato nella società. E invece per che cosa sperperava il suo potenziale?! Se non fosse stato per il fatto che aveva aiutato mia madre, il mio cervello avrebbe continuato ancora a lungo a indignarsi.

Tornando a casa mentre uscivamo da quel posto sperduto, attraverso stradine secondarie, passammo davanti ad una chiesetta malandata e semidiroccata, evidentemente di costruzione ancora prerivoluzionaria. I miei pensieri cambiarono direzione e cominciai a pensare all'eternità, a Dio, alla fede, ai Grandi e improvvisamente un pensiero mi balenò in mente: "Sensei aiuta davvero le persone! Con le sue mani, guarisce migliaia di corpi sfiniti dal dolore, di anime sopraffatte dallo strazio, restituendo alle persone la salute, la fede e la gioia di vivere... Dio, così si sono comportati tutti i Grandi! Ognuno di loro andava dalle persone, con l'anima aperta, e faceva del bene. Anche Sensei una volta aveva menzionato... Non sarà mica anche Lui... Caspita!"

Iniziai a cercare di ricordare freneticamente tutti gli elementi che potessero confermare le mie congetture. Arrivata a casa, rilessi tutti i punti del mio diario riguardanti la personalità di Sensei. Sì, il fatto che fosse un chiropratico rappresentava il principale elemento mancante nella catena logica di prove per la mia mente. "La cosa più importante è che lui guarisce il corpo e l'anima di varie persone. Di conseguenza, stando a contatto con un numero così alto di persone, ognuna con il suo particolare destino, il suo particolare problema o dolore, conosce meglio di tutti i politici, gli intenti della gente comune e il loro atteggiamento verso la vita, nonché il loro livello di sviluppo spirituale. Non si può immaginare una professione migliore per la vita terrena di un Bodhisattva." Per effetto di queste scoperte percepii dei brividi, come delle formichine, scorrermi sulla pelle, mentre il plesso solare cominciò a pizzicarmi con le sue onde a spirale. Non appena questo turbinio di pensieri cominciò a calmarsi, il mio "buonsenso" si affrettò a occupare il posto vacante. "D'altra parte – pensai – perché l'ho tanto esaltato? Magari non è altro che la mia immaginazione. Ero stanca, mi ero preoccupata troppo, stando in fila avevo ascoltato varie conversazioni e ora eccomi a trarre delle conclusioni frettolose e fantasiose... Beh sì, lui aiuta la gente, ha talento e capacità per farlo, e quindi? E' soltanto un bravo professionista, come ha detto quella signora che era in fila. Tutto qua. Il suo aspetto è quello di una persona comune, con un volto ordinario simile a tutti i volti umani, e apparentemente non si distingue in niente dagli altri. E' uguale a chiunque altro..."

In quel momento notai che quanto più sviluppavo la teoria del "buonsenso", tanto più forte, dentro di me, emergeva qualcosa di negativo, una forma di rabbia e di invidia molto forte, perché Sensei possedeva un talento e delle capacità che io non avevo. A quel punto i miei pensieri erano diventati talmente oscuri e negativi che mi spaventai di me stessa: "Stop! Stop! Stop! Chi è che sta facendo una tempesta in un bicchiere d'acqua? Ragazzi, non sono mica io! L'anima può veramente pensare così male? No. è gentile e buona per natura. Da dove viene allora tutta questa sporcizia? Non è ciò che io penso. Sono pensieri insolenti, come delle idee fisse che si ripresentano continuamente, risvegliando in me la rabbia e l'odio... Sono istinti del



principio animale!” Finii per arrabbiarmi definitivamente con me stessa: “Non ne posso più! Per quanto tempo ancora continuerò a essere una bestia stupida e testarda?! Sono stufa. Semplicemente stufa. Se continuo così tutta la mia vita trascorrerà fra pensieri cattivi e vanità...”

Mi venne allora un altro pensiero: “Forse a causa del nostro egocentrismo gonfiato, noi non ci accorgiamo neanche di quali opportunità meravigliose ci offre il Destino. Per l'anima che erra nei secoli, come nelle tenebre, magari questa opportunità può capitare una volta ogni mille anni. Chissà cosa non vediamo a causa della nostra invidia e della nostra rabbia... Dio, perché siamo così ciechi! Perché cominciamo ad apprezzare realmente qualcosa soltanto quando la perdiamo? Perché prendiamo in considerazione i Grandi soltanto dopo la loro morte?”

Cristo fu crocifisso a causa della mania di grandezza gonfiata di qualcuno e dell'insopportabile ego. . Che Grande Uomo era e quanto bene avrebbe ancora potuto fare per le anime umane! Se fosse rimasto in vita e se le persone avessero aperto un po' più il loro cuore, forse la civiltà umana avrebbe fatto un tale salto evolutivo che noi, lontani discendenti, già da tempo vivremmo, nel presente, in una comunità unica e libera, senza confini e senza stati, senza violenza e senza terrore, nella pace e nell'armonia... Invece no, pochi apprezzarono veramente Cristo finché era in vita e la maggioranza, probabilmente, Lo invidiava, e Lo rimproverava a causa della propria vanità animale, della propria cupidigia, del proprio odio e della propria indifferenza. Dopo la sua morte, invece, tutti hanno cominciato subito a credere in lui!

Ma prendiamo anche soltanto i nostri contemporanei, le personalità più illustri. Quando vengono riconosciuti i loro meriti? Nella maggior parte dei casi, dopo la loro morte. Solo quando sono morti e se ne sono andati la gente parla bene di loro, anche coloro che, finché erano in vita, avevano fatto loro del male. Ciò nonostante probabilmente nei loro pensieri più reconditi sono felici che il loro rivale sia morto. Questa è la vera natura animale.

Quando ci sveglieremo, quando penseremo con l'anima e non con il corpo? Soltanto allora tutto il mondo cambierà e diventerà completamente diverso! A volte avrei voglia di urlarlo al mondo intero. Ma a che cosa servirebbe?! Non devo urlare, ma fare qualcosa per cambiare me stessa e non permettere a questi parassiti di penetrare nella mia coscienza o nella mia mente. Sì, se la maggioranza delle persone lo capisse, allora, forse, impareremmo ad apprezzare e a rispettare quei geni che la natura così raramente manda nel mondo! Come disse un grande classico: “Madre-natura, se tu non avessi mandato nel mondo tali persone, il campo della vita sarebbe deperito e sarebbe morto.”



Il giorno dopo, durante il tragitto per andare alla lezione spirituale, raccontai ai ragazzi come avessi scoperto con meraviglia che il nostro Sensei era un famoso chiropratico, nonché tutto quello che avevo visto e sentito finché aspettavo che visitasse mia madre. Anche loro furono molto sorpresi. Quasi tutti ci eravamo già riuniti nella nostra radura segreta. Sensei, salutandoci, mi chiese cortesemente come stava mia madre.

- Un po' meglio, grazie. Le fa sempre male, certamente, ma stanotte almeno ha dormito.

- Questo è positivo. Tranquilla, piano piano si ristabilirà.

Di questo non avevo il minimo dubbio e in fondo ero molto contenta che tutto fosse andato proprio così. Non avrei potuto desiderare un dottore migliore per la mia cara mamma. Ora la mia anima era tranquilla.

- Sa – continuò la mia persona – sono rimasta sorpresa nel vederLa. Pensavo che a fare i chiropratici fossero soltanto delle vecchiette e dei vecchietti decrepiti.

- Così pensano in tanti.

- Perché?

- Perché per fare il chiropratico ci vogliono delle conoscenze e un'esperienza che vengono con l'età, quindi soprattutto quando si è vecchi.

Notai che nessuno dei ragazzi più grandi presenti, nonché Nikolaj Andreevič, si sorprese alla parola "chiropratico": probabilmente lo sapevano già da un bel po'.

- Mi dica – continuai io, guardandolo negli occhi con ammirazione – è possibile curare le malattie della colonna vertebrale con l'aiuto della fede?

- La fede è capace di muovere le montagne, non soltanto guarire le malattie della colonna vertebrale. Ma poche persone possiedono una vera fede.

- Perché?

- I dubbi la rodono e la nostra natura animale la soffoca. Per questa ragione è molto difficile per l'uomo acquisire una vera fede. Diventa invece, molto semplice quando l'anima domina la mente.

- Bene, quindi se una persona crede "ciecamente" nella propria guarigione o nella guarigione di qualche persona a lei cara, la guarigione avverrà più velocemente?

- Certamente e non soltanto più velocemente, ma anche molto più facilmente e più efficacemente.

- Scusate – disse Nikolaj Andreevič unendosi alla conversazione– E' da tanto che vorrei chiederle perché ha scelto proprio questo lavoro.

- Beh, che posso dire? – rispose Sensei – Come capita a ogni persona, quando anche per me si è posta la domanda sulla scelta della professione, ho cominciato a pensarci. Sarà sicuramente d'accordo con me che non può esserci nulla di più bello che restituire la salute alle persone e che non ci può essere nulla di più complesso, nel nostro organismo, della colonna vertebrale, probabilmente soltanto il cervello... Che cos'è la colonna vertebrale? Guardi soltanto un'illustrazione dei suoi plessi nervosi in anatomia – è un vero “albero della vita”, che con la sua chioma va nel cervello e attraverso le sue radici è collegato a ogni organo dell'uomo. Parlando figuratamente, questo “albero della vita” “nutre” tutto l'organismo di salute e se - Dio ce ne scampi e liberi - dentro di esso c'è qualche anomalia, si ripercuote subito sul funzionamento degli organi e dell'organismo nella sua totalità.

Infatti, più del novanta per cento di tutte le malattie compare a seguito di un malfunzionamento della colonna vertebrale, da quelle più “insignificanti” a quelle letali. Quasi tutti hanno dei problemi con la spina dorsale nel corso di tutta la loro vita... La colonna vertebrale, al giorno d'oggi, resta un mistero dei misteri per la scienza e, come il cervello, è ancora poco studiata.

-In linea di massima sì – disse Nikolaj Andreevič – Non ci ho mai pensato in tutta onestà... Ma visto che è un organo talmente importante e complesso nel nostro organismo, allora penso che per curarlo sia necessario possedere un bagaglio di conoscenze davvero solido.

- Verissimo!.. La colonna vertebrale è una struttura biomeccanica molto interessante e perfetta. Curarla è una grande responsabilità per un medico, perché deve fare una diagnosi con grande precisione prendendo, in considerazione tutte le informazioni come età, peso e molti altri fattori. Perché è molto importante prendere la giusta decisione calcolando la relativa la forza e “il dosaggio” dell'impatto. E' una specie di micro-intervento, ma senza operazione chirurgica... Bisogna anche considerare che durante il trattamento è in corso la rivitalizzazione.

La professione di chiropratico è una professione molto seria. E' necessario conoscere tutto approfonditamente: biomeccanica, anatomia, patologia, genesi, morfogenesi, fisica, la struttura chimica della cellula. Insomma, bisognerebbe conoscere perfettamente la vertebrologia.

- Che cosa? - chiese Ruslan – E che cos'è questa ...brologia?

- Non brologia ma vertebrologia – rispose Sensei sorridendo – E' la scienza che studia la colonna vertebrale e che è un insieme di tutte queste scienze oltre alla conoscenza specifica della colonna vertebrale.

- Quale tipo di conoscenza specifica? - chiese Nikolaj Andreevič con interesse.

- Bisogna conoscere i particolari e le tecniche delle varie modalità con cui si possono trattare le patologie vertebrali: l'osteopatia, la chiropratica e così via, cioè possedere l'esperienza delle generazioni precedenti nell'ambito della chiropratica, che è una professione molto antica e interessante. Tra le altre cose, Sensei aggiunse: "è anche un'opportunità per entrare in comunicazione con un gran numero di persone diverse."

Non so gli altri, ma io capivo perfettamente che proprio le ultime parole di Sensei erano il vero motivo della scelta della sua professione. Di questo ero assolutamente sicura.

Nel frattempo Sensei cambiò l'argomento della conversazione, indirizzandolo verso la meditazione. Ci mettemmo a parlare dei risultati ottenuti a casa. Poi cominciammo nuovamente a lavorare intensamente su noi stessi, avvicinandoci a piccoli passi al nostro lontano e tanto amato scopo: diventare veri Esseri Umani.

### 35

Notai che i giorni sembravano volare in un attimo e avevo la sensazione di non avere abbastanza tempo per tutto. Tralasciai persino alcuni gruppi ricreativi per riuscire, almeno a fare tutto... Le nostre lezioni e i nostri allenamenti continuavano a rendermi felice con le loro novità e peculiarità. Durante una delle lezioni successive, Sensei incominciò a spiegarci un nuovo argomento:

- Oggi conosceremo e, come al solito, lavoreremo sullo stile Tai Qi Quan, che viene considerato lo stile più dolce della scuola Wushu. Questo stile prese origine presso uno dei più famosi monasteri cinesi, che si trova nei monti Wu Tang Shan. E' da notare che i monti del posto, precedentemente, si chiamavano monti della Grande Quieté. Un giorno, dopo aver compreso il "Dao" (che nel Taoismo viene considerato come una forza divina interiore e una certa sostanza originaria da cui prende origine tutto nell'Universo), un uomo, che si chiamava Zhen Wu, si librò in cielo. In suo onore i monti vennero chiamati Wu Tang Shan.

Secondo una leggenda, in quel monastero, nel XII secolo, visse un monaco di nome Zhang San Feng che un giorno, dopo aver sentito uno strano rumore nel cortile, guardò fuori dalla finestra e vide una gazza che stava appollaiata su un albero e un serpente per terra. Entrambi si guardavano. Ogni volta che la gazza si alzava in volo dall'albero per attaccare il serpente, quest'ultimo girava la testa nella sua direzione e si curvava in modo che la gazza non potesse beccarlo. Osservandoli, Zhang ebbe un'illuminazione: si può vincere l'avversario schivando l'attacco.

Secondo un'altra leggenda, egli ricevette questo saggio consiglio da Zhan Wu in persona, che lo aveva visitato in sogno. Come dice un proverbio: "Il santo ha parlato, il saggio ha compreso." Dopo aver compreso il principio fondamentale delle arti marziali, Zhang San Feng, dopo tanti anni di allenamenti, elaborò lo stile dolce che prese il nome di "Culmine prezioso" (Tai Qi Quan). Se traduciamo letteralmente questa parola, "tai" sta per "grande", "ki" sta per "culmine", "quan" sta per "pugno".

Secondo un'altra versione ancora, lo sviluppo di questo stile è attribuito a un altro Zhang San Feng da Il'Wudang, che visse nel XIV secolo, allievo del famoso maestro Ho Lung (Drago del Fuoco). Ovviamente esistono anche altre versioni leggendarie della nascita di questo stile.

Comunque, i principi di base del Tai Qi Quan non sono cambiati e sono dichiarati nei seguenti postulati: la statica genera la dinamica, il malleabile supera il rigido; il lento vince il veloce, il corto vince il lungo. Cioè, ad esempio, a un movimento brusco di attacco dell'avversario si risponde con la malleabilità dolce, annientando il colpo semplicemente indirizzandolo nel vuoto. Come risultato, il rivale perde la stabilità ed ecco che alcuni grammi diventano sufficienti a superare la forza di una tonnellata. Le scritture antiche dei maestri del Tai Qi Quan dicono: "Piccoli movimenti provocano grandi cambiamenti, il malleabile supera il rigido; usate la forza dell'avversario; attaccate immediatamente agendo sui punti critici".

Il Tai Qi Quan assomiglia a una danza armoniosa. Al massimo livello di maestria di questo stile non ci sono movimenti prestabiliti o complessi rimangono soltanto i principi essenziali. Sembra che il corpo si muova da solo, eseguendo, nella meditazione dinamica, una specie di danza spontanea.

Ma per raggiungere qualcosa di grande, bisogna cominciare da qualcosa di piccolo. Perciò noi cominceremo dall'esercizio più semplice - "le mani che spingono". Si esegue in coppia. Qui è necessario, sfiorandosi con le mani, spingersi a vicenda; i principianti seguiranno una traiettoria di movimento già conosciuta, i più esperti seguiranno una traiettoria arbitraria. Questo esercizio mira a sviluppare la reazione alle azioni dell'avversario, intuendo in anticipo le sue intenzioni. Cioè "mettendosi ad ascoltare" in che direzione lui vuole muoversi, voi dovete cercare di ingannarlo,

staccandovi dalle sue mani "appiccicose." A un movimento inesatto del rivale, ad esempio se si è mosso rigidamente o se ha perso l'equilibrio, voi, con una leggera spinta, lo fate cadere per terra. I movimenti devono essere disinvolti, ma la mente rimane vigile. Vi farò vedere anche una corrispondente serie di esercizi per la respirazione.

E' possibile utilizzare questi esercizi e i successivi anche come ginnastica salutare. In particolare, a scopi curativi, il Tai Qi Quan è salutare per le persone che si trovano in stato costante di stress, dal momento che i movimenti gradualmente eseguiti con velocità graduale livellano i potenziali nella corteccia cerebrale, prevenendo le conseguenze dei sovraccarichi di lavoro. Inoltre, la concentrazione del pensiero sui movimenti distrae la persona dai problemi quotidiani, rigenerando il suo sistema nervoso. Indubbiamente Ovviamente questa ginnastica mantiene allenati anche tutte le articolazioni e i legamenti. Fa bene a tutti. Perciò, tornati a casa, potete insegnarla ai vostri genitori ed ai vostri nonni, affinché non si ammalinino mai.

Vorrei ugualmente portare alla vostra attenzione il fatto che i maestri antichi della ginnastica Tai Qi Quan esigevano con insistenza dai loro allievi "la purificazione, la tranquillità, l'assenza di azioni negative, la conservazione della purezza del cuore, il controllo dei desideri." In tal modo la persona non soltanto vince le sue malattie, ma elimina anche il proprio ego, purificando in tal modo il percorso verso il perfezionamento dello spirito. I maestri erano fermamente convinti che il Cielo vede il "de" (la spiritualità e l'amore) della persona e, a seconda del suo "de", la gratifica.

La saggezza dei maestri, che ci è arrivata dal profondo dei secoli, è attuale anche oggi. Ognuno di noi può fare il massimo uso delle conoscenze ricevute non soltanto per l'autodifesa ma anche per la scoperta del proprio mondo interiore, per l'apprendimento dei misteri della natura e dell'universo. Conviene sempre ricordare che l'uomo può raggiungere tutto, purché si ponga un obiettivo chiaro... Ora passiamo alla parte pratica...

Ci allineammo e il Maestro ci fece vedere degli esercizi di respirazione nell'ambito dell'esercizio "mani appiccicose." Successivamente alla dimostrazione individuale delle mosse da parte di Sensei, praticamente ognuno, dopo qualche secondo, atterrava sul suo posteriore, fra le risate dei compagni, i quali, un minuto dopo, si trovavano nella stessa posizione. I combattenti più seri, nell'eseguire erroneamente gli esercizi, volavano via, per effetto del colpo, a una distanza di 3-4 metri.

La cosa più interessante è che durante i primi dieci minuti tutti ridevamo l'uno dell'altro, ma venti minuti dopo non ridevamo più ma ci alzavamo mugolando e dopo una mezz'ora di lavoro serio e impegnato ci concentrammo totalmente sul movimento

e sulla precisione individuale dell'esecuzione. Nessuno voleva fare il buffone, cadendo per un'ennesima volta.

I "ragazzi ad alta velocità", compresi Stas e Žen'ka, lavoravano in maniera particolarmente bella. Era evidente che praticavano già da tanto tempo quest'arte. I loro movimenti completamente improvvisati e unici assomigliavano a una grandiosa danza, piena di movimenti imprevedibili e, allo stesso tempo, razionali. Se qualcuno di loro faceva un errore, volava immediatamente in aria, facendo cadere anche tanta altra gente che si trovava lì vicino. Insomma, per non fare del male ad altre persone, questi ragazzi furono fatti trasferire in fondo alla sala, quasi vicino all'uscita.

Ma anche lì Žen'ka e Stas superarono se stessi. Mentre si stavano allenando, Žen'ka si distrasse per un attimo guardando la porta che si stava aprendo e ricevette subito un colpo potente da Stas, che non soltanto lo fece volare verso la porta assassina, ma lo mise addirittura in ginocchio davanti all'uscita. In quel momento, un signore dall'aspetto imponente e di età indefinita, con un viso solenne simile a quello di Ramsete, fece il suo ingresso nella sala. Emanava un raffinato profumo orientale e indossava un cappotto elegante, al di sotto del quale si intravedeva un abito costoso. "Ramsete" lanciò uno sguardo di stupore a Žen'ka. Zenka però non si scompose e, toccando il pavimento con la fronte, disse in modo rituale:

- Oh, Le diamo il nostro benvenuto, grande Zhan Wu, l'ospite più atteso della nostra tribù!

Poi si alzò velocemente in piedi e, facendogli ancora una volta un inchino da guerriero, si girò e tornò da Stas che si tratteneva a malapena dal ridere. Sensei si avvicinò e salutò l'ospite con un sorriso.

- E' da tanto che lavora su questo tipo di saluto? - chiese "Ramsete" in un russo stentato e con un forte accento.

- Non si arrabbi con lui. E' troppo giovane e finisce sempre per sbagliare qualcosa.

"Ramsete" si stupì ancora di più e disse, con un leggero tono di offesa nella voce:

- Assomiglio davvero a un cinese?

- No, certamente no, ma... - e Sensei continuò a parlare in una lingua insolita.

"Ramsete" si mise a ridere e aggiunse qualcosa in risposta. Così, conversando in questa lingua melodiosa e molto piacevole, si avviarono verso la sala riservata agli insegnanti. Notai che l'andatura dell'ospite era la stessa di Sensei.

Non appena la porta si chiuse dietro di loro, Stas non resistette più e scoppiò a ridere, ricevendo subito in risposta un colpo da parte di Žen'ka. Cadde con fragore sulle panche e, non riuscì ad alzarsi per cinque minuti, rotolando dalle risate. Sarebbero



andati avanti a ridere così fino alla fine dell'allenamento, ma il senpai superiore, che era responsabile della disciplina in assenza di Sensei, mostrò loro il pugno, al che i ragazzi smisero di ridere e ripresero l'allenamento.

Ero terribilmente curiosa di sapere chi fosse questo ospite misterioso, ma i miei tentativi di scoprirlo dai ragazzi più grandi non diedero alcun risultato. Mi fecero capire chiaramente che non era loro intenzione immischiarsi negli affari di Sensei.

Circa venti minuti dopo, quasi alla fine dell'allenamento, "Ramsete" e Sensei uscirono dalla sala riservata agli insegnanti, confermandosi vicendevolmente qualcosa con un sorriso. Si salutarono come dei vecchi buoni amici, stringendosi calorosamente la mano. Dopo che l'ospite misterioso se ne fu andato, Sensei, con la stessa facilità, passò alla lingua russa e si mise a spiegare, come se niente fosse, gli errori fatti dai ragazzi. Era chiaramente di ottimo umore.

Quando andai a casa annotai come al solito tutte le cose più interessanti nel mio diario. La visita di questo straniero insolito mi provocò una moltitudine di domande senza risposta. Decisi, quindi, di rimandare la risoluzione di questo mistero a un "poi" indefinito. Come amava ripetere Sensei: "Non c'è nulla di così misterioso sulla terra che prima o poi non venga rivelato." Con questa ottimistica previsione per il futuro, continuai a comportarmi da osservatore.

## 36

Durante le lezioni spirituali perfezionammo le vecchie meditazioni. Tutto si svolgeva come al solito, soltanto che Nikolaj Andreevič fu assente per quasi una settimana. Non era da lui. Finalmente il nostro psicoterapeuta riapparve in piena salute e persino di ottimo umore. Arrivò prima dell'inizio della lezione, quando la nostra allegra compagnia, insieme a Sensei, Žen'ka e Stas, si trovava già nella radura. Gli occhi di Nikolaj Andreevič brillavano di gioia e di entusiasmo.

Salutando tutti velocemente, si mise a raccontare con eccitazione, rivolgendosi a Sensei:

- Abbiamo finalmente terminato l'esperimento, tutto è stato confermato. I risultati sono semplicemente sbalorditivi... La tecnica che ci ha fornito lei sull'alterato stato di coscienza cambia radicalmente tutto il quadro del nostro mondo, tutto il modo di concepire la nostra esistenza... Ma ora le racconto tutto nei dettagli...

Noi guardavamo tutti con stupore il comportamento inusuale ed eccitato di Nikolaj Andreevič. Sensei lo ascoltava attentamente fumando la sua sigaretta.

- ... Ho scelto, a mio avviso, un candidato abbastanza adatto. Un vero alcolista che era in cura presso la nostra clinica. Tutta la sua istruzione si riassume in due anni di scuola in un internato. Era cresciuto in un orfanotrofio in quanto era orfano di guerra. Prima il servizio militare poi, una miniera di carbone e infine un alcolismo senza speranza: questa era stata tutta la sua vita. Ma quando l'ho indotto in uno stato alterato di coscienza, ci ha raccontato tante cose strane, tra l'altro in una lingua russa antica, e tutti i miei colleghi che erano presenti all'esperimento sono rimasti colpiti dalle sue risposte. Abbiamo registrato tutto quello che ha detto e l'abbiamo portato a un famoso professore, uno storico e grande specialista in questo campo. Il risultato ha superato ogni nostra aspettativa e ha stupito persino il professore. E' emerso che questo alcolista aveva parlato nella lingua dei drevljani che, secondo quanto ci ha spiegato il professore, era un'antica tribù degli slavi orientali. Il nostro soggetto ci ha sorpreso raccontandoci delle particolarità e dettagli sulla vita quotidiana del VII secolo, alcuni dei quali coincidono con i dati ottenuti dagli scavi archeologici ma molti dei quali sono tutt'ora sconosciuti alla scienza. Ha menzionato anche una certa area geografica e il fiume Sluch dove lui affermava di aver vissuto.

Infine ci ha raccontato di un suo conflitto molto importante con un uomo appartenente alla tribù dei dregovici. Tutto ciò coincide con i dati disponibili con una precisione impressionante... Non può immaginare di che salto grandioso nella scienza sto parlando! Bisogna però confermare questi risultati molte altre volte, al fine di confermare la validità dell'esperimento. Bisogna spiegarlo scientificamente. Guardi, ho trovato anche un altro candidato...

- Aspetta, aspetta, eravamo d'accordo che io ti avrei fornito soltanto Una possibilità di provare e basta – disse Sensei categoricamente.

- Cerchi di capirmi correttamente. E' talmente prezioso per la scienza mondiale...

- Capisco tutto – rispose con calma Sensei – Ma noi non parlavamo della scienza mondiale, ma di te. Volevi convincerti, l'hai fatto. Per la scienza mondiale, invece, non è ancora arrivato il momento.

Nikolaj Andreevič si zittì e, dopo essersi un po' ripreso, disse:

- Peccato... L'esperimento è stato davvero straordinario. Ero un ateo talmente convinto, ma adesso... Ciò dimostra appunto... Ma perché dico queste cose, ciò cambia completamente tante cose...

- Meglio così. L'importante è che l'hai capito.

- Capito?! Capire è troppo poco... Si tratta di una totale rivoluzione della mia coscienza, una rivoluzione grandiosa della mente. Non solo mi sono convinto della verità delle sue parole, ma ho cominciato anche a credere in lei talmente tanto che sarei disposto a dare la mia anima per lei!

Sensei sorrise e disse con aria pensierosa:

- L'ho già sentito da qualche parte... Ah sì... Esatto. Pietro disse la stessa cosa a Gesù prima di rinnegarlo per tre volte.

Nikolaj Andreevič, invece, insisteva nel voler cambiare il pensiero di Sensei, cercando di convincerlo con i suoi argomenti "persuasivi." Sensei si limitava a sorridere e poi cambiò argomento cominciando a parlare delle meditazioni.

Le lezioni spirituali stavano acquisendo gradualmente sempre più importanza nella mia vita. Erano talmente semplici e accessibili e, allo stesso tempo, stavano gradualmente cambiando la mia visione del mondo. Dentro di me nascevano dei nuovi sentimenti. Cominciavo a percepire tutto diversamente, come se mi si stesse aprendo un nuovo livello di realtà. Persino la natura, la stessa aria, che non avevo mai notato prima, si trasformavano in una particolare sostanza materiale, che io percepivo come una leggera pressione esercitata da tutte le parti, qualunque cosa io facessi. Questa sensazione era simile a quella dell'elasticità dell'acqua quando ci si tuffa ma, nel caso dell'aria, tutto era molto più semplice. La natura intorno era diventato più luminosa, i colori più smaglianti, come se qualcuno avesse tolto un velo di polvere dai miei occhi.

Fuori la primavera era in pieno vigore, ravvivando lo spazio grigio della città con il suo fresco verde. Il mondo della natura seguiva il proprio ciclo, come se volesse dimostrare la sua grandezza e la sua indipendenza dalle creature più piccole che la popolavano, questi esseri viventi che custodivano scrupolosamente i loro segreti riguardo la vita e la morte durante tutta la loro lunga esistenza.

Il tempo volava così velocemente tra gli allenamenti e le conversazioni con Sensei che, arrivai al momento dei miei esami finali senza accorgermene. A dire il vero, non volevo passare del tempo tanto prezioso per prepararmi agli esami, anche se capivo benissimo che gli esami e gli studi successivi non erano affatto cose di poco conto, ma erano invece necessari. Come era solito dire Sensei, l'essere umano deve continuamente svilupparsi intellettualmente e allargare i propri orizzonti, cioè allargare le proprie conoscenze in tutti i campi non appena ne ha la possibilità e aspirare all'apprendimento della scienza, in quanto proprio attraverso la conoscenza - e soprattutto la conoscenza di sé stesso e del mondo circostante - l'uomo può maturare davanti a Dio.

Durante le lezioni spirituali e gli allenamenti Sensei continuava a stupirci con il suo esempio personale, per la vastità e la profondità delle sue conoscenze. Durante gli allenamenti ci trasmetteva quello che il nostro cervello poteva percepire con facilità, senza shock. Si trattava dell'assestamento dei colpi, delle mosse tratte da vari stili,

della ginnastica per migliorare la salute, che lui ci illustrava dai vari punti di vista: medico, strategico, filosofico. Durante le lezioni supplementari avevamo la fortuna di osservare, le sue dimostrazioni più misteriose, soprattutto quando la maggior parte della gente era andata via.

Ma un giorno successe un incidente.

Durante un allenamento, quando la maggior parte delle persone stava perfezionando i colpi a coppie, Sensei stava in piedi accanto a noi, mostrando ad Andrej un colpo complesso con un gancio. Debbo dire che quel giorno il Maestro era particolarmente immerso nei suoi pensieri. Improvvisamente interruppe la sua dimostrazione e si girò bruscamente, guardando preoccupato dalla parte opposta della sala dove Volodja e Viktor si stavano esercitando nella lotta. Ma la loro lotta era un po' strana Volodja stava conducendo un attacco aggressivo e duro contro il suo avversario, attaccandolo abilmente con le mani e con le gambe mentre Vitjasembrava confuso e respingeva Volodya, perdendo colpi sempre più spesso.

Sensei batté forte le mani, gridando "Yame!", che significa "Stop!" Ma Volodja, evidentemente travolto dalla foga della lotta, non lo sentì, anche se il resto del gruppo avendo sentito il grido di Sensei si era girato dalla sua parte. E improvvisamente accadde qualcosa.

Agitando bruscamente le mani, Sensei fece un movimento nell'aria che imitava un colpo e, nello stesso istante, Volodja volò da parte con una tale forza e seguendo una tale traiettoria che era come se Sensei si trovasse accanto a lui e non accanto a noi. Eravamo tutti stupiti per quello che avevamo visto. Nella sala calò il silenzio. Bisogna dire che il maestro si intromise giusto in tempo, poiché, se Volodja avesse colpito Viktor ancora una volta, quest'ultimo sarebbe stato davvero male. Il povero Viktor si contorceva già dal dolore, cercando di riprendere il fiato per mezzo e di una tattica speciale che si utilizza dopo aver ricevuto dei colpi pericolosi e che Sensei ci aveva insegnato una volta, durante le lezioni supplementari.

Nel frattempo, anche Volodja, che era volato a circa cinque metri di distanza, cercava di riprendersi dal volo inaspettato, sfregando vigorosamente il punto in cui, Sensei lo avrebbe colpito se fosse stato accanto a Volodya. Tutto avvenne in un attimo davanti agli occhi di tutto il gruppo. Sebbene l'avessi visto anch'io con i miei occhi, non potevo crederci. La mia mente rimase semplicemente sbalordita anche se, era più o meno preparata a sorprese del genere da parte di Sensei. Scoppiarono emozioni impetuose in tutto il gruppo. . Andrej, senza staccare gli occhi da Volodja, tirava per la manica Žen'ka che gli stava accanto:

- Hey, ma che è stato? Probabilmente anche Žen'ka era sotto shock.

- Aspetta un po', anche il mio spirito sta fremendo per effetto di questa strana visione.

Nel frattempo il Maestro aveva cambiato espressione, come se fosse irritato con sé stesso per la propria disattenzione... Avvicinandosi a Volodja fece una serie di movimenti sul suo corpo, e lo rimproverò, ovviamente, irritato per l'attacco. Volodja rispose qualcosa, alzando le spalle e abbassò con imbarazzo lo sguardo. I presenti erano euforici per tutto ciò che avevano visto e bombardavano Sensei di domande a cui lui rispondeva con una certa riluttanza.

- Che tipo di colpo era? - chiedevano i ragazzi uno dopo l'altro.

- Beh, che cosa vi posso dire? – rispose il Maestro sospirando – E' collegato all'energia mentale della persona. Non è nulla che meriti la vostra attenzione. E' soltanto un livello di sviluppo spirituale nelle arti marziali.

- Allora possiamo impararlo anche noi, noi?

- Certo che potete... se sarete abbastanza pazienti. Sensei riprese subito la lezione interrotta per mettere a tacere tutti relativamente a questo incidente. Quell'allenamento finì per la maggior parte dei presenti con un livello di adrenalina nel sangue molto elevato e con aspettative molto ottimistiche riguardo al proprio futuro.

A differenza degli altri, il nostro gruppo osservava l'agitazione in silenzio, poiché eravamo sicuri che, durante le lezioni supplementari, Sensei non sarebbe scampato in nessun modo alle nostre domande dirette.

Prima delle lezioni supplementari l'umore del Maestro migliorò un pochino. Il suo buon umore era un buon segno. I ragazzi più grandi si affrettarono a sfruttarlo. Durante le lezioni supplementari torturarono " letteralmente Sensei con le loro domande, per ottenere dei "commenti personali" o qualcosa di simile ." . All'inizio Sensei liquidò la cosa sorridendo, ma successivamente, spinto dalla loro insistenza, accettò di mostrare il cosiddetto "schermo di protezione". Ci chiese di trovare prima di tutto noi stessi qualche oggetto.

Ci avviammo di corsa nella stanza utilizzata come magazzino sportivo per armarci con ciò che ognuno di noi riusciva a trovare. I ragazzi presero delle aste e dei palloni da pallacanestro. Andrej prese persino i suoi nunchaku. Io, invece, ci pensai a lungo prima di scegliere e alla fine decisi di prendere una palla da tennis, poiché pensai che Sensei avesse sbagliato qualcosa e quell'oggetto lo avesse colpito non gli avrebbe fatto del male. Ma Sensei non aveva mai fatto neanche un errore nelle sue azioni e questo fatto mi ispirava una particolare fiducia nelle sue capacità.

Quando "ci armammo", Sensei si posizionò a 7-8 metri da noi. Concentrandosi, alzò le mani davanti a sé, leggermente rivolte verso l'esterno. Noi, uno dopo l'altro,

cominciammo a lanciargli contro i vari oggetti con quanta più forza potevamo. La cosa sorprendente fu che, nonostante tutti i nostri sforzi, gli oggetti, semplicemente, non colpivano Sensei, ma cambiavano la loro traiettoria a mezzo-metro dai suoi palmi. Viktor, Stas e Volodja decisero di aggirare Sensei per provare a lanciargli gli oggetti da dietro. Sensei non cambiò la sua posizione e si limitò ad allargare un po' di più le braccia. Facemmo molti tentativi ma neanche un oggetto colpì Sensei.

Non riuscivo a capire se tutti noi fossimo diventati improvvisamente "strabici" o se intorno a lui ci fosse veramente un potente muro invisibile. La mia mente si opponeva a quest'ultima ipotesi e stizzita, cercava di dimostrare che era assurda. Questa conclusione mi costringeva a lanciare e rilanciare, più e più volte la mia palla da tennis, senza nessuna pietà, contro quel muro invisibile, per convincermi che un ostacolo esisteva veramente. Penso che anche gli altri provassero emozioni simili, vedendo che la loro eccitazione, gradualmente, si era trasformata in smarrimento.

Ai miei occhi, Sensei si era nuovamente trasformato da persona comune in essere soprannaturale e la mia mente, cominciava a impazzire per effetto di questa inverosimile verosimiglianza. Nel frattempo Sensei "aveva rimosso lo schermo" e aveva iniziato a spiegare il principio di quell'effetto, riportando il funzionamento logico della nostra coscienza al suo ritmo normale e naturale. In quel momento notai che, mentre ascoltavo Sensei, dentro di me ricominciavano a sorgere degli accenni di invidia, cioè di essenza animale. Dapprima quasi fortuitamente ma poi sempre più intensamente. Successivamente nella mia mente cominciarono a prendere vita dei dubbi, anche se Sensei spiegava tutto quello che avevamo visto poco prima con i nostri occhi in maniera semplice e accessibile.

Infine, mentre ascoltavo Sensei parlare delle facoltà spirituali, mi ritrovai a pensare dei cattivi pensieri con l'aiuto del mio ego vanaglorioso. " Oh! - pensai – Con questo sottofondo di egoismo tutte queste preziose conoscenze mi scivoleranno sopra perché la mia mente selezionerà, tra le parole di Sensei, soltanto quelle della natura Animale e non quelle della natura Spirituale. Questo significa che non ce la farò mai. Bisogna che mi concentri sulle cose positive... Queste conoscenze mi servono soltanto per il buon fine di comprendere la mia essenza. Non voglio servirmi di esse per fare del male. Che tutte le persone vivano nella Pace e nell'Amore. Io non provo assolutamente né rabbia né invidia nei loro confronti. Tutte le persone sono buone e le loro vite sono meritevoli. La cosa principale, per me, è il perfezionamento della mia anima." Rettificando i miei pensieri in questo modo, mi misi ad ascoltare attentamente Sensei che, in quel momento stava già parlando dell'assestamento dei colpi a distanza.

- ... questo colpo è molto potente – stava dicendo Sensei – in esso sono coinvolte tutte le forze mentali dell'uomo.

- E come si assesta un colpo a una tale distanza? - chiese Stas.

- La distanza è sostanzialmente un'illusione, perciò potete capire che, si tratta della proiezione di un colpo. Di fatto è entra in gioco un altro tipo di fisica, in cui lo spazio e il tempo si comprimono. Perciò chi assesta il colpo, così come colui che lo riceve realmente, percepisce un contatto fisico diretto.

- Queste conoscenze provengono da "Belyao Dzy"? - chiese Viktor.

- Sì. E' una tecnica speciale del "Loto" proveniente dall'Arte della "Spada punitiva di Shambala". Gli uomini di Shambala conoscevano e tuttora conoscono quest'Arte... Una volta, tanto tempo fa i Maestri del "Loto" venivano nel nostro mondo piuttosto frequentemente. Conoscevano perfettamente non solo lo stile del "Vecchio Lama", ma anche l'Arte della "Spada punitiva di Shambala". Un Maestro del genere poteva vincere da solo un intero esercito. Ancora oggi, in Oriente, ci sono delle leggende che narrano di Guerrieri che apparivano dal nulla e poi sparivano nel nulla... Ma laddove si fermavano, venivano venerati e rispettati dalla popolazione locale, poiché i pacifici abitanti del posto non potevano trovare una protezione migliore. Questi Maestri possedevano un'energia superiore a qualsiasi arma moderna. Per le persone che non possedevano la conoscenza di quest'Arte, era decisamente terribile ricevere un colpo così distruttivo proveniente dal nulla.

Col tempo venne a mancare, per questi Maestri, la necessità di apparire nel mondo. Ma questo certamente, non significa che l'Arte della "Spada punitiva" sia scomparsa. Alle porte di Shambala c'è una persona appositamente addestrata che esegue le decisioni prese dal consiglio dei Bodhisattva. Se vi ricordate una volta vi ho detto che Shambala non permetterà mai che qualcuno si impossessi di tutto il mondo, oppure utilizzi le conoscenze spirituali per danneggiare l'umanità. Perciò il Maestro, fa rispettare tali decisioni senza uscire dalla sua cella. Per fare ciò, gli basta essere in un particolare stato di coscienza e agitare "il Petalo del loto", una particolare spada rituale, abbastanza simile alla sciabola corta turca. A proposito, il nome stesso dell'Arte "Spada punitiva di Shambala" apparve come riferimento a questa spada.

Testimonianze dell'attività di questo Maestro si possono occasionalmente trovare anche nel mondo contemporaneo. Il mistero di alcuni decessi resta a oggi un enigma, non soltanto per i patologi. Per esempio, eseguendo un'autopsia si è scoperto che un cuore era stato tagliato precisamente in due, come se fosse stato usato un oggetto tagliente mentre la pelle e gli organi vicini erano rimasti integri, Oppure ci sono dei casi "inspiegabili" in cui, davanti agli occhi di molte guardie, un corpo è stato tagliato a pezzi, come per effetto di una spada, malgrado i vestiti fossero rimasti intatti. Cioè, per quanto il colpevole sia protetto, dalle più avanzate tecnologie oppure addirittura da un intero esercito non può scampare a questa punizione. Questa è una vera causa



di paura da parte di tutti i tiranni di fronte a Shambala. Per questo motivo la gente ha cercato e continua a cercare ancora oggi di entrare in contatto con Shambala, in quanto sanno che, per quanto potenti e influenti siano, sono impotenti. davanti a Shambala

Sensei si interruppe e mi sembrò che nelle mie orecchie risuonasse ancora l'eco delle sue parole. Tutti i ragazzi rimasero in piedi, immersi nei propri pensieri, forse perché erano rimasti colpiti come me da quello che avevano sentito. Nessuno osava interrompere il silenzio, sperando che il Maestro aggiungesse ancora qualcosa a queste straordinarie informazioni. Infine Volodja non resistette e disse a bassa voce:

- Questo Maestro della "Spada punitiva" probabilmente ha una potenza, simile a quella dell'energia nucleare, se per i suoi colpi la distanza non conta.

- L'energia nucleare, in confronto a questa forza, è soltanto un giocattolo da bambini. L'umanità è molto lontana dal conoscere le proprie effettive capacità e le proprie forze reali a causa della prevalenza in essa della natura animale..."

### 38

Dopo l'allenamento le emozioni suscitate dalle cose sentite e viste rimasero forti per più di un giorno. Il pensiero delle nostre capacità non ci lasciava in pace. Volevamo raggiungere tutto e subito. Perciò, nei giorni successivi, questo umore ottimistico si tradusse in allenamenti assidui del corpo e della mente e quando, arrivò il momento della lezione spirituale, inondammo letteralmente Sensei di domande. Osservando la nostra agitazione, il Maestro disse:

- Ragazzi, i colpi a distanza, tutti gli effetti dell'energia Qi e tutto ciò che voi chiamate "miracoli" sono sciocchezze non degne di vera attenzione. La vera forza sta nell'anima e per svilupparla è necessario conoscerla e apprezzarla. L'amore divino dell'anima collegato con la mente dell'uomo è un vero Miracolo. Tutto quello che avete visto è soltanto l'effetto laterale di vari livelli di sviluppo spirituale. E' senza importanza, non dovrete concentrarvi su questo.

- Perché è senza importanza? - disse Nikolaj Andreevič – Di fatto i miracoli generano fede.

- Sì, è vero, i miracoli generano fede, ma cerchiamo di capire quale fede. Cosa succede a una persona quando vede dei miracoli, cioè delle manifestazioni inspiegabili per il suo cervello? In primo luogo, questo scuote fortemente la sua mente che inizia semplicemente a oltrepassare i suoi limiti, in quanto non possiede informazioni che possano spiegare queste manifestazioni e, visto che il nostro cervello possiede dei meccanismi di autoconservazione e di autodifesa straordinari, si

attivano istantaneamente le sue funzioni compensatorie. . Esprimendomi con il linguaggio della fisiologia, le aree del cervello e i gruppi di cellule nervose non possono integrarsi pienamente tra di loro nell'attività intellettuale. C'è anche un altro punto importante. Se nella persona prevale il principio animale, essa, dentro di sé, comincia a ignorare l'effettiva esistenza di tale manifestazione, disprezzandola come qualcosa di irreali, o come una specie di trucco, oppure vede nascere in sé il desiderio di apprendere tutte queste cose sconosciute soltanto per il proprio interesse mercenario e per soddisfare la propria mania di grandezza.

La persona nella quale queste due nature si trovano in equilibrio, comincia a dibattersi da un estremo all'altro. Cioè, oggi crede a tutto "ciecamente", ma domani comincia a dubitare e dopodomani comincia a dubitare perfino dei propri dubbi e così via. Per farla breve, nella sua mente si svolge una lotta tra queste due nature.

La persona in cui prevale la natura spirituale, sulla base della fede vede crescere in sé il desiderio di esplorare e ricercare queste manifestazioni e inizia così a esplorare le proprie capacità e i segreti della natura per analizzare questa conoscenza e perfezionare la propria anima. La sua paura iniziale davanti a queste manifestazioni misteriose si attenua e, durante il processo di apprendimento, scompare del tutto, trasformando la fede "cieca" in conoscenza, cioè in vera fede.

Di fatto, ragazzi, perché vi faccio vedere tutto questo? Lo faccio per osservare i vostri pensieri e capire in che proporzione si trovano dentro di voi, il principio animale e quello spirituale. La cosa più importante è capire, perché spendo così tanto tempo per spiegare ogni fenomeno. Cerco di dare un aiuto alla vostra mente perché metta da parte, i complessi dell'esistenza materiale. Cerco di farvi pensare ai misteri eterni della natura, alla vostra anima ignota, a Dio. Infatti, quanto più conoscerete voi stessi, tanto più vicini sarete a Dio, alle cose eterne immutabili e indistruttibili che durano in eterno.

Che cos'è la vostra vita fisica rispetto all'Universo? Nulla. In confronto all'Universo e ai pianeti, l'uomo, praticamente, non esiste. La sua vita è una realtà irreali, semplicemente un attimo nel pensiero di Dio...

- Come può essere? - chiese Ženja, che faticava a capire.

- Beh, un giorno ve lo spiegherò meglio ... I vostri corpi esistono in un ciclo temporale chiuso dove voi, ovvero le vostre anime, avete tutte le condizioni per svilupparvi completamente. Dovete prenderne consapevolezza con la vostra mente e unificarne le aspirazioni a quelle della vostra anima per comprenderlo e allora la vostra vita acquisirà il suo vero significato. Perché è la maturità della vostra anima e non le ceneri dei vostri corpi materiali che cambia durante il processo di sviluppo e che ha valore davanti a Dio e all'Universo.

Cioè la vera fede nasce dalla conoscenza, e la conoscenza giunge attraverso una parola, attraverso il convincimento della vostra mente circa la veridicità del fenomeno che si sta manifestando. In effetti i miracoli non sono altro che una specie di verifica del livello interiore di sviluppo di un individuo. Questo metodo di verifica veniva utilizzato nella propria pratica terrena da coloro che possedevano la vera conoscenza della scienza di "Belyao Dzy"... C'è una personalità piuttosto unica, Sathya Sai Baba, che ha deciso di far rivolgere gli uomini verso Dio attraverso la costante manifestazione di veri miracoli.

Nikolaj Andreevič ci pensò un po':

- Questo nome mi sembra familiare... Era lui che hanno fatto vedere in televisione mentre strofinava la testa di Gorbaciov con il piede, e lo benediceva?

- Sì, sì, sì – disse sorridendo Sensei.

- Era considerato anche un'incarnazione di Dio sulla terra... un Avatar.

- Sì, Avatara – lo corresse Sensei – Ma generalmente il termine "avatara" viene tradotto dal sanscrito, come "caduta" oppure "discesa".

- Sì, Avatara. Si dice che l'Avatar acquisisce sembianze umane per far elevare il livello di sviluppo dell'umanità a un gradino successivo, per introdurlo in un nuovo secolo.

- Esattamente così. "Chi vuole salvare una persona che sta annegando deve saltare giù nell'acqua, cioè incarnarsi"..

- Che tipo di persona è? - chiese incuriosito tutto il nostro gruppo.

- Beh, Sai Baba è una grande anima e, dato che la civiltà umana si trova ora sull'orlo di cambiamenti globali nella rivalutazione del proprio livello di sviluppo spirituale e degli eventi successivi che ne deriveranno, Satay Sai Baba ha deciso di dare il suo contributo e di stupire il mondo con i suoi miracoli.

Sai Baba si è preparato a lungo per questa missione, elaborando la teoria dell'influenza dei miracoli sullo sviluppo spirituale dell'uomo. Prima ha previsto, nelle Upaniṣad, la propria tripla incarnazione nel secolo della tecnica. Successivamente, quando è arrivato il momento, ha cominciato a verificare questa teoria nella pratica. Cioè, prima si è reincarnato come Sai Baba nel villaggio di Shirdi nel 1872 in India. Per tutta la vita ha fatto miracoli, ha letto nel pensiero, ha superato le distanze, ha acquisito qualunque forma materiale e così via. E' morto nel 1918, comunicando, prima del proprio decesso, che sarebbe nuovamente tornato sulla terra otto anni dopo, nel sud dell'India.

Così è avvenuto, appunto. Sathya Sai Baba è nato nel 1926 a Puttaparthi, un paesino sperduto nel sud dell'India, Nel 1940 è stato proclamato Avatar e ancora oggi fa miracoli. Quando arriverà il momento di andarsene, si reincarnerà nuovamente come Prema Sai. Inoltre egli ha già predetto non soltanto la data esatta e il luogo della sua prossima reincarnazione, in una località che si trova tra le città di Bangalore e Mysore, ma anche i nomi dei suoi futuri genitori.

- E' vero quello che dicevano in televisione, ovvero che è capace di levitare, comparire contemporaneamente in vari luoghi, e, cosa più importante, materializzare enormi quantità di qualunque cosa, dai diamanti ai dolci? Dicono che egli li estrae semplicemente dall'aria. Oppure si tratta ancora di "chiacchiere"? - chiese Nikolaj Andreevič.

- No. E' veramente così.

- Ma è irreal!

- E' del tutto reale! Il suo errore principale sta proprio nel mostrare i miracoli, cioè cose che per l'umanità sono ancora un mistero. Coloro che assistono ai suoi miracoli si stupiscono e ci ripensano, mentre coloro che non li hanno visti lo deridono, considerandoli dei trucchi da prestigiatore. Questi ultimi purtroppo, sono la maggioranza. Di certo egli compie, la sua missione con onestà mi auguro che possa aiutare quante più persone è possibile almeno a risvegliarsi. Eppure il vero risveglio dell'anima arriva attraverso la parola.

- E quindi è davvero Dio? - chiese Ruslan.

- Sai, le persone spesso pongono questa domanda, e la risposta è abbastanza semplice e vera. Come Sai Baba è solito dire: "Anche tu sei Dio. L'unica differenza tra me e te consiste nel fatto che io so che sono Dio, mentre tu non lo sai."

All'allenamento successivo, in palestra, vennero così tante persone che non c'era il minimo spazio libero. A giudicare dalla provenienza di alcuni principianti la notizia del colpo energetico si era probabilmente diffusa anche al di fuori della nostra città. Non avevamo mai fatto lezione in un tale caos. Andrej e Kostik cominciarono a esprimere la loro indignazione a causa di tutta quella gente che aveva invaso così all'improvviso la "loro" palestra, ma il senpai superiore li mise subito a tacere, ricordando loro che soltanto poco tempo prima erano anche loro ugualmente dei principianti di fronte agli altri e che nessuno si era mai opposto a che si allenassero lì.

Inoltre li rimproverò usando le parole del Maestro, ricordando loro che bisogna rispettare il desiderio di imparare degli altri invece di attaccarli subito con le baionette del proprio ego. Dopo di che i ragazzi si vergognarono e non dissero più nemmeno una brutta parola per tutta la durata dell'allenamento. Andrej probabilmente aveva deciso di riabilitarsi in qualche modo agli occhi del senpai superiore e incominciò ad aiutare scrupolosamente i principianti nell'apprendimento di movimenti nuovi per loro.

Mentre ci stavamo esercitando nelle tecniche del programma facoltativo, qualcuno chiese a Sensei di uscire fuori. In quel momento Tat'jana ed io ci trovavamo proprio vicino alla porta aperta, dal momento che in palestra, persino con le finestre aperte, si soffocava dal caldo. Tre uomini dall'aspetto modesto, uno sui cinquant'anni e altri due sui trenta, bussarono cortesemente alla porta aperta, attirando in questo modo la nostra attenzione. Visto che eravamo le persone più vicine, ci chiesero con gentilezza come si chiamasse il nostro Maestro e se fosse possibile chiamarlo. Naturalmente facemmo ciò che ci avevano chiesto e, quando Sensei si avvicinò, incominciarono a parlargli di qualcosa.

All'inizio non prestai attenzione al contenuto della conversazione, essendo occupata con i miei esercizi, ma le parole che arrivarono alle mie orecchie accesero sempre di più la mia curiosità. Questi uomini si rivelarono essere i rappresentanti di una di quelle sette religiose che ultimamente spuntavano nella nostra città come funghi dopo la pioggia. Ovviamente, avendo visto quanti giovani si allenavano in palestra, avevano deciso di proporre a Sensei di partecipare insieme ai suoi allievi alla loro riunione di quel giorno, presso il cinema, dove avrebbero mostrato gratuitamente un film su Gesù Cristo. Sensei li ringraziò con gentilezza per l'invito senza promettere nulla di concreto.

Ma il signore più anziano, che era il loro superiore cominciò a porre a Sensei delle domande allusive riguardo le sue conoscenze su Gesù e su quale fosse la sua posizione riguardo il suo Insegnamento.

All'inizio Sensei gli rispose in maniera gentile e concisa, cercando di fargli capire che era in corso l'allenamento. Tuttavia, il presbitero non mostrò alcuna intenzione di congedarsi da Sensei e rispondeva a ogni breve risposta di Sensei con spiegazioni verbose sui vantaggi della loro chiesa, della loro "vera" interpretazione dell'Insegnamento di Gesù.

Dopo dieci minuti, questa conversazione aveva evidentemente stancato Sensei, che incominciò a controbattere tutti i loro provocanti argomenti in maniera precisa e dettagliata, citando date, numeri ed eventi che, evidentemente nemmeno il presbitero, conosceva. In quel momento il nostro gruppo uscì fuori dalla palestra per ascoltare di cosa stessero parlando. Ženja e Stas uscirono dietro di noi e successivamente ci raggiunsero anche Ruslan e Jura, che rimasero poco lontano dall'uscita.

- ... Non vorrà mica vivere eternamente in questo paradiso che è la terra, nel Regno di Dio? - disse il presbitero con voce accomodante.

- Eternamente nel paradiso che è la terra?! - disse sorridendo Sensei.

- Non si affretti a rifiutare la vita eterna come se fosse un sogno irrealizzabile – lo interruppe il presbitero – Ecco, faccia attenzione a come è fatto il nostro organismo. In effetti lei non ne sa praticamente nulla. Tutto è così meravigliosamente studiato nei minimi dettagli. Abbiamo l'udito, la vista, l'olfatto, il tatto. Ci sono così tante cose sulla terra che ci regalano gioia grazie ai nostri organi sensoriali: cibo gustoso, piacevoli rapporti di amicizia, paesaggi pittoreschi e così via. Possiamo godere di tutto ciò, appunto, grazie al nostro meraviglioso cervello. Sa che il nostro cervello è perfetto e supera qualsiasi macchina calcolatrice, qualsiasi super-computer?! Pensa davvero che il nostro Creatore voglia che Lei muoia e perda tutto questo? Non è più logico concludere che lui voglia che i suoi uomini giusti vivano eternamente?

- Felicamente ed eternamente sulla terra nel corpo?! Ma voi sapete quello che raccontate alla gente? - disse il Maestro – Che paradiso eterno può esserci nel corpo? Qualunque corpo, così come qualunque struttura biologica, richiede la vostra costante attenzione. Ha fame, si ammala, si affatica, desidera il piacere. E voi chiamate QUESTA materia paradiso e sognate di vivere eternamente con le sue necessità biologiche?! Sicuramente sarebbe un eterno inferno e non un paradiso!

- Visto che Lei pensa così, perché allora, secondo Lei, Dio ha creato il corpo umano?

- Dio ha creato il corpo umano come miglior forma e difesa per la crescita dell'anima ancora debole. Persino nella Bibbia, che Lei tiene in mano, è scritto: “Allora Dio il Signore formò l'uomo dalla polvere della terra, gli soffiò nelle narici un alito vitale e l'uomo divenne un'anima vivente.”

- Sì, ma il vero senso di queste parole è un po' diverso – disse il presbitero con tono saccate – Gli autori della Bibbia, utilizzando la parola “spirito” in tale contesto, non intendevano l'anima impalpabile che continua a vivere dopo la morte.

- Ah no?! - si stupì Sensei – E Lei come fa a sapere quale sia il vero senso di queste parole? Leggendo i libri e le istruzioni che i capi della vostra setta vi presentano e vi mettono in testa nella loro versione pre-confezionata? Lei stesso ci ha mai pensato? Conosce personalmente i suoi capi e il loro mondo interiore? Si è mai chiesto perché, hanno effettivamente bisogno di questo potere illimitato su di voi? Loro e i loro agenti speciali...

Man mano che Sensei parlava, le narici del presbitero si dilatavano sempre di più.

- Non parliamo più di questo– esclamò interrompendo bruscamente Sensei e poi, riprendendosi, aggiunse con tono mite – Secondo la nostra interpretazione della Bibbia, lo spirito è la forza vitale e quando una persona muore, questa forza smette di mantenere in vita le cellule del suo corpo; come quando si spegne la luce se si stacca l'elettricità. Quando la forza vitale smette di sostenere il corpo umano, l'uomo – l'anima – muore. E' scritto nell'Ecclesiaste 12:1,7; nel Salmo...

- Nell'Ecclesiaste 12:1 è scritto: “Ricordati del tuo Creatore nei giorni della tua giovinezza, prima che vengano i cattivi giorni e giungano gli anni dei quali dirai: «Io non provo più alcun piacere!»” Queste parole non si riferiscono al tema della nostra conversazione. Mentre nell'Ecclesiaste 12:7 si conferma quello che le ho già detto: “... prima che la polvere torni alla terra com'era prima, e lo spirito torni a Dio che l'ha dato” - citò a memoria Sensei – Se legge le antiche scritture di diverse religioni, vedrà che dappertutto si possono osservare le stesse eterne verità sullo sviluppo dell'anima nel corpo e sulle sue innumerevoli reincarnazioni al fine di raggiungere la perfezione. Legga qualcos'altro oltre la Bibbia, per esempio il sacro e antichissimo

libro dell'Induismo "I Veda" datato alla fine del II – inizio I millennio avanti Cristo, oppure uno dei suoi commentari, "le Upanishad", che sono la base di tutti i sistemi religioso-filosofici ortodossi dell'India, oppure i canoni buddhisti, i Tripitaka, oppure il libro sacro dell'islam, il Corano, scritto all'incirca nell'anno 650 della nostra era, il libro sacro dello scintoismo, il Nihongi, dell'anno 720 della nostra era, oppure, infine, il libro della saggezza di "Zhuangzi", il trattato di Laozi "Daodejin", i lavori di Confucio redatti dal VI al V secolo avanti Cristo e vedrà in tutte queste opere il seme unico della saggezza che è stato dato in tempi diversi da persone diverse per i vari livelli di formazione umana.

- Tutte le religioni del mondo vengono da Satana, perciò non meritano neanche la nostra attenzione – disse il presbitero con una certa nota di rabbia nella voce – E' proprio Satana a influenzare le forze politiche e a contribuire alla comparsa delle religioni nelle quali le persone, senza rendersene conto, venerano lui e non Dio. Soltanto la nostra fede è la fede vera, l'unico mezzo per la salvezza dell'umanità.

- Beh, qualunque religione e qualunque setta ritiene che la sua fede sia quella vera, altrimenti non creerebbe una propria organizzazione separata. Non Le sembra che questo sia leggermente egocentrico da parte dei capi religiosi? In effetti essi attingono le loro conoscenze dagli stessi libri e le elaborano semplicemente in maniera differente a seconda del proprio livello di percezione morale e della propria visione del mondo.

La sua idea che tutte le religioni del mondo provengono da Satana è completamente sbagliata. Sì, le religioni sono state create da alcune persone secondo il loro punto di vista e a proprio beneficio sulla base degli insegnamenti di grandi uomini. Da tempi immemorabili la religione, è sempre stata una potente leva politica nel mondo e, di conseguenza ha pedantemente influenzato la coscienza delle folle. In ogni religione ci sono delle esagerazioni, delle complicazioni e persino delle posizioni errate, ma, per tanti secoli il rapporto tra Dio e l'umanità è stato fondamentalmente gestito dalla religione. Anche se le religioni mondiali, hanno notevolmente complicato le conoscenze che sono state trasmesse alle persone per la salvezza delle loro anime, tuttavia si fondavano tutte su di esse. In passato solo attraverso la religione molte persone, sono riuscite a far rinascere dentro di sé una fede, sincera ancorché "cieca", e in questo modo hanno potuto perfezionare leggermente la propria anima. In quei tempi bui, quando la coscienza della società si trovava a un livello decisamente basso, la religione è stata veramente l'unico motore che ha fatto progredire l'umanità.

- Ma ora non è mica più così? - chiese con interesse uno dei giovani "novizi" del presbitero.



- Ora il tempo della fede "cieca" è passato. E' arrivato il tempo di cambiamenti globali, disse Sensei, e la base del futuro progresso nella conoscenza di Dio è la scienza.

- Ma come può essere la scienza se ufficialmente nega Dio? - chiese sorpreso lo stesso ragazzo.

- Ora la scienza è intesa in modo sbagliato ed è compresa solo parzialmente dall'umanità. Se la scienza, ancora oggi, non è in grado di spiegare la causa prima della forza d'impulso del campo elettromagnetico, che cos'altro possiamo dire? Il suo attuale livello è paragonabile alla fase di sviluppo di un bambino che ha un anno di vita e che striscia nello spazio limitato dai suoi genitori perché non si faccia male, e scopre il mondo attraverso i giocattoli che gli vengono dati. Ciò non significa affatto che non ha la prospettiva di crescere e di giungere a una effettiva presa di coscienza dei veri valori del mondo.

- Che definizione interessante. E chi sono, secondo Lei, questi genitori? - chiese il giovane interlocutore.

- Il genitore è unico per tutti ed è Dio. Ma oltre al genitore ci sono anche degli educatori, che sorvegliano i bambini e danno loro questi giocattoli.

- Questo è ancora più interessante... E chi sono allora questi educatori?

- Questi esseri vengono chiamati in tanti modi diversi. Nel cristianesimo li chiamano angeli e arcangeli, i quali stanno vicino a Dio e si prendono cura degli uomini. In Oriente vengono percepiti in modo più realistico e vengono chiamati Bodhisattva di Shambala...

- Fratello, stai cadendo nell'eresia!!! - il presbitero gridò con stizza al suo "novizio" e, rivolgendosi a Sensei, con aria minacciosa aggiunse – Lei è una persona profondamente persa. Lei ha assolutamente torto. Le persone non possono trasformare il mondo, né tanto meno aspirare a conoscere di Dio attraverso la scienza. La scienza è un maneggio del diavolo che, attraverso le sue scoperte, convince gli uomini che Dio non esiste. Satana ha coperto il mondo con una rete di tecnologie per catturare gli uomini, per offuscare la loro mente con la televisione e con una letteratura satanica, affinché essi, venerino soltanto lui, poiché oggi è lui il Principe di questo mondo. Soltanto la parola di Dio, scritta nell'unico libro sacro, la Bibbia, è veritiera e giusta e soltanto attraverso essa voi potete conoscere Dio...

- Eh sì, così sembra nell'interpretazione che vi hanno dato – disse sorridendo Sensei – Come può la scienza venire dal Diavolo?! Lei sta prendendo in giro la gente con queste assurdità. Il diavolo non può dare proprio nulla agli uomini. Lei riesce a immaginare chi è Dio e chi è il diavolo? Il diavolo non è altro che la natura animale

intrinseca a ogni essere umano che genera pensieri negativi. Persino la traduzione della parola "satan" dall'ebraico antico, da cui proviene appunto la parola "satana", significa "contrastante". La manifestazione del diavolo è semplicemente quello che noi osserviamo in noi stessi, nei nostri cattivi pensieri. Quella di essere buoni è soltanto un'illusione, in realtà guardate solo quante volte, quotidianamente, nelle nostre azioni e nei nostri pensieri, risvegliamo in noi il principio animale, cioè invociamo il diavolo, e non Dio. Quante volte al giorno, nei nostri pensieri, accarezziamo il nostro amor proprio e la carne.

- Il diavolo non coincide con i nostri pensieri, è un essere orribile, una bestia...

- Un essere? Sono le persone che l'hanno snaturato e l'hanno immaginato sotto forma di animale, facendone un capro espiatorio. La gente ha paura di esserne aggredita dall'esterno, ma lui si trova dentro di noi ed è una parte inalienabile di noi stessi. Lui attacca dall'interno da dove noi non ce l'aspettiamo, dai nostri pensieri. Vincere il diavolo non significa rinunciare a tutto nel mondo. Vincere il diavolo significa vincere dentro di sé i pensieri negativi e far ordine nella propria mente.

Come dicevano nell'antichità, la più grande conquista che può raggiungere qualunque persona lavorando su se stessa è quella di uccidere il drago dentro di sé. Avete mai sentito questa espressione: "conosci te stesso e conoscerai tutto il mondo"? Tutte le personalità eminenti sono arrivate alla conoscenza di Dio attraverso la conoscenza di sé stesse... Dio è una sostanza onnipresente che è intrinseca a tutto. Dio è l'unica forza razionale onnipotente. Qualunque cosa provenga da Dio viene concessa per il bene dell'umanità.

A quale scopo vengono concesse, ad esempio, la scienza e la tecnologia? Esse vengono date agli uomini perché possano raccogliere informazioni, possano comunicare tra di loro, e possano, senza fatica, condividere tra di loro le esperienze accumulate. Esse vengono date perché l'uomo evolva costantemente e abbia più tempo per ogni possibile e varia comprensione dei misteri della natura. Tutto ciò lo porterà a un'inevitabile presa di coscienza di Dio stesso e alla vera prova della Sua esistenza.

E voi cosa fate invece? Limitate la coscienza degli uomini: non leggere questo, non fare quello non andare là, non occuparti di queste cose. Gente, non fate danni! Non lasciatevi guidare dalle vostre ambizioni venali. In questo modo voi ostacolate lo sviluppo delle anime umane, gettandole nuovamente nell'inferno delle reincarnazioni...

- Non esistono reincarnazioni nella natura!!! - strillò il presbitero, con rabbia.

- Fratello, fratello, si calmi – disse il novizio affrettandosi a inserirsi nella conversazione – Lei stesso diceva che la collera è male.

Il presbitero lo zittì, ma si riprese e continuò la conversazione:

- Deve leggere di più la Bibbia e purificarsi dai pensieri peccaminosi, perché lei è una persona orrenda terribile. Venga da noi e si pente, poiché Satana si è impossessato della Sua mente. Le insegneremo la vera comprensione di Dio, Le insegneremo come salvare la sua anima.

A queste ultime parole Sensei, il cui viso aveva evidenziato dei leggeri cambiamenti, disse con calma e scandendo ogni singola parola:

- Mi spieghi, per favore, come fa una persona che sta affondando in una palude a salvarne un'altra che sta sulla riva del fiume.

Evidentemente, nella coscienza del presbitero si impressero soltanto la parola iniziale “mi spieghi”, poiché i tre minuti successivi cercò di “far ragionare” Sensei con le sue prediche, recitando vari passaggi tratti dalla Bibbia.

- ... e se lei prende l'abitudine di frequentare le nostre riunioni, questa sarà la difesa più potente contro gli attacchi dei demoni. Se applicherà i consigli che vengono forniti alle riunioni, ciò la aiuterà a salvarsi dalla Geenna e stia sicuro che Dio ricompenserà appieno tutto quello che Lei sacrificherà per adorarlo. E' scritto nel libro di Malachia 3:10. Poiché è vicina l'ora dell'Armageddon, che annienterà l'umanità che ha peccato, e rimarranno in vita su questa terra soltanto i giusti... Noi dovremmo aspettare, con umiltà e obbedienza il giorno in cui il Signore Gesù Cristo prenderà delle misure contro Satana e i suoi seguaci. Così è scritto nel Libro della Rivelazione (Apocalisse) 20:13. E quando avrà luogo l'ultima battaglia tra Dio e il Diavolo...

- Lei non solo non ha ascoltato quello che io le ho detto, ma non è riuscito nemmeno a pensare a quello che Lei stesso sta dicendo. Rifletta almeno un po': come può battersi il Diavolo con Dio? Come può dire queste cose? Dio è onnipotente, il Diavolo, davanti a Lui, è nulla. Tutto è al servizio di Dio, Lucifero incluso. Gli uomini hanno semplicemente maggiorato la potenza di Lucifero per avere qualcuno da accusare per la propria stupidità. Lucifero, come qualsiasi altro angelo, è al servizio di Dio ed esegue soltanto la Sua volontà...

Queste parole fecero arrabbiare così tanto il presbitero che non permise a Sensei di finire la sua frase e strillò infuriato:

- Quando arriverà Satana, lei sarà la sua mano sinistra!!!

Girandogli bruscamente le spalle, se ne andò. Il secondo novizio si affrettò a seguire il suo maestro, mentre il primo, quello che aveva posto le domande, indugiò un attimo, volendo, evidentemente, finire di ascoltare il racconto di Sensei ma l'altro "aiutante" lo chiamò e lui lo seguì.

Nel frattempo Žen'ka, che era riuscito a malapena a trattenersi dal ridere disse con evidente soddisfazione rivolgendosi al nostro gruppo:

- Sì, sì avete sentito cosa ha detto una persona intelligente? Ricordatevi quello che vi ho detto! A quel punto anche noi non ci trattenemmo più e scoppiammo a ridere insieme ai ragazzi più grandi, ricordando allegramente lo scherzo di Žen'ka durante la nostra prima visita alla radura e ridendo, il nostro gruppo entrò in palestra. Sensei rimase pensieroso per un momento e poi disse metà per scherzo e metà sul serio:

- E perché proprio la mano sinistra? Il diavolo è mancino? Mai notato.

Il nostro gruppo guardò stupito Sensei, mentre i ragazzi più grandi si misero a ridere insieme con lui, completando ogni dettaglio stuzzicante con varie battute. Dopo di che riprendemmo velocemente le esercitazioni che avevamo interrotto e continuammo ad allenarci senza ulteriori avventure.

Dopo le lezioni supplementari, quando uscimmo tutti insieme, come al solito, vedemmo il novizio che aveva partecipato alla conversazione tra Sensei e il presbitero in piedi ad aspettare davanti alla palestra. Avendo visto Sensei in mezzo a noi, gli si avvicinò e gli chiese con gentilezza:

- Mi scusi, avrebbe per caso due minuti ?

- Sì, mi dica – disse Sensei con calma.

- Il fatto è che la nostra conversazione è stata interrotta... e io non ho fatto in tempo a porle alcune domande che sono molto importanti per me. Lei ha una visione del mondo particolarmente insolita o almeno io non ho mai sentito nulla di simile. Sento che le Sue parole non sono infondate, poiché, in qualche misura, trovano riscontro nella mia comprensione dell'essenza delle cose. Se non la disturbo, potrebbe rispondere ad alcune mie domande?

- Sì, prego – disse Sensei con altrettanta gentilezza.

Queste parole sollevarono l'animo del novizio che, essendosi definitivamente fatto coraggio, chiese:

- Cos'è, secondo lei, la vera fede, il sentiero verso Dio?

- La vera fede è la conoscenza. Certamente, di sentieri verso Dio ce ne sono tanti; ma è possibile arrivarci per retrovie, perdendosi numerose volte, o arrivarci direttamente. Il sentiero diretto verso Dio, è quindi il sentiero che passa attraverso la conoscenza e l'Amore.

- E come si esprime questa conoscenza?

- Si esprime attraverso una poliedrica comprensione del mondo in tutti i suoi diversi aspetti: dalla micro-vita alla macro-esistenza dei sistemi cosmici; attraverso la conoscenza di se stessi come una struttura sia biologica sia spirituale e, di

conseguenza, dell'essenza delle cose che ci circondano. Certamente, conoscere tutto è impossibile, ma bisognerebbe desiderarlo. L'essere umano dovrebbe accrescere costantemente le proprie conoscenze e svilupparsi intellettualmente, poiché il sentiero più prezioso è quello della conoscenza di Dio attraverso la mente, quando la vera conoscenza, superando il principio animale, apre le porte dell'inconscio con l'aiuto della chiave dell'Amore. Questa è una verità eterna e incrollabile che è sempre esistita in tutte le civiltà umane altamente sviluppate che siano mai esistite sulla Terra.

- Mi scusi, non ho capito tanto bene, potrebbe spiegarmelo un po' più dettagliatamente?

- In linea di massima, ciò significa la maturazione completa dell'anima umana, la vittoria totale sulla propria essenza materiale, cioè sul diavolo. La santità che conduce al paradiso dopo la morte nel cristianesimo e nell'islam si chiama illuminazione, nel buddismo si chiama risveglio, raggiungimento del Nirvana e uscita dalla catena delle reincarnazioni e così via. In realtà tutto è molto più semplice.

Cercherò di spiegarvelo in linee generali. In modo figurato, la cosa si presenta così: noi riteniamo di essere quella mente che vede, sente, pensa e analizza, ma di fatto questa è soltanto una piccola parte circoscritta della mente. Chiamiamola un Qualcosa. Questo piccolo Qualcosa galleggia sulla superficie dell'oceano. L'oceano è il nostro subconscio dove, a profondità differenti, viene custodita tutta la nostra memoria genetica, i riflessi condizionati e incondizionati, cioè tutta la nostra esperienza "accumulata". Tutto ciò riguarda la nostra essenza materiale, la nostra natura animale.

Sotto l'inconscio in fondo all'oceano c'è una specie di "portale", e infine, dietro al "portale" si trova l'anima, una particella di Dio, il nostro principio spirituale. E' ciò che noi siamo in realtà e che molto raramente sentiamo dentro di noi. L'anima si rigenera nel corso delle successive reincarnazioni e matura gradualmente attraverso la conoscenza e l'Amore a partire da quel nostro Qualcosa mortale, finché questo Qualcosa è collegato all'anima.

Il problema sta nel fatto che questo Qualcosa è anche collegato all'oceano. Inoltre, esso, esternamente, è più esposto all'influenza dell'oceano. Viene continuamente scaraventato da una parte all'altra dalle onde, rappresentate dai vari pensieri, emozioni, desideri e così via. Talvolta è talmente sopraffatto da loro che perde il collegamento con l'anima e poi, dopo la tempesta, cerca nuovamente di afferrarla. Quando, invece, questo Qualcosa si consolida nella sua aspirazione verso l'anima, non prestando più alcuna attenzione alle furie dell'oceano, e si dirige, attraverso la massa delle acque, al fondale più profondo, rinunciando alla paura, alla fine

raggiunge quel "portale Con l'aiuto della Chiave dell'Amore lo apre, e si congiunge con l'anima.

Solo allora l'uomo capisce chi è in realtà e prende piena consapevolezza della Libertà, dell'Eternità e di Dio. Solo allora l'anima si libera e va nel Nirvana, in paradiso, o comunque vogliate chiamarlo, cioè il mondo in cui regna soltanto l'Amore.

- Quindi questo Qualcosa, cioè la nostra mente, determina la sorte dell'anima?

- E' assolutamente così. Tutto dipende dalla nostra scelta e dalle nostre aspirazioni.

Il ragazzo si immerse nei suoi pensieri e poi disse, come a sé stesso:

- Quindi, il vero paradiso non sta nel corpo.

- Il corpo non sarà mai un paradiso poiché il corpo è fonte di eterne preoccupazioni e problemi. E' possibile raggiungere il paradiso soltanto attraverso il ricongiungimento dell'anima con Dio.

- Lei ha detto che raramente noi ci sentiamo autentici, ciò che siamo in realtà, cioè raramente sentiamo la nostra anima. Ma come si manifesta questa presenza divina? E' possibile capire cos'è il paradiso attraverso queste sensazioni?

- Soltanto una persona che osserva il mondo completamente attraverso il prisma dell'Amore può capire la presenza divina. Mentre capire che cos'è il paradiso... Beh, per farvene avere almeno un'idea... Diciamo così: prendete il momento più felice della vostra vita, in cui arriva il vostro vero Amore, quando la vostra vita è scossa da ondate di felicità, di gioia universale, ebbene tutte queste sensazioni equivalgono a una minuscola gocciolina dell'Amore divino sparsa su di voi. Parlando in modo figurato, quando la persona raggiunge il Nirvana, il paradiso, cioè quando l'anima si ricongiunge con Dio, è come un delfino che nuota nell'oceano di questo Amore Divino illimitato. E' impossibile descrivere parole la pienezza di queste sensazioni, così come non è possibile immaginarne la sua vera portata.

Purtroppo, la mente umana è limitata, ma la sua bellezza sta proprio in questa sua limitazione. Nel fatto che in una mente limitata si può sviluppare un Amore illimitato.

- Sì, tutto è così semplice e chiaro... Lei ha detto che è possibile raggiungere "il portale" attraverso l'Amore e la conoscenza. Effettivamente se le persone sono diventate sante in epoche differenti è stato attraverso l'Amore, ovviamente. Ma come la mettiamo con la conoscenza? In tempi lontani, infatti, le persone non possedevano tutte le informazioni di cui disponiamo oggi.

- Anche adesso le persone possiedono una quantità troppo limitata di informazioni. Ma fatto sta che quando una persona raggiunge questo "portale", attraverso di esso ha accesso a tutta la conoscenza, illimitatamente.

- Io, invece, pensavo che limitando la mia coscienza come ci raccomandano di fare nella setta, sarei arrivato a Dio.

- Beh, per prima cosa, quando limiti la tua coscienza con la fede "cieca", sono necessari degli sforzi enormi per resistere, almeno in qualche misura, agli "attacchi" della natura animale. Perché? Perché la fede "cieca" concede al principio animale libertà di azione. In qualunque momento esso può prendere il sopravvento sulla mente attraverso numerosi dubbi, e allora tutta la fede crolla come un castello di carte. Se invece la fede si basa sul solido fondamento della conoscenza, che permette, di provare alla mente la verità dell'esistenza di Dio in maniera argomentata e fondata e, in tal modo, confinare il principio animale in un angolo, solo allora si ottiene la vera Libertà e si riesce ad arrivare a Dio.

In secondo luogo, Gesù non ha mai limitato i suoi discepoli come fanno nella vostra setta religiosa. I vostri capi cercano di costruire il proprio piccolo impero di potere che non si basa l'Insegnamento. Vi obbligano a baciare loro le mani, a genuflettervi davanti a loro. Ma chi sono?! Persino Gesù, nonostante il fatto che fosse una Grande Anima, è sempre stato un amico per i suoi apostoli e, se ti ricordi questo passaggio Egli persino lavò loro i piedi. Egli non soggiogava la gente seducendo le masse, bensì, innanzitutto, dava loro la libertà della scelta personale. Egli dette alle persone il comandamento dell'Amore, la vera chiave del "portale". Ricorda le sue parole: "Ama il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente", mostrando in tal modo che l'alta moralità, l'anima e la mente sono i tre elementi necessari alla maturazione dell'anima, perché si ricongiunga con Dio... Questo è sotto detto dai Profeti di tutte le Dottrine, in quanto la fonte di tutte le conoscenze è una sola. Prendiamo, ad esempio, Maometto...

- Maometto?! Lei pensa che la sua religione ci avvicini a Dio?

- La religione è creata dagli uomini, mentre Maometto ha predicato una Dottrina che è fondata sulle stesse conoscenze che ha trasmesso Gesù Cristo.

- Non può essere vero!

- Perché no? Sai qualcosa di Maometto?

- Di lui no, ma ho avuto modo di vedere con i miei occhi i suoi successori fanatici e violenti, quando facevo il giornalista nella zona calda dell'Afghanistan. E mi creda, ciò ha lasciato nella mia anima dei brutti ricordi. Ho visto cos'è l'islam.



- Tu non hai visto l'islam, hai visto quello in cui dei politici venali hanno trasformato l'Insegnamento di Maometto... in ogni religione ci sono dei fedeli fanatici. E' impossibile giudicare l'Insegnamento attraverso queste persone. Il fanatismo cieco e rabbioso è la peggiore manifestazione di ogni religione, la peggiore distorsione di qualunque Insegnamento, in quanto risveglia completamente, la natura animale dei suoi seguaci, coprendosi con lo scudo delle "buone intenzioni." Si tratta di una manifestazione della politica, del desiderio di dominio mondiale che è intrinseco ai vertici di ogni religione...

Studia per conto tuo le Dottrine dei Profeti. Forse loro chiedevano questo? Tutti loro esortavano gli uomini a unirsi in un Amore unico verso Dio, s domando, prima di tutto dentro sé stessi, la loro natura animale, il diavolo, o comunque vuoi chiamarlo... Un essere umano che dimora in Dio non può fare del male.

Maometto è stato una persona unica. Ti consiglio di leggere la sua vita soltanto da un punto di vista umano, obiettivamente, senza pregiudizi. Sin dall'infanzia egli aspirava alla conoscenza di se stesso e all'inizio fu guidato dai naturali desideri umani. Era un ragazzino povero, un orfano, un semplice pastore. Quando era adolescente Maometto riteneva che, se fosse diventato ricco, avrebbe conosciuto se stesso pienamente. A dodici anni si mise a lavorare come accompagnatore delle carovane. Qualche anno più tardi, in un attraversamento, incontrò un saggio che gli dette un seme della Conoscenza e gli insegnò a meditare. Questo cambiò radicalmente il suo destino. Di conseguenza Maometto iniziò a fare le pratiche spirituali per conoscere l'essenza di Dio.

Qualche tempo dopo si realizzò il sogno che aveva da giovane. Il matrimonio fortunato con una donna nobile lo fece diventare ricco. Tuttavia, Maometto capì che la ricchezza non era quello a cui aspirava la sua anima. Cominciò a cercare questo qualcosa nel potere, ma nemmeno qui non lo trovò. Ciò lo spinse alla ricerca del senso della vita dentro di sé, all'interno della sua essenza umana.

Di notte Maometto passava spesso lunghe ore in meditazioni; infine, queste lo portarono all'illuminazione. Capì il senso della propria essenza interiore, il senso dell'esistenza di tutta l'umanità nella sua totalità, trovò Dio - "al-illah" che significa "degnò di venerazione" e, grazie a ciò, la sua anima si risvegliò, avendo scoperto la fonte della vera conoscenza.

Proprio allora, secondo la leggenda, ricevette rivelazioni dall'alto, dall'arcangelo Gabriele, oppure, come ancora oggi lo chiamano in Oriente – dall'arcangelo Jibraeil. Maometto non soltanto ricevette da lui delle rivelazioni, ma diventò anche il suo allievo preferito. Gabriele gli insegnò il sacramento dell'Insegnamento e le conoscenze occulte. Al fine di mostrargli la verità e la profondità delle conoscenze di

questo Insegnamento, trasportò Maometto attraverso lo spazio e il tempo, nella città di Gerusalemme, dove organizzò il suo incontro con il Bodhisattva Issa e i suoi allievi illuminati, Abramo e Mosè.

Attraverso questi viaggi nel tempo Gabriele gli mostrò tutta l'illusorietà e la vanità del mondo materiale in confronto alla vera conoscenza, e gli mostrò che soltanto Dio ha una vera forza ed è degno di venerazione... Tutte queste conoscenze, seminate in una solida anima, portarono ricchi frutti. Il degno allievo soddisfò con onore tutte le aspettative su di lui. In quel tempo, Maometto fece per l'umanità tante cose utili quante nessun altro ne aveva mai potuto farne.

- E Gesù?

- Non confondere le cose: Gesù era un Bodhisattva. Questo significa che era già nato Dio, mentre Maometto era una persona che ha saputo risvegliare dentro di sé l'essenza divina... Quando l'arcangelo Gabriele ritenne che Maometto fosse abbastanza preparato, gli disse: "Ora devi recarti nel mondo e portare queste conoscenze agli uomini." Al che lui rispose: "Come faccio a trasferire con le parole agli uomini quello che ho appreso da te nello spirito?" "Vai e di' loro che c'è un solo Dio che, come il sole, illumina tutto con il suo Amore Divino. Io, sono come la luna nella notte della vita umana, io sono la luce riflessa di Dio e illumino il sentiero nel buio della coscienza. Tu sei come una stella guida che indica la via verso la luce divina."

Ispirato da questa conversazione con Gabriele, Maometto uscì dalla grotta nella quale aveva meditato e la prima cosa che vide fu uno spettacolo della natura mozzafiato. Nel vasto cielo serale brillava abbagliante una giovane mezzaluna, e accanto ad essa risplendeva una stella luminosa. In quell'istante egli ebbe un'illuminazione e comprese come trasferire questo Insegnamento alla gente. Comprese che Dio è Amore, che Dio è un'azione continua. Dio non parla con le parole e per questa ragione comunica con gli uomini attraverso i suoi mediatori: gli arcangeli, che portano la Sua volontà alla coscienza delle persone le quali però sono libere di scegliere se vogliono o non vogliono conoscere Dio attraverso la propria anima.

- E cosa ha fatto Maometto? Ha dato la fede agli uomini?

- Maometto ha dato agli uomini non soltanto la fede ma anche la conoscenza. Purtroppo in seicento anni gli uomini hanno snaturato l'Insegnamento di Cristo trasformandolo in religione. Maometto, invece, cercò di portare nuovamente agli uomini la conoscenza perduta rinnovando l'Insegnamento. Raccontò agli uomini tutto quello che sapeva lui stesso, senza nascondere nulla. Inoltre se leggi i libri di storia in quale stato si trovava l'Arabia prima dell'anno 610, quando Maometto cominciò a predicare?. Vi regnava un caos generale fatto di vari tipi di idolatria e, a causa dei

vari capi si scatenavano spesso lotte tra le tribù arabe. Maometto, invece, fece una grande cosa: unificò il popolo arabo in guerra in una fratellanza generale nella fede nell'Unico, degno di venerazione.

Raccontò la verità su Dio, su quello che aveva insegnato Gesù: che Dio è eterno, che è onnisciente e onnipotente; che tutti gli uomini sono uguali davanti a Lui. Parlava dell'immortalità dell'anima, della stessa reincarnazione, (la risurrezione dei morti), del giudizio, della punizione nell'aldilà nei confronti di coloro che creano il male in questo mondo. Parlò anche, della necessità di stabilire la giustizia, la compassione gli obblighi morali nei rapporti tra le persone. . Grazie alla sua saggezza, Maometto riuscì a far uscire gli arabi da uno stato di profonda ignoranza e di profondo caos politico mostrando loro la strada verso la crescita culturale della civiltà e la conseguente prosperità.

- Forse è stato veramente così. Ma come la mettiamo con “la guerra santa contro gli infedeli”? I musulmani affermano che la predicava Maometto stesso.

- In quei tempi bui Maometto doveva rivolgersi a delle tribù selvagge che capivano soltanto la forza. La parola “musulmano” deriva dalla parola “muslim” che significa “obbediente” e non fedele a Maometto, significato che la parola “musulmano ” acquisì molto più tardi. Dunque, in quei tempi le persone fedeli erano le persone obbedienti al Profeta, che lo seguivano, diffondendo l'Insegnamento in altre regioni dell'Arabia, al fine di trasformare in ordine il caos che regnava. Gli infedeli, invece, erano le persone che non seguivano il suo Insegnamento.

Maometto non era soltanto un grande Profeta ma anche un geniale condottiero e un saggio politico. Non fu facile calmare le passioni delle selvagge tribù in guerra. Inoltre, Maometto dovette dichiarare “la guerra santa” contro quei sacerdoti religiosi che avevano usurpato il potere e che non erano interessati all'unificazione degli arabi e tanto meno all'adorazione dei loro Dei. Egli combattè contro coloro che avevano interessi mercenari e ingannavano le persone attraverso la loro fede, corrompendo le anime umane. In questo senso egli assomiglia a Cristo. Cioè il Profeta, così come fece Gesù, lottò per la purezza della fede, per la venerazione di un solo Dio, per il collegamento spirituale diretto di ogni persona con Dio.

- Va bene, ammettiamo che allora i tempi erano bui e le tribù erano selvagge. Adesso sono passati tanti anni, e ancora si combatte questa strana “guerra santa.” Se Dio è Unico, perché la guerra continua? Come si può comprendere una persona che si copre di esplosivi e deliberatamente va a morire in nome di Dio in mezzo a una folla di persone pacifiche e portando con sé altre vite umane?

Sensei spiegò: “Perché al posto dell'Insegnamento che è stato dato dal Profeta, il musulmano apprende una religione i cui capi sono più interessati a obiettivi

economici, al benessere personale e all'influenza politica nel mondo piuttosto che all'anima del musulmano. Lo convincono che dopo questo atto "devoto" la sua anima giungerà da Maometto, in paradiso. In effetti non giungerà da nessuna parte, in quanto la strada verso Dio è chiusa per tutti coloro che creano il male. Quel musulmano dovrà reincarnarsi ancora numerose volte e attraversare nuovamente tutti i cerchi terreni dell'inferno affinché la sua anima diventi pura come era prima che creasse il male. Queste persone ingannate sono vittime delle religioni. I colpevoli sono coloro che hanno distorto il vero Insegnamento. Questa è la vittoria del diavolo su qualunque religione.

- Bene, ho sentito che nel Corano ci sono alcune "sure" che smentiscono le Sue parole.

- Nel Corano? Lei sa che il Corano è stato scritto dopo la morte del Grande Profeta? Il figlio adottivo di Maometto - Zayd ibn Thabit – raccolse tutte le testimonianze delle sue prediche e, notate che, ha realizzato una certa versione del Corano nel 651. Maometto, invece, predicava oralmente. Testimonianze disarticolate delle sue prediche e delle sue lezioni sono state effettuate dai suoi primi discepoli, che hanno in parte ricordato e in parte trascritto le parole di Maometto... Nonostante le ulteriori rielaborazioni del Corano fatte nel periodo in cui veniva creata la religione la conoscenza che era stata effettivamente trasmessa a Maometto dall'arcangelo Gabriele. È comunque giunta fino ai giorni nostri. Oggi gli scienziati rimangono colpiti dal fatto che decifrando alcuni "passaggi originali" del Corano, vi trovano delle vere conoscenze scientifiche...

In quel momento Tat'jana mi toccò il fianco con il gomito e mi sussurrò che lei avrebbe dovuto chiamare i suoi genitori affinché non si preoccupassero. Guardai l'orologio e notai che a quell'ora saremmo già dovute essere a casa. Ci scusammo e corremmo al club, dove si trovava l'unico telefono più vicino. Dopo aver bussato a lungo e insistentemente alla fine un anziano guardiano con gli occhi assonnati, che evidentemente aveva già cominciato a eseguire attivamente i suoi obblighi professionali, aprì la porta. Dopo averci un po' rimproverato per il fatto che la gente andava a zonzo di notte e per causa loro lui non aveva pace né di giorno né di notte, ci permise comunque di fare una telefonata. Mentre Tat'jana parlava con i suoi genitori, feci in tempo ad annotare brevemente nel mio diario le parole di Sensei. Dopo aver avvisato i nostri cari, ci affrettammo verso l'uscita per raggiungere il nostro gruppo. Quando ci avvicinammo, Sensei, rivolto al quel ragazzo stava dicendo:

- Lei fa riferimento alla Bibbia come alla fonte primaria con troppi preconcetti. Capisco che nella vostra setta vi insegnano questo, ma Lei è un giornalista e dovrebbe essere molto più curioso di una persona qualunque. La Bibbia, come il Corano oppure

i Tripitaka, è stata scritta dagli adepti. Inoltre, questi libri sono stati soggetti a innumerevoli modifiche. Cioè, riflettono già delle posizioni religiose e non quell'Insegnamento primario che venne dato dai Grandi. Per concentrare la sua attenzione mi ripeterò affermando che in 600 anni l'Insegnamento di Cristo è stato fortemente distorto e che è stato necessario dare a Maometto un nuovo Insegnamento, ma, di fatto, era lo stesso fornito da Cristo. Tuttavia, col passar del tempo, gli uomini hanno trasformato anche questo Insegnamento in una religione, mantenendone soltanto la forma e modificandone il contenuto.

- La Bibbia, in particolare il Nuovo Testamento, è stato scritto dai discepoli di Gesù sulla base delle sue parole.

- Se lei avesse avuto la possibilità di ascoltare l'Insegnamento dalla bocca di Gesù stesso e di confrontarlo con quello che legge ora nella Bibbia, avrebbe scoperto delle enormi lacune, la mancanza di molte conoscenze – disse Sensei con amarezza nella voce –

Lei afferma che il Nuovo Testamento è stato scritto dai discepoli, ma non pensa a come avvenne questo processo. Non sono stati i primi discepoli a scriverlo, bensì i discepoli dei discepoli. L'Insegnamento di Gesù è stato a lungo tramandato oralmente. Successivamente sono cominciati a comparire degli elenchi di massime di Gesù. Uno dei più antichi frammenti del Vangelo di San Giovanni risale al 125 dopo Cristo, e il più antico e più completo manoscritto, è del 200 dopo Cristo.

Lei può immaginare come, in duecento anni, tutto possa essere distorto e cambiato. L'uno ha capito in un certo modo, l'altro non ha capito affatto, il terzo ha nascosto alcuni aspetti e così via. Inoltre nel 325, il Primo Concilio Ecumenico di Nicea indetto e condotto dall'imperatore Costantino, selezionò e canonizzò i quattro Vangeli che fanno parte del Nuovo Testamento scegliendoli fra una numerosa lista, al fine di rafforzare la Chiesa e il potere personale dell'imperatore.

Proprio allora l'Insegnamento di Cristo fu completamente alterato e trasformato in una potente leva di potere per gestire la popolazione. Durante quel Concilio, sotto la pressione dell'Imperatore Costantino fu approvata l'interpretazione ortodossa della resurrezione dei corpi. Tutti i cristiani che pensavano diversamente e coloro che sostenevano la resurrezione spirituale, furono dichiarati eretici e di conseguenza furono perseguitati e uccisi in tutto l'impero. Ciò nonostante i primi cristiani professavano la dottrina della reincarnazione e se ne può trovare traccia perfino nella Bibbia. Sorge perciò una domanda spontanea: perché il potere ne aveva così paura? Perché Costantino finì per alterare l'Insegnamento trasformandolo in una religione? Per quale ragione? Perché l'Insegnamento forniva delle conoscenze che liberavano le persone dalle loro paure esistenziali in questo mondo effimero. La conoscenza

portava una vera Libertà alle persone e, al risveglio dell'anima. Non avevano paura della morte, sapevano della reincarnazione, di quello che si nascondeva dietro quel limite e, cosa più importante, erano consapevoli che sopra di loro c'era soltanto Dio e non un imperatore o un vescovo. Ciò, invece, spaventava terribilmente i politici e gli uomini della chiesa, che avevano paura di perdere il loro potere, poiché erano immersi nei loro interessi materiali. Pertanto, l'Insegnamento di Gesù, destinato a liberare la gente fu trasformato in religione, e inculcato nella testa della gente attraverso la paura della morte. L'espansione del cristianesimo fu ottenuta con la violenza, per mezzo delle crociate e così via...

Tra l'altro, quante volte la Bibbia fu trascritta a mano da varie persone, fino all'anno 1455, quando fu stampata la Bibbia di Gutenberg? La divisione del testo in capitoli fu fatta soltanto nel XIII secolo dal cardinale Stephen Langton, mentre la divisione dei capitoli in versi e la numerazione di questi ultimi fu fatta dall'editore parigino Roberto Stefano che, nel 1533, fece uscire per la prima volta il testo completo della Bibbia. Non accenno nemmeno al fatto che, ad esempio, nel mondo moderno la chiesa cattolica si ritiene autorizzata non soltanto a interpretare la Bibbia, secondo il proprio punto di vista, ma anche a integrarla.

Tuttavia, nonostante tutte queste correzioni e distorsioni, il genio di Gesù consiste nel fatto che alcune Sue conoscenze, grazie alla dualità originaria del loro senso, sono potute giungere fino ai posteri. Per questa ragione, ancora oggi la Bibbia risveglia l'interesse delle persone per l'Insegnamento di Cristo. A causa dell'interpretazione di queste conoscenze "a proprio modo" il cristianesimo non è mai stato unito e in ogni epoca ci sono sempre state molte correnti, molte chiese e molte sette che hanno lottato tra di loro.

Il ragazzo ci pensò un po' e poi disse:

- Quali espressioni di Gesù a Suo avviso, sono state conservate con un significato duale?

- Prendiamo la Sua espressione più diffusa, che si usa spesso anche nella vostra setta: "Dove due o tre sono riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro". Non si tratta di una moltitudine di persone, come afferma il Suo pastore. Si tratta del carattere unico di un solo individuo, in cui l'anima, la mente e la coscienza sono riunite con l'unico obiettivo di conoscere Dio. Ci sono altre parole di Cristo che i capi religiosi utilizzano per attrarre le persone nella loro setta: «Nessuno può servire due padroni: o odierà l'uno e amerà l'altro o preferirà l'uno e disprezzerà l'altro: non potete servire a Dio e mammona». Gesù intendeva la scelta personale riguardo lo scopo dell'esistenza dell'individuo: o l'uomo aspira a Dio, alla Libertà, o a mammona, ovvero alla ricchezza, al mondo materiale. E' tutto è molto semplice.

- Apparentemente queste parole vengono interpretate nello stesso modo anche nella nostra setta.

-Sì, ma dietro l'aspirazione verso Dio i vostri capi religiosi inculcano nella vostra testa l'idea che l'uomo può sicuramente arrivare a Dio soltanto frequentando la loro setta e studiando il loro programma. In realtà la persona può arrivare a Dio solo se cambia sè stessa interiormente, se fa crescere dentro di sé, un Amore interiore e rafforza la propria fede con la conoscenza.

Oppure, ad esempio, Gesù diceva: «Così gli ultimi saranno primi e i primi ultimi, perché molti sono chiamati, ma pochi eletti». La vita viene concessa per crescere spiritualmente. Durante la vita potete fare un passo avanti, cioè progredire, oppure un passo indietro, cioè regredire. Gesù diceva che se oggi Dio ti ha reso una persona libera, e se ti ha dato la possibilità di prestare più attenzione a Lui, significa che l'hai meritato per effetto delle vite precedenti. Se hai utilizzato questa vita per far regredire la tua anima, allora nella vita successiva Egli ti metterà in condizioni più difficili affinché tu possa finirlo. Se una persona si concentra sulle proprie sensazioni profonde, può percepire l'esperienza delle vite precedenti.

- Lei ha detto che nella Bibbia ci sono ancora degli accenni alla reincarnazione. Quali?

- Per esempio, se si ricorda, nel Vangelo secondo Giovanni, c'è un episodio in cui si parla di Nicodemo, uno studioso che, nottetempo, si recò di nascosto da Gesù per porgli delle domande. Dunque Nicodemo chiese a Gesù: "Come può un uomo rinascere quando è vecchio? Può forse entrare una seconda volta nel grembo di sua madre e rinascere?" Rispose Gesù: «In verità, in verità io ti dico che, se uno non nasce da acqua e Spirito, non può entrare nel regno di Dio. Quello che è nato dalla carne è carne, e quello che è nato dallo Spirito è spirito.» Inoltre, si sono conservate anche queste Sue parole: "Nella casa del Padre mio vi sono molte dimore ", intendendo la moltitudine di mondi esistenti.

Cristo ha rivelato ai suoi discepoli la legge delle rinascite, permettendo loro di capire come l'anima si rigenera per maturare a un livello più elevato. Egli parlò di come salvare la propria anima, di come raggiungere il Regno di Dio e come conoscere la vita eterna. Egli disse anche che quanto più una persona matura spiritualmente tanto più forti sono le prove per la natura Animale – o diavolo - che resiste. - A giudicare dal Vangelo, persino Gesù fu attaccato e tentato del diavolo stesso. Mi sono sempre chiesto perché. Come può essere se Egli era il Figlio di Dio?.

- Certamente Gesù era Figlio di Dio, un'anima forte. Tuttavia, Egli si definiva anche Figlio dell'Uomo, poiché la Sua Grande Anima si era incarnata in un comune corpo umano, e al corpo umano, per natura, è intrinseco il principio animale, cioè è una sua

parte integrante. Perciò anche Gesù, pur essendo un Bodhisattva, era soggetto alla "tentazione" della natura animale, della sua carne, dei suoi pensieri negativi. Provava lo stesso dolore, gli stessi sentimenti, le stesse cose che prova una persona ordinaria. Cioè, Issa si trovava nelle stesse condizioni di un essere umano e ciò era per Lui mille volte più difficile che per chiunque di voi. Questo perché Egli conosceva la vera Libertà, Egli conosceva Dio...

Mi sembrò che Sensei dicesse queste parole con una tremenda nostalgia nella voce. L'espressione del suo volto si era trasformata.

E qui, compiendo questa missione, si è ritrovato in un corpo umano con tutti i suoi problemi, con tutti questi pensieri ed emozioni. Con tutta la Natura animale che doveva cacciare in un angolo, nel profondo della propria coscienza, e che bisogna tenerla come un cane al guinzaglio per tutta la vita...

E il vostro pastore ancora vi racconta che questo è il paradiso?! - esclamò dando un colpetto su sé stesso – Se questo non è l'inferno, allora cosa ci può essere di peggio?!

Dopo quelle parole ci fu una lunga pausa. Sensei si accese una sigaretta.

- Perché nel Vangelo viene menzionato soltanto un passaggio riguardo alla lotta personale di Cristo con il diavolo, quando era nel deserto? Di fatto Cristo fu posto nelle stesse condizioni delle altre persone e se il diavolo sono i pensieri negativi, significa che questi pensieri devono averlo accompagnato per tutta la vita.

- Giustissimo. Soltanto che Cristo era una Grande Anima, piena della forza dell'Amore, perciò teneva tutti questi pensieri negativi sotto un rigoroso controllo. Il momento ricordato nel Vangelo, si riferisce alla Sua lotta nel campo della Sua mente al fine di confermare il potere della Sua'anima sul corpo. E' stato il Suo personale Armageddon, che deve essere superato da tutti coloro che sono nati nel corpo. Purtroppo un Bodhisattva, non fa eccezione... Perché Egli ha digiunato per quaranta giorni e quaranta notti? Perché l'organismo si esaurisce, si indebolisce dopo un periodo approssimativamente di questa lunghezza e la Natura animale finalmente si arrende. . Gesù si è aperto spiritualmente affinché la Sua Anima si impossessasse completamente della sua coscienza.

I pensieri animali del corpo, invece, Lo tentavano continuamente, cercando di riconquistare il loro potere sulla mente. Sono loro che parlavano nel corpo affamato: "Se tu sei Figlio di Dio, ordina a queste pietre di diventare pane." I suoi pensieri, che ascoltavano l'Anima, rispondevano invece: "Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio", sottolineando in questo modo la Sua immensa forza mentale, l'essenza di un vero uomo, cioè la Sua Anima. I pensieri negativi Lo tentarono nuovamente: "...Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: Ai



suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra». Gesù rispose a Se stesso: "...Sta scritto anche: "Non metterai alla prova il Signore Dio tuo", dimostrando in questo modo la fermezza del Suo Spirito e il controllo sui folli pensieri del corpo.

Quando i pensieri del principio animale Lo tentarono offrendogli tutti i regni del mondo, cercando di giocare la loro principale carta, che è la sete di potere universale, generato dall'insaziabile mania di grandezza, Gesù rifiutò pure loro, dicendo: "Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto." Issa ha vinto con onore questo Armageddon, ha vinto i suoi pensieri negativi che provengono dalla carne, con la forza del suo Spirito, con la forza del suo Amore enorme per Dio.

Dentro di Lui si era risvegliata completamente l'Anima del Bodhisattva ed Egli aveva ritrovato se stesso. Da allora Gesù incominciò a compiere la sua missione, utilizzando pienamente le conoscenze e la forza del suo enorme Amore Divino, ed è per questo che Egli, con la Sua fede, faceva i miracoli, guariva e i malati, ha rianimava i morti. Poiché non esistono ostacoli a questa forza divina né sulla Terra, né nel cosmo.

In generale poi, nel corso di tutta la sua vita Gesù mantenne sempre una netta distinzione tra i pensieri dell'anima e i pensieri "domati" del corpo. Prenda ad esempio, il momento in cui pregava nel giardino del Getsemani, prima del tradimento di Giuda. Gesù stava pregando e la Sua Anima in quel momento era uscita dal corpo e il corpo esclamò: "Padre mio, se questo calice non può passare da me senza che io lo beva, sia fatta la tua volontà." Questo è stato un messaggio del corpo all'Anima, come se l'Anima di Gesù fosse una parte di Dio stesso e possedesse la Sua forza.

Oppure prendiamo un altro passaggio, quello in cui Gesù già era stato inchiodato alla croce. Con la sua Anima Egli sentiva tutto il dolore del corpo e per non essere tentato, Issa abbandonò il suo corpo. Quando la sua Anima lasciò il corpo, la mente esclamò: "Eli, Eli, lemà sabactàni?", che significa: "Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?" Ciò mostra chiaramente che Issa, in quanto Grande Anima, non solo aveva il controllo del proprio corpo, ma dominava anche la Sua mente.

Il novizio rimase in silenzio per un po' e poi disse:

- Una domanda mi tormenta da molto tempo mi dica per favore, se è vero o no che nasciamo con il peccato originale?

- L'uomo, originariamente, è libero e non c'è peccato nelle sue azioni. Che cos'è il peccato in fin dei conti? Il peccato è qualcosa che ci opprime interiormente, a livello inconscio, qualcosa che ci separa da Dio e ci fa sentire colpevoli e paurosi. E' la conseguenza naturale di un'azione della mente dopo aver infranto le leggi e i valori morali universali. Questo è un peccato. Queste leggi sono il codice del suo onore,

della sua coscienza e se lo infrange è necessario che lei stesso diventi migliore e più puro nei suoi pensieri e nelle sue azioni.

I suoi capi religiosi, invece, cercano continuamente di inculcarle che Lei è uno schiavo di Dio e che è originariamente colpevole. Perché? Perché è loro interesse che l'essere umano li sostenga finanziariamente per espiare i propri "peccati", che effettivamente non ha mai commesso. E' una specie di trucco psicologico per le masse. Se si riesce far credere a una che è colpevole, originariamente colpevole, in lei comincia a crescere la paura. I vostri capi religiosi sfruttano questa paura generata artificialmente per assolvervi subito dai vostri peccati, fino alla volta successiva naturalmente.

Ma l'uomo, per sua natura non è servo di Dio: è Figlio di Dio. Il Padre non può odiare Suo figlio, Egli può soltanto Amarlo. Poiché Dio è Amore e l'Amore non può avere paura... Dio ha concesso agli uomini libertà di scelta: e questo è il Suo dono più prezioso agli uomini, ai Suoi figli.

- E che dire della leggenda sul Serpente tentatore e il male che ha fatto agli uomini? Queste informazioni sono state fortemente falsate. La leggenda, che è stata originariamente trasmessa agli uomini, diceva quanto segue: quando Dio ha creato l'Uomo, cioè un'anima, Egli ammirava la sua creazione, poiché essa è stata creata a Sua immagine e somiglianza. L'uomo, allora, non dimorava in un corpo, né in un mondo, come ora affermano alcune religioni...

- Perché non dimorava nel corpo? Non è stato creato da Dio a sua immagine e somiglianza?

- Come può credere che Dio sia una Personalità immutabile nella materia, cioè qualcuno che dimora in un corpo, come lei ed io, e allo stesso tempo sia onnipresente?

- Beh, così affermano anche altre religioni.

- Quali religioni?! Approfondisca di più questo argomento Tutte le religioni mondiali sostengono che Dio è unico, Egli è onnipresente... Dio è simile..., come si può dire?... a un campo energetico, magnetico o a qualsiasi altro campo. E' un campo unico in cui esiste tutto. Dio è un'energia potente di pensiero, che crea tutto e che si manifesta ovunque. Non è, qualcuno con la barba seduto su un trono... Anche se, volendo, Egli può temporaneamente incarnarsi in un Umano. Dio ci ha creato a Sua immagine e somiglianza, per coloro che si trovano all'interno di questi corpi. Una Sua particella, l'anima, è presente in ognuno di noi... Il "Paradiso" umano era in cielo, come era solito dire anche Gesù.

Quindi, l'Essenza creata da Dio, cioè l'anima, era di natura divina... Non conosceva il male, conosceva soltanto il bene, perché aveva ereditato l'Amore divino. Naturalmente, quell'Essenza possedeva delle capacità enormi e per lei non esisteva nessun ostacolo... Oltre a Dio, anche Lucifero, angelo della Luce e mano destra di Dio, ha amato queste Essenze. Egli disse a Dio: "Queste Essenze non capiscono quanto Tu le ami, poiché conoscono soltanto il bene." Lucifero, quindi, si mise a difendere l'individualità dell'Uomo, la sua posizione di Essenza libera di comprendere. Egli voleva che l'Umano volesse veramente amare Dio, invece di limitarsi semplicemente a esistere davanti a Lui come una pianta, per piacere ai suoi occhi.

Dio "ordinò" allora a Lucifero: "Se li ami come li amo io, insegnaglielo." Dio, aveva posto gli uomini sulla Terra, che era stata creata appositamente per l'uomo, con i suoi mari, la sua terraferma, la sua vegetazione e i suoi animali. Lucifero, creò un corpo umano, in cui Dio pose l'anima, generando così due nature: quella spirituale e quella animale. Dio concesse agli uomini la forza del pensiero, poiché erano tutti Suoi figli. La mente divenne il campo di battaglia dei pensieri fra queste due nature. Questo fatto sottolinea la creazione dell'uomo da parte di entrambi: Dio e Lucifero e dimostra anche che Lucifero era e rimane la mano destra di Dio, in quanto ha partecipato attivamente alla creazione dell'uomo e continua a partecipare attivamente all'educazione della sua anima...

Di conseguenza, Lucifero ha concesso agli uomini la possibilità di capire e di comprendere perfettamente cosa sia il bene e cosa sia il male, mentre Dio ha dato agli uomini la libertà di scelta tra questi due principi. Da quel momento in poi Lucifero si prende cura degli uomini.

- E perché Lucifero chiama se stesso Legione?

- Perché egli agisce attraverso i pensieri del nostro principio animale e di questi pensieri ce ne sono, di regola, legioni. Provi a osservare Se stesso. Le sembra di ragionare soltanto su un pensiero che è Suo, ma provi a trattenere questo unico pensiero per dieci minuti, a controllarlo, e si stupirà di quanti pensieri diversi e inutili appariranno nella Sua testa. Questa è una legione. Per questa ragione, se parliamo in maniera figurata, Lucifero è costantemente presente dentro di noi, mettendo alla prova la nostra fiducia, la nostra forza e il nostro 'Amore per Dio.

La forza del pensiero, che Dio ci ha dato, è enorme, e questa forza si chiama Fede. L'uomo che dimora nella Fede può veramente operare prodigi. Gesù ne è la prova e non soltanto Gesù, ma anche molti Suoi seguaci, nonché i seguaci di altri Grandi che hanno operato e ancora al giorno d'oggi continuano a operare prodigi. Tuttavia, il problema è che questa forza non dipende da ciò in cui l'uomo crede. Questa forza

può essere usata sia per il bene che per il male. Il risultato che l'uomo ottiene dipende da ciò in cui è più incline la sua coscienza. Se lei, con i suoi pensieri, è più incline al male, cioè la opprime l'essenza materiale, animale, allora nella sua vita iniziano a sorgere numerosi problemi ovunque: sia al lavoro, sia nella vita personale, sia in famiglia e così via. Questi problemi la infastidiscono perché i pensieri negativi controllano la sua fede e cercano in tutti i modi di allontanarla dai pensieri su Dio.

Se invece lei volge la sua coscienza verso pensieri buoni, allora i pensieri cattivi, perdono forza, si indeboliscono, e dopo potrà controllarli completamente. Con l'aiuto del continuo sostegno dei pensieri positivi nella nostra coscienza, anche il corso della nostra vita diventa più facile. La cosa più importante è che l'uomo si sviluppa spiritualmente e conosce la forza dell'Amore...

- I pensieri cattivi scompaiono del tutto?

- No, sono costantemente presenti dentro di lei, ma non hanno la forza sufficiente a influenzarla. Parlando in modo figurato, i pensieri cattivi aspettano il momento opportuno, quando lei abbassa il suo livello di controllo, per cercare di sottrarle di nuovo la forza della fede. Questo abile Guardiano del principio animale è presente nel suo corpo per tutta la vita, come una sua parte integrante. Perciò, finché l'anima si trova nel corpo, la sua pazienza sarà costantemente messa alla prova. Quando l'anima matura completamente e lascia il ciclo delle rinascite, anche Lucifero sinceramente si rallegra come si rallegrerebbe un severo e saggio Maestro per il suo allievo, poiché l'anima di quest'ultimo ha superato con onore tutte le prove e si è congiunta con Dio nel suo vero Amore... Dio è un genitore ed è sempre contento dei successi di Suo figlio...

Quindi, la nostra vita è una scuola per l'anima. Ogni persona, dimorando in un corpo, attraversa il suo Armageddon personale, guadagnandosi pensieri buoni oppure pensieri cattivi. Perciò, anche la conoscenza che viene concessa agli uomini può portare o alla Libertà o alla schiavitù. Nessuno però ci impedisce di fare una scelta libera, né Dio né il diavolo. Se scegliamo Dio, andiamo verso Dio, se scegliamo il diavolo, andiamo verso il diavolo. Questo significa che noi, da soli, ci costruiamo una strada verso il paradiso, verso il Nirvana, oppure ci buttiamo nell'inferno delle reincarnazioni.

- Bene, se l'uomo non è colpevole originariamente, perché allora la morte di Cristo è l'espiazione dei peccati degli uomini?

- Si soffermi su questa frase... Che tipo di espiazione ci può essere? Se fosse veramente così, cioè se Cristo avesse espiaato i nostri peccati, allora qualunque cosa noi facciamo ci sarebbe già perdonata. E' veramente così? Tutto questo è privo di senso... Ogni umano è responsabile dei suoi peccati davanti a Dio.

La morte di Cristo, al giorno d'oggi, è la più grande rivelazione su cui continuano a discutere gli ecclesiastici. . Perché si è lasciato crocifiggere? Gesù era il Figlio di Dio e avrebbe potuto distruggere tutto il pianeta, non soltanto un gruppetto di povera gente, poiché gli era stata data la forza di Dio.

Le persone avrebbero desiderato che questo fosse accaduto mentre lo crocifiggevano. Gli dicevano, "se sei Figlio di Dio, scendi dalla croce". Cristo non è caduto in tentazione, Egli ha lasciato che crocifiggevano il suo corpo. Perché? Perché tutto lo scopo della venuta di Cristo si basava non soltanto sull'Insegnamento che Egli dette alla gente, ma la cosa più importante era che tutto dipende dalla scelta delle persone. Gesù è andato incontro a queste sofferenze al fine di mostrare chiaramente, la volontà di Dio, la cui essenza è la Libertà della scelta umana: andare verso Dio o rimanere nel buio dei pensieri della propria natura animale.

Questo significa che Cristo ha portato agli uomini la Libertà di scelta. Questa è la sua più grande azione, che è rimasta nascosta alla maggior parte delle persone. Ciò rappresenta il più grande peccato del cristianesimo considerato nel suo insieme. Sia prima che dopo di Lui le persone operavano prodigi e affermavano l'idea di un Unico Dio, ma è rimasta nella memoria solo la crocifissione di Cristo, mentre la seconda parte della Sua vita in Oriente, durante la quale Egli, ha continuato a predicare, a fare miracoli, a guarire i malati, si è parzialmente persa nel tempo. In varie fonti antiche, per esempio, nel testo sacro Bhavisya Purana scritto in sanscrito, sono rimasti soltanto degli accenni su di Lui come "il profeta Issa".

- Gesù continuò a vivere in questo mondo? - chiese stupito il novizio.

- Certamente. Grazie agli sforzi di Ponzio Pilato, il corpo di Cristo è rimasto vivo e Gesù è stato costretto a ritornare in un corpo. Poiché come Bodhisattva, essendo nato in un corpo, doveva rimanervi fino all'ultimo respiro.

- Grazie agli sforzi di Ponzio Pilato?! - il novizio era ancora più sorpreso

- Sì. In realtà, Ponzio Pilato aveva capito Chi era Cristo. Per questa ragione ottenne da Cristo la Libertà, cioè la liberazione dalle reincarnazioni. Il suo nome è stato immortalato nella storia dell'umanità.

- Sembra interessante. Quando capì che Gesù era Dio?

- Quando incontrò Gesù, quando si rese conto di Chi Egli era. stando in piedi davanti a Lui, Pilato cercò in tutti i modi di salvare Issa. Cercò di convincerlo a scappare, avvertendolo che la folla L'avrebbe ucciso. Ma Gesù rifiutò, dicendo che se era Suo destino perdere il Suo corpo, così doveva essere e gli uomini avrebbero dovuto fare la propria scelta. Successivamente Ponzio Pilato cercò persino di convincere la folla

dell'innocenza di Gesù, affinché Lo liberasse, poiché c'era questa tradizione in occasione di una grande festa.

Ma gli uomini chiesero di vedere Cristo crocifisso e ucciso. E' stata la loro scelta.

Peraltro, Ponzio Pilato ha fatto tutto a modo suo, anche se per Cristo, in quanto Bodhisattva, sarebbe stato molto più semplice concludere la sua missione in questo modo nel corpo umano. Pilato, invece, guidato dall'Amore, cercò di servire Dio in base a quanto egli stesso aveva compreso, e salvò il corpo di Cristo, pensando che fosse Cristo stesso, sebbene Gesù non ci fosse più. Quando era ancora in croce Egli aveva lasciato il Suo corpo per non essere tentato dal dolore del supplizio. Il corpo, invece, era rimasto vivo.

- Come poteva il corpo essere ancora vivo, se nella Bibbia viene scritto che "uno dei soldati con una lancia gli colpì il fianco, e subito ne uscì sangue e acqua"?

- Il fatto è che tutto ciò era stato appositamente inscenato per il pubblico dagli uomini di Ponzio Pilato. Quel colpo fu inferto in modo molto professionale da uno dei migliori guerrieri di Ponzio Pilato il quale colpì tra la quinta e la sesta costola e dalla parte destra verso sinistra, in alto, con un'angolazione ben precisa per dare l'illusione di aver colpito il cuore mentre invece, nessun organo vitale era stato colpito. Il corpo si trovava in uno stato di incoscienza, ma era ancora vivo. Questo è uno dei punti principali che dimostrano la partecipazione di Pilato nel salvare Gesù, affinché la folla fosse sicura che Cristo era morto. Agli altri due criminali crocifissi, vennero rotte le ginocchia quando erano ancora vivi e questo venne fatto appositamente affinché non potessero appoggiarsi su di esse e morissero di una morte dolorosa per soffocamento.

In quei tempi non era permesso seppellire i crocifissi in tombe separate, né era permesso consegnarli ai parenti per la sepoltura, ma venivano buttati in una fossa comune. Il corpo di Gesù, invece, sempre per ordine di Ponzio Pilato, fu tolto dalla croce e portato in una grotta... Quasi per due giorni il corpo di Gesù, fu sorvegliato, curato e spalmato costantemente con vari infusi di erbe, affinché riprendesse coscienza. Con il linguaggio moderno si direbbe che cercarono, di resuscitarlo.

Di fatto la profezia di Gesù diceva che Egli sarebbe risorto dai morti e sarebbe apparso in spirito il terzo giorno. Cioè, Gesù sarebbe dovuto arrivare il terzo giorno non nella carne, ma nello Spirito Divino, al fine di dissipare tutti i dubbi sul fatto che Egli fosse stato mandato da Dio. Ma Ponzio Pilato, insieme ai suoi seguaci, non permisero che il corpo di Gesù morisse. Perciò Cristo fu costretto a tornare nel corpo...

Certamente, Pilato, secondo la sua comprensione salvò Cristo. Perciò Cristo apprezzò la sua azione e lo ricompensò, liberandolo dalla catena delle reincarnazioni. Pilato è stato il primo a parlare con Gesù dopo la Sua "risurrezione."

- Beh, questo non si sa con esattezza.

- Sì sa. Si sono conservati degli accenni riguardo a ciò fino ai nostri giorni, anche se qualcuno li nasconde accuratamente al fine di non perdere il proprio potere. Tutto questo però è inutile ed egli la pagherà cara. Dunque, quando Gesù riprese coscienza, Ponzio Pilato gli chiese di lasciare il paese affinché non ricominciassero le persecuzioni dei preti che erano al potere. Pilato Gli chiese: "Abbi pietà di me, non mostrarti agli uomini." Gesù gli rispose che avrebbe rispettato la sua richiesta ma che se ne sarebbe andato solo dopo aver rivisto i suoi discepoli. E mantenne la Sua parola. Dato che la Sua missione principale era stata portata a termine Issa se ne andò in Oriente insieme a Sua madre e a uno dei Suoi discepoli. Gesù visse per più di cent'anni e fu sepolto nella città di Shrinagar, la capitale del Kashmir, dove si stabilì negli ultimi anni della Sua vita. Questo posto pittoresco si trova in mezzo ai laghi, ai piedi dell'Himalaya. La sua tomba si trova nella cripta della tomba di Roza Bal, che significa "la tomba del profeta."

- E' possibile che tutto questo sia accaduto realmente, ma è impossibile dimostrare che in quella tomba giacciono proprio i resti del corpo di Gesù.

- Perché è impossibile? Al contrario è dimostrabile. Sono rimasti i segni della crocifissione. In particolare, i graffi sulle ossa delle mani e dei piedi, e persino i segni di una lancia sulle costole. Inoltre, presenta una caratteristica frattura della tibia destra nell'area della diafisi distale saldata male.

- Una frattura? Gli hanno rotto la gamba durante l'esecuzione?

- Non c'è nessun collegamento con l'esecuzione. E' successo molto tempo dopo, quando Cristo era già in età piuttosto avanzata. Per questa ragione pongo l'accento sul fatto che la frattura è caratteristica e mal saldata, a conferma del fatto che Issa visse fino alla vecchiaia...

- E che dire poi del fatto che Gesù salì al cielo con un corpo?

- Evidentemente questa aggiunta era estremamente necessaria per qualcuno, al fine di rafforzare la fede del proprio gregge sfruttando il principio animale... In generale lei dovrebbe leggere la Bibbia con più attenzione: soltanto due dei quattro Vangeli accennano alla Resurrezione. Nei Vangeli secondo Matteo e Giovanni si parla dell'incontro di Gesù con i discepoli su di un monte. Inoltre, nel Vangelo secondo Giovanni è anche scritto che, dopo questo incontro, Gesù se ne andò insieme al suo discepolo preferito. Inoltre si sono conservati numerosi accenni della permanenza di

Issa in Oriente, dopo la Sua crocifissione. Queste informazioni vengono conservate non soltanto in Oriente, ma anche presso gli archivi del Vaticano..."

- Ammettiamo che lei abbia ragione ma se allora i tempi erano bui, perché non raccontare agli uomini la verità ora che, come Lei sostiene, ci sono numerosi accenni circa la permanenza di Gesù in Oriente, e questa verità è confermata da questi documenti? Oggi i tempi sono completamente diversi.

- I tempi sono cambiati ma la sete di potere delle persone è rimasta la stessa da millenni. Si immagini soltanto cosa potrebbe significare per dei capi religiosi raccontare alle persone la verità e mostrare al mondo i documenti storici che essi nascondono così scrupolosamente. Per loro sarebbe una catastrofe totale e indebolirebbe tutti i capisaldi un tempo definiti proprio da loro, minerebbe la fede dei loro novizi e di tutto il loro enorme gregge e, di conseguenza metterebbe in pericolo tutto il loro potere. Nessuno lo farà... Tuttavia, prima o poi, una persona che conduce una ricerca continua di conoscenza si imbatte indubbiamente in questi dati.

- In linea di massima lei probabilmente ha ragione – aggiunse l'interlocutore dopo averci pensato un attimo – A dire il vero, avevo dei dubbi riguardo l'Ascensione, ma riguardo a Ponzio Pilato... Chi avrebbe potuto pensare una cosa simile!

- Sì, anche se Ponzio Pilato, con il suo Amore meritò la grazia di Dio, fece Aissa più male che bene. – disse Sensei immerso nei suoi pensieri – Lo condannò a vagare per più di ottant'anni in un corpo. Evidentemente questo fu il pagamento di Cristo per la salvezza di Pilato.

Piombò un breve silenzio poiché ognuno dei partecipanti alla conversazione si immerse nei propri pensieri. Anche noi stavamo in piedi in silenzio, non osando interrompere una conversazione talmente avvincente.

- Mi chiedevo – riprese a parlare il novizio – perché Gesù venne proprio dagli Ebrei e non in qualunque altra nazione. Era forse una nazione dominante prescelta da Dio? E' scritto dappertutto nella Bibbia che, cominciando da Abramo, Dio definisce gli Ebrei come Suo popolo prediletto.

- Cerchi di capire, Dio non fa distinzione tra le nazioni, tra i colori della pelle e così via, poiché tutte le persone sono figlie di Dio, Dio le ama tutte nello stesso modo. Tuttavia, quando uno dei vostri figli si ammala, voi dedicate tutta la vostra attenzione e tutto il vostro amore al figlio malato, affinché guarisca più presto. Così fa anche Dio. Ricordatevi le parole di Gesù: "Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati."

- Il numero dei Suoi discepoli è in qualche modo legato alla mistica o alla numerologia? Di fatto erano, dodici, mentre Gesù risulta essere il tredicesimo.



- Non c'è nessuna mistica in ciò. Egli cercava semplicemente tra la gente dei discepoli con delle anime più o meno mature. Ed è stato anche fortunato a trovare almeno dodici persone tra di loro ma uno di loro ... lo tradì.

Il novizio sorrise:

- Sì, se seguiamo le parole di Gesù nella Bibbia, lei ha ragione: sono i malati che hanno bisogno del medico, non i sani... Anche se oggi, mi sembra che tutto il pianeta abbia bisogno di un medico, non soltanto questa nazione...

- E' assolutamente così... Lei guardi soltanto cosa sta succedendo nel nostro Paese, nel quale si è coltivato il materialismo per oltre settant'anni. Non appena c'è stata una minima libertà di scelta, le persone, come se fossero pesci, si sono tuffate nelle varie religioni, poiché anche la loro natura spirituale aveva bisogno di svilupparsi. Lei guardi quante nuove sette, correnti e religioni sono subito comparse e continuano a prosperare contemporaneamente.

Bene, nel nostro Paese tutto ciò è comprensibile, ma guardi cosa sta succedendo in tutto il mondo! Dappertutto proliferano varie religioni. Le persone corrono da una religione all'altra. Sembra che a loro piaccia tutto questo. Ovunque sono trattati benevolmente, tutti sorridono e tutti parlano gentilmente... Ma l'anima, rifiuta i loro insegnamenti perché desidera la Libertà, mentre le sette e le religioni sono troppo limitate e danno più cibo alla mente che all'anima. Le anime sentono che sotto questi orpelli, sotto questi gusci esteriormente "autentici", il frutto è marcio. Perciò l'anima frema, mentre l'essere umano salta qua e là in cerca di un frutto integro e maturo.

- Mi scusi, Lei ha ricordato che il tempo inizia a stringere. Cosa intendeva dire?

- E' stato predetto anche dagli antichi, lo stesso Gesù disse: "... E se quei giorni non fossero stati abbreviati, nessun vivente si salverebbe; ma a causa degli eletti quei giorni saranno abbreviati..." Cioè, quando l'umanità nella sua totalità si troverà davanti ad una scelta decisiva oppure, come si dice in escatologia, in vista del giudizio universale, una delle principali caratteristiche di quel tempo sarà appunto la sua ristrettezza...

In linea di principio, nulla cambierà radicalmente. L'orologio, come prima, mostrerà sempre 24 ore al giorno, il calendario, come sempre, resterà composto di 365 giorni. Interiormente l'anima della persona inizierà a tremare e la persona inizierà a sentire, a percepire questa mancanza di tempo. Noterà anche che il tempo scorre più velocemente, che il giorno vola in un attimo, un mese come se fosse una settimana, gli anni come se fossero mesi. Più si andrà avanti, più il tempo si abbrevierà e diventerà sempre più compatto. E' una specie di segnale per l'anima.

- Sì – disse l'interlocutore pensieroso – probabilmente, le previsioni dei profeti hanno veramente iniziato ad avverarsi... Sono profezie del Secondo Avvento! Questo tempo sta davvero per arrivare?!... Mi chiedo come potrò sapere se Cristo è effettivamente venuto? Lei sicuramente ricorderà che quando Gesù venne per la prima volta, per molto tempo nessuno credette che Egli fosse veramente il Figlio di Dio e ora guardi: molte persone dichiarano di essere Cristo o il Consolatore. Da una parte, tutti loro dicono apparentemente cose giuste secondo la Bibbia, ma dall'altra parte non ci si può fidare di loro. Come distinguere allora il vero Cristo da un falso Salvatore?

- E' estremamente facile. In effetti la Bibbia dice che Gesù risuscitava i morti, e che era sufficiente che un malato sfiorasse soltanto i suoi vestiti per guarire. Partendo da questo fatto, penso che il modo più opportuno sia quello di utilizzare la pratica "Zen." Per eseguirla è sufficiente prendere un bastone spesso e solido e colpire colui che si definisce Cristo. Se dopo di questo, il bastone, comincia a germogliare, significa che si trattava veramente di Cristo. Se ciò non accade significa che si trattava soltanto di un avventuriero. E' consigliabile colpirlo ancora una volta, affinché non pensi, la prossima volta, di appropriarsi nuovamente della gloria altrui.

Rimanemmo in silenzio per un po' di secondi, riflettendo su ciò che avevamo sentito. All'inizio il ragazzo, prese sul serio quelle parole, ma quando ne capì il senso, si mise a ridere insieme alla folla, che già stava ridendo.

- Probabilmente è il metodo più efficace – disse lui sorridendo – Ma, parlando seriamente?

- Parlando seriamente, lei non dovrebbe aspettare Gesù come Figlio dell'Uomo, in quanto Egli arriverà nell'anima delle persone come Figlio di Dio e regnerà per mille anni come Re, stando sul "trono", non soltanto della nostra anima, ma anche della nostra mente... Si ricordi le Sue parole nel Vangelo secondo Giovanni: "Dio è spirito"; "Io sono la via, la verità e la vita. Nessuno viene al Padre se non per mezzo di me"; "Ed io pregherò il Padre ed Egli vi manderà un altro Consolatore, che abiterà con voi per sempre. Anche lo Spirito di verità che il mondo non può ricevere perché non lo vede né lo conosce; ma voi lo conoscete perché Egli abita con voi e sarà in voi". In quel giorno voi saprete che io sono nel Padre mio e voi in me e io in voi" Il novizio rimase nuovamente silenzioso per un po' di tempo e poi chiese:

- Mi chiedevo anche se avverrà la fine del mondo. Ultimamente, sui giornali, sono cominciate a comparire le date più disparate. Nella nostra setta, se ho capito bene, si cerca di far coincidere questa data con le previsioni di vari astrologi a partire dalla data della parata dei pianeti... Mi chiedo perciò quando arriverà l'Apocalisse, quando ci presenteremo davanti al Giudizio di Dio?

- Sono già duemila anni che gli uomini aspettano l'Armageddon e il secondo avvento di Cristo. Quasi tutte le religioni si basano sul concetto secondo il quale già domani ci sarà la fine del mondo e colui che non fa parte di esse perirà subito nella "Geenna d"...

Cosa le posso dire al riguardo?! Ogni persona, durante la sua vita, vive il suo Armageddon personale. Non tutti lo vincono e non tutti capiscono che stanno affrontando l'Armageddon. Perciò non si dovrebbe avere paura dell'Apocalisse che arriverà per tutti, in quanto è più facile morire tutti insieme. L'importante è vincere il proprio Armageddon per non finire in quella folla.

- E' vero! Anch'io ho pensato che effettivamente si dovrebbe fare qualcosa adesso, poiché non si sa cosa accadrà domani... A dire il vero, le sue parole mi hanno alleggerito l'anima... Perché tutto questo mistero... tutte queste "storie dell'orrore" mi danno sui nervi... Tuttavia ancora non riesco a capire quale religione lei professa.

- Io non professo e non appartengo a nessuna religione. Appartengo soltanto a Dio.

La conversazione si spostò in seguito su temi più espliciti che riguardavano la personalità del novizio. Ebbi l'impressione che il ragazzo stesse conversando con Sensei come se loro due fossero soli nell'Universo. Egli gli raccontava sempre più cose di se stesso e della sua vita, come se non ci fosse intorno una folla silenziosa come se si fosse disciolta nella notte. Mi sembrò che entrambi fossero due stanchi viandanti che si fossero casualmente incontrati sotto le stelle infinite. Erano entrambi reciprocamente immersi nella conversazione sull'eternità, sull'essenza delle cose, come se tutti i limiti di spazio e di tempo fossero scomparsi.

- ... Incredibile... Ultimamente, per qualche ragione, non sono stato tanto fortunato da trovare una buona guida spirituale. O le loro risposte non mi soddisfacevano, o a loro non piacevano le mie domande. Durante le nostre continue discussioni, come si suol dire, pestavamo l'acqua nel mortaio e macinavamo il vento, sprecando inutilmente il nostro tempo. Ma quello che sta dicendo Lei... Mi coglie il pensiero che non riesco a discutere con Lei in quanto quello che Lei dice si trova in accordo con la mia comprensione interiore del mondo... Per me sarebbe un onore avere un tale Maestro, ovviamente se, il Maestro ritenesse conveniente avere un tale allievo.

- Sa, io non le consiglierei di cercare un Maestro né in me, né nessun'altro, e non perché lei sia un allievo indegno, ma perché lei vale molto di più. Vedo una Scintilla dentro di lei... Le consiglierei di studiare tutto per conto tuo. Studi i libri sacri di diverse religioni e se ne faccia autonomamente un'immagine onnicomprensiva di cosa è Dio, di cosa sono la verità, la fede, i miracoli e così via.

Se ci fosse un'unica e santa religione, allora tutte gli altri non si salverebbero e non ci sarebbero altri miracoli. I miracoli della fede invece, avvengono anche in altre religioni. Inoltre, se ne ha la possibilità studi la psicologia, la biologia, l'anatomia, la morfologia. Sarebbe anche illuminante studiare l'astronomia, la fisica quantistica e la chimica... In generale accresca, per quanto possibile, la sua conoscenza nel campo delle scienze esatte. Sono convinto che lei comincerà a capire quello che vorrei dirle.

Ora lei lo sente soltanto, ma poi comincerà a capirlo. Quando comincerà a capirlo, comincerà a capire Dio. Il Maestro migliore è Dio...

Quella sera prendemmo l'ultimo tram in servizio per tornare a casa. Era già tardi dopo mezzanotte, ma io non riuscivo ad addormentarmi, essendo stata profondamente colpita da quella conversazione con Sensei. Il mio diario, in quanto mio miglior amico e interlocutore silenzioso, accolse tutto lo sfogo della mia anima. Il nostro dialogo fatto di pensieri si protrasse fino al mattino Soltanto quando il sole sorse in cielo e il mondo cominciò a risvegliarsi gradualmente, soltanto allora il mio letto che aveva sentito la mia mancanza per tanto tempo, abbracciò il mio corpo con le sue soffici coperte. Grazie a Dio era domenica, il giorno nazionale dedicato al sonno.

Il tempo volò via rapidamente e cominciai il periodo caldo degli esami finali causa di grande nervosismo e di sudore per la maggior parte delle persone. Per quanto strano possa sembrare, durante quest'ultimo anno della mia vita scolastica incominciai ad avere un atteggiamento molto più rilassato nei confronti di questa sfida impegnativa. Dopo quello che avevo superato, gli esami mi sembravano una verifica naturale delle mie conoscenze e non "una dura prova della sorte", come pensavano molti miei compagni di scuola. Quando tutto ciò fu alle spalle, quando finalmente arrivò il momento della festa di maturità, attesa così a lungo, ancora per molto tempo feci fatica a credere che la mia vita sarebbe continuata e che tutto ciò non fosse stato soltanto un sogno.

Accogliendo l'alba, insieme a tutta la classe in un angolo pittoresco nella natura cominciammo a parlare delle professioni che avremmo scelto... Molti sognavano di diventare medici, avvocati, economisti, imprenditori. Quando lo chiesero a me, risposi con tutta sincerità:

- Io voglio diventare un Essere Umano.

Ovviamente, i miei compagni di classe forse non capirono pienamente il significato di quelle parole, ma i volti di molti di loro si fecero più seri e pensierosi. Effettivamente ci trovavamo all'inizio di un percorso di vita autonomo, in cui le nostre scelte personali avrebbero deciso il nostro destino. Era ancora incerto come i nostri destini avrebbero potuto organizzare le nostre vite... Se osserviamo da vicino la vita di persone diverse che hanno già vissuto gran parte dei loro anni, possiamo vedere che la rete dei loro percorsi di vita e molti dei loro sentieri prima o poi si uniscono in uno solo, cioè – nell'unico tentativo di diventare Esseri Umani. Poiché, come disse una volta Sensei, questo è il vero scopo di tutta la nostra vita.

Purtroppo, dovetti saltare la lezione spirituale a causa della festa di maturità. Il giorno successivo chiamai Tat'jana e lei mi dette una notizia molto piacevole. Sembrava che Sensei stesse pianificando una vacanza durante la settimana e i ragazzi lo avevano convinto ad andare tutti insieme al mare. Persino Nikolaj Andreevič aveva deciso di prendere tutti i permessi di lavoro accumulati e non utilizzati per un'occasione così rara e unica come quella di comunicare ventiquattr'ore su ventiquattro con Sensei.

- Ho detto che saresti venuta anche tu – mi disse Tat'jana al telefono.

- Bravissima, Tanjukha, sei una vera amica. Non perderò di certo un'occasione del genere.

Decidemmo di andare con tre macchine: con la Lada di Sensei, con la Volga di Nikolaj Andreevič e con una vecchia Zaporozec che Andrej aveva preso in prestito da suo nonno. Raccogliemmo tutti insieme le cose necessarie. Volodja promise di trovare le tende. Stas e Ženja si rivelarono essere sommozzatori appassionati e procurarono l'attrezzatura per la pesca, incluso un battello di gomma gonfiabile. Tat'jana ed io ci assumemmo la responsabilità di occuparci della cucina mentre Kostik si occupò delle provviste di acqua potabile.

Nel giorno stabilito, alle cinque del mattino, Tat'jana ed io arrivammo sul posto dell'incontro con gli altri camminando per le strade silenziose e sferragliando con ciotole e cucchiai. Ruslan e Jura erano già arrivati. Successivamente arrivarono anche Stas e Ženja che ci informarono che Sensei sarebbe arrivato con un'ora di ritardo di Come venimmo a sapere successivamente, Sensei aveva lavorato fino alla mattina. I ragazzi ci raccontarono che solitamente lui non finiva finché non aveva ricevuto l'ultimo paziente. Considerando le lunghe code che c'erano da lui, andava avanti fino alle due di mattina circa. Quel giorno, tuttavia, avendo saputo che il chiropratico sarebbe andato via per una settimana, era venuta più gente del solito. Per questa ragione Sensei aveva finito di visitare i pazienti soltanto verso le cinque del mattino.

Più tardi arrivarono Andrej e Slavik. sulla "carriola" di suo nonno. Probabilmente, la macchina aveva tanti anni quanti ne aveva il nonno di Andrej ma Tat'jana ed io eravamo contente di andare con qualunque mezzo di trasporto. Quando si è in buona compagnia, anche una Yalta sembra una Mercedes. Cominciammo a caricare le cose sul "cavallo di ferro", riempiendo il bagagliaio fino in fondo.

- Beh Kostik dovrà tenere la sua borsa sotto i piedi – disse Andrej con aria autoritaria, facendo fatica a chiudere il bagagliaio.

Tuttavia, quando arrivò Kostik, fu uno spasso veder pendere la mascella inferiore di Andrej (?).I bagagli di Kostik erano stati caricati, su un rimorchio della Volga completamente carico. Quando lo aiutammo a scaricare i suoi innumerevoli sacchi e borse, Andrej perse quasi la capacità di parlare e alla fine agitando disperatamente le mani, scoppiò:

- Siete fuori di mente ?! Sembra che stiate andando al Polo Nord! Saremo via soltanto una settimana e tu, solo di roba da mangiare, ne hai presa sufficiente per tre anni! E poi queste enormi borracce con l'acqua! Sensei ti ha detto di prenderne una, non quattro. Perché invece non hai portato una cisterna!?

- A dire il vero, avrei voluto, ma non ho potuto. Non c'era un mezzo adatto per trasportarla – rispose Kostik sorridendo, indicando la Volga del padre.

- Sei forte! Dove metto tutta questa roba secondo te? Che cosa vuoi che ne di tutte queste borracce? L'unico modo per portarle sarebbe metterle al posto delle ruote della mia Zaporozec (Yalta?), che dici?!

- Nikolaj Andreevič non ha promesso forse di portare qualcosa con il suo rimorchio?

- Esattamente, è solo sembrato che lo promettesse...

- Ma sì, non perdere il tuo sangue freddo, penserò io a qualcosa.

Per almeno altri quindici minuti Andrej girò, indignandosi, intorno al grande mucchio del tesoro di Kostik, mentre Kostik si limitava a scherzare,aggiungendo:

- Vedremo come Sua Eccellenza, ringrazierà la mia Maestà per un comfort indimenticabile al mare.

Mentre Andrej ribolliva in un ennesimo uragano di emozioni, Tat'jana chiese a Kostik:

- Veramente, perché hai preso così tanta roba?

- Beh perché non divertirci? Ce l'ho messa tutta non per me, ma per tutti – si giustificò astutamente il "Filosofo" - E poi tutto questo non è altro che cenere e vanità... E cingendole teneramente la vita disse, con aria da sognatore:



- Le tue labbra affascinanti sono per me le cose più preziose.
- Ma smettila – lo respinse gentilmente Tatyana, scoppiando a ridere.

Kostik fece una smorfia sofferente e disse con un certo patos:

- Ah, l'orgoglio del cuore vale tante pene!

E guardando Tat'jana di sbieco, aggiunse:

- Ho tirato troppo la corda, e temo che il mio arco si spezzi!
- Non mi sfuggirà. Gli farò vedere i sorci verdi... - disse ad alta voce Andrej, continuando a borbottare qualcosa tra sé.

Tutti scoppiammo a ridere. In quel momento arrivò Sensei insieme a Volodja e a Viktor. Dopo aver gettato un'occhiata al mucchio di cose, Sensei chiese perplesso:

- Ragazzi, siete forse in partenza per il Polo Nord?

Tutta scoppiammo nuovamente a ridere, mentre Andrej, trovando in Sensei un complice, si mise a lamentarsi.

Finalmente arrivò anche Nikolaj Andreevič con il suo rimorchio tanto atteso. Scoprimmo, tuttavia, che il rimorchio non era sufficiente per tutta la roba di Kostik. Stipammo tutte le cose, in qualche modo, dentro le tre macchine e cercammo di spingere dentro anche i nostri corpi. Slavik prese posto nella macchina di Sensei. Tat'jana ed io ci incastrammo in mezzo alle borse, sul sedile posteriore della Yalta. Kostik, la persona più "colpevole", ricevette un posto completamente libero":davanti, vicino ad Andrej, in un sedile che non soltanto non era in regola e particolarmente basso, ma si muoveva anche avanti e dietro poiché era fissato con una sola vite. Perciò Kostik, a causa della sua altezza, si godette tutto il piacere di un viaggio di tre ore raggomitolato in una Yalta. Tuttavia, l'umorismo interminabile dei nostri ragazzi attenuò ogni disagio con allegre risate cordiali.

La nostra ZAZ Yalta rimbombava in testa alla colonna. Andrej cercava di spremerla al massimo premendo il pedale del gas a tavoletta. Sensei, insieme ai ragazzi più grandi, veniva dietro di noi, mantenendosi a distanza. Nikolaj Andreevič, con la macchina tanto carica da straripare cercava di rimanere in qualche modo dietro a Sensei...

Ad Andrej, non bastava essere in testa alla colonna e decise di dimostrarci che la Yalta era la macchina più forte su quella strada. Aumentando la velocità, cominciò a raggiungere una macchina dopo l'altra, gonfiando orgogliosamente il petto. Vedendo queste manovre Kostik si fece scherzosamente il segno della croce, e, aggrappandosi

al cruscotto, cominciò a pregare per la salvezza di tutti gli automobilisti in pericolo a causa del recidivo autista di quel catorcio.

Sfrecciammo in avanti. Lungo l'autostrada vedemmo un mercatino. Tat'jana, vide da lontano, delle fragole che stavano per terra dentro dei cesti e nel rombo del motore ci urlò, di frenare. Quando finalmente ci fermammo Kostik tirò un sospiro di sollievo, cercando di scendere da quella "scatoletta di metallo in cui si era dovuto piegare in due come uno sgombro." Per farci uscire Kostik dovette nuovamente trascinare fuori la sua poltrona. Tutto il mercato si godette quella commedia soprattutto quando Kostik sbattè la portiera e si staccò lo specchietto. Andrej gli lanciò un'occhiataccia, come se avesse profanato la cosa più sacra:

- Che il pugno di un maestro ti colpisca e ti attacchi le gambe fino al naso! Chi mai sbatte così le portiere?! Ci ho messo tre giorni per montare questa macchina. E' un pezzo di antiquariato! Bisogna trattarla con gentilezza, come una donna. E continuò con un'intera lezione su questo argomento. I ragazzi si dispersero per il mercato, scegliendo le bacche, mentre io rimasi di guardia accanto alla Yalta, aspettando gli altri. In quel momento arrivò Sensei insieme ai ragazzi. Quando scesero dalla macchina, avvenne un fatto curioso.

Una donna sui quarantacinque anni, con un foulard nero e gli occhi gonfi di pianto, stava in piedi senza far caso a ciò che stava vendendo. Quando vide Sensei, scavalcò frettolosamente le sue bacche, sparpagliandole così per terra e si avvicinò di corsa a Sensei, cadde ai suoi piedi e si mise a implorarlo, in lacrime:

- Ti prego, Gabriele, abbi cura di mio figlio. Come faccio ora a vivere senza di lui! Ti prego, Gabriele, porta anche me da lui. Non posso più vivere questa stramaledetta vita! Che Dio abbia pietà di me e mi lasci andare da mio figlio...

In quel momento mi trovavo accanto a loro e vidi gli occhi di Sensei cambiare. In essi apparve un luccichio, o più precisamente una luce leggera e soffice che trasformò i tratti del suo viso. In quell'attimo sentii il mio "fiore di loto" vibrare fortemente ed ebbi l'impressione che quella forza vibrante provenisse non dai miei pensieri ma da Sensei. Egli si chinò sopra la donna, sollevandola.

- Alzati, donna – le disse con la sua voce molto pacata e tranquilla.

La sua voce sembrava insolita. La donna si sollevò un po', ma rimase in ginocchio, continuando a implorarlo, ora più sommessamente guardandolo dritto negli occhi. Sensei le pose affettuosamente la mano sulla testa e disse:

- Non ti preoccupare, donna. Il tuo Nikolaša sta bene. E' una persona devota, si sono già presi cura di lui.

La donna tese le braccia verso di lui. Nei suoi occhi una si accese una luce di speranza, mentre il suo viso si irrigidì nell'atto della richiesta

- Gabriele portami da lui...

Quelle parole di disperazione mi fecero rabbrivire. Il viso di Sensei si offuscò leggermente, diventando ancora più gentile. Anche il mio "fiore di loto" pulsava di più.

- Ognuno ha la propria ora. Tu devi ancora prenderti cura di Ksjuša. Festeggerai il suo matrimonio, aspetterai il suo primogenito e ti prenderai cura di lui per una settimana. Al nono giorno raggiungerai il tuo Nikolaša per raccontargli quanto è bello suo nipote – disse Sensei con calma.

A ogni parola di Sensei gli occhi della donna diventavano sempre più luminosi e rilassati. Sul suo volto apparvero luccicanti lacrime di gioia ed ella si sciolse in un sorriso. Non sapendo come esprimergli la sua gratitudine, ella cadde nuovamente ai suoi piedi. Sensei cercò di sollevarla mentre altre signore anziane che facevano spesa accanto a lei si affrettarono a sollevarla e a portarla a braccetto verso il paese, sussurrando:

- Su, Mašen'ka cara, andiamo, andiamo a casa...

La donna si incamminò pacatamente sussurrando qualcosa e facendosi continuamente il segno della croce. Le altre donne più anziane si misero a raccogliere la sua merce sparpagliata in terra. Tutto questo accadde nell'arco di un minuto.

In quel momento arrivò con l'auto Nikolaj Andreevič insieme a Jura e a Ruslan, e, sorpreso perché ci eravamo fermati, chiese che cosa fosse successo.

- Una vecchia befana è uscita di cervello – disse Ženja che si trovava in disparte rispetto al Maestro– Si è gettata ai piedi di Sensei, tutta in lacrime, e gli ha chiesto qualcosa...

Sensei, dopo tutto quello che era successo, si accese silenziosamente una sigaretta. Quando Nikolaj Andreevič cominciò a chiedere informazioni spostò il discorso su temi di vita quotidiana e rispose:

- Sì, tutto può capitare nella vita... quella donna è in lutto.

- Capisco... ma perché vi siete fermati qui? Non avevamo programmato questa sosta  
- chiese Nikolaj Andreevič a Kostik.

- Beh, volevamo comprare un po' di fragole.

Il nostro gruppo, insieme a Sensei, fece ancora un giro per il mercato scegliendo le bacche mature, Sensei ne comprò una cesta grande per tutti. L'anziana donna tutta contenta, sistemando le fragole in tre cartoni, disse bonariamente:

- Non agitatevi ragazzi. Non è passato nemmeno un mese da quando questa donna ha perso suo figlio Nikolaj in un incidente stradale. Era il suo unico figlio, la sua speranza e il suo appoggio. Suo marito morì molto tempo fa... E ora di nuovo una tale disgrazia. Era così giovane. Ha lasciato una figlia, Oksana, di cinque anni... Il destino di Maša è molto pesante. Ha cresciuto suo figlio quasi da sola e ora dovrà tirare su la nipotina insieme alla nuora. Non so che cosa le è successo... Probabilmente è impazzita dal dolore.

- Sì – le diede benevolmente ragione Nikolaj Andreevič – gli stress possono provocare disturbi mentali anche peggiori. Ricordo che c'è stato un caso .... Dopo aver ascoltato esempi eloquenti tratti dalla sua pratica professionale, mi calmai leggermente. “Beh sì – pensai – non c'è da meravigliarsi se si è buttata verso il primo sconosciuto...” Dieci minuti dopo, ripreso il viaggio, i ragazzi chiacchieravano allegramente di altre cose, mangiando le fragole mature. Durante l'ennesima barzelletta di Kostik, improvvisamente mi venne in mente qualcosa e ricordai esattamente quello che aveva farfugliato quella donna e le risposte di Sensei. “Aspetta un attimo!! Lei non ha mai detto il nome di suo figlio e, tanto meno, quello di sua nipote. Eppure Sensei ha pronunciato nitidamente i loro nomi: Nikolaj e Ksjuša.” Per poco non mi andarono di traverso le fragole. Avevo persola voglia di mangiarle. Ricordando quell'esempio e il volto di Sensei, il mio “loto” si mise a vibrare nuovamente e delle sensazioni piacevoli iniziarono a scorrermi per tutto il corpo. Sentii fisicamente la presenza di Sensei, in effetti non tanto di Sensei stesso, bensì di quella forza che emanava da lui in quel momento. Mi sentii così bene e a mio agio, come se qualcuno mi avesse avvolta con soffici petali e finii per addormentarmi in quello stato di beatitudine.

Mi svegliai perché qualcuno mi stava scuotendo per la spalla.

- Svegliati, dormigliona, siamo quasi arrivati – disse Tat'jana.

Durante la sosta successiva ci sgranchimmo le gambe intorpidite. L'aria odorava di mare e di freschezza. Mentre Andrej cercava di aggiustare qualcosa, insieme a Viktor

e a Volodja, nel motore tintinnante della Yalta noi facemmo uno spuntino in una caffetteria all'aperto lì vicino.

Mezz'ora dopo arrivammo alla spiaggia, dove la gente bella e abbronzata si riposava e girellava con noncuranza in costume da bagno. La macchina di Sensei era in testa alla nostra carovana. Andrej non riusciva a concentrarsi sulla strada, poiché cercava o di guardare da tutte le parti per non infrangere le regole stradali.

Passando accanto ad una pensione Ženja, sporgendosi dal finestrino, fece segno per indicare un manifesto sul quale vi era scritto, a lettere cubitali ed in grassetto: "Il famoso sensitivo di fama internazionale, chiropratico, veggente, illusionista e mago Vitalij Jakovlevič... offre delle sedute mediche e di cura e di profilassi. L'inizio delle sedute è ogni giorno alle ore 20.00 ."

- Ma chi è? - chiedemmo Tat'jana ed io ai ragazzi.

- Non lo so – disse Kostja alzando le spalle.

- Senti, non sarà mica quell'uomo di Neanderthal che si attaccava i cucchiari? Ti ricordi?!

- Ah si, quel tipo strano?! Può essere. Se non mi sbaglio si chiamava Vitalij Jakovlevič. Com'è che si faceva chiamare? "Pantocratore dello Spazio e di tutta la Terra"...

I ragazzi incominciarono a ricordare rumorosamente quel caso, ridendo dei trucchetti di quel "barbone divino".

Dopo aver superato la zona balneare, arrivammo con l'auto in una stretta penisola lunga circa dodici chilometri. Bisognava avere la macchina lì poiché era uno dei mezzi migliori per arrivare in una zona solitaria e viverci come "campeggiatori", proprio come volevamo noi. Per l'amministrazione locale era evidentemente ovvio che da quelle parti ci fossero sufficienti avventure, dal momento che avevano posto un enorme tubo di traverso sull'unica strada disponibile e fortunatamente tra gli arbusti lì vicino, i ragazzi trovarono due tavole di legno adatte a far superare l'incrocio, lasciate dagli automobilisti per i loro fratelli automobilisti. Dopo averle sistemate sopra il tubo, attraversammo facilmente. Soltanto il rimorchio di Nikolaj Andreevič ci fece faticare un po'.

Avendo trovato uno dei più begli angoli della natura, scegliemmo un posto e raccogliemmo la spazzatura lasciata da turisti negligenti, la bruciammo e ci mettemmo a montare le tende. Anche in quella occasione Sensei si rivelò un leader talentuoso ed esperto. Pensò a tutte le possibili eventualità di un campeggio, persino la possibilità di un temporale. Tutti i ragazzi erano impegnati e aiutavano Sensei e gli altri con entusiasmo. Le cose di Kostik furono veramente utili e contribuirono a

trasformare il nostro accampamento in una "cittadina" confortevole e accogliente, fatto che lo stesso Kostik non perse occasione di sottolineare, ricordando per scherzo che, a causa delle sue cose, il "sadico" Andrej l'aveva tormentato per tutto il viaggio. Tat'jana ed io organizzammo la cucina. I ragazzi ci montarono un'apposita tenda per le provviste e ci dettero un fornello da campeggio a kerosene per cucinare.

La vita presso il nostro accampamento si avviò a pieno ritmo. Dopo pranzo, avendo nuotato nel mare come dei delfini ci scaldammo volentieri le nostre ossa, sulla sabbia calda. I ragazzi più grandi navigavano in mare sul loro gommone gonfiabile. Nikolaj Andreevič era impegnato a leggere un libro, mentre Sensei riposava all'ombra, sotto l'ombrellone, coperto con un asciugamano.

Decidemmo di giocare a carte. Kostik cercava di ricordare quali carte erano uscite e quali carte ognuno di noi avesse in mano, ma era praticamente impossibile, in quanto eravamo in tanti e giocavamo con due mazzi. Dopo aver perso per l'ennesima volta, Kostik incominciò a fare i calcoli mentalmente secondo un suo particolare sistema aritmetico. Durante uno di quei ragionamenti cavillosi alzò le sopracciglia, come se fosse sorpreso, e disse:

- Sensei, qual è il più grande numero primo che è in grado di calcolare mentalmente?

Sensei rispose senza aprire gli occhi:

- Devo dirtelo tutto oppure abbreviato?

- Abbreviato certamente.

- 2 elevato alla 13466917meno 1 — disse Sensei con semplicità, come se si trattasse di una semplice tabellina— Questo numero si divide soltanto per 1 e per se stesso. Io credo che questo sia, probabilmente, il massimo numero primo che posso calcolare mentalmente...

Kostik lo guardò meravigliato. Poi si mise nuovamente a calcolare qualcosa con tanta foga tra sé e sé e Sensei, aprendo gli occhi, aggiunse:

- Se vuoi calcolare il mio coefficiente di intelligenza, stai sprecando il tuo tempo il tuo è molto superiore al mio.

Dopo aver detto quelle parole, Sensei si girò dall'altro lato e si immerse nuovamente nel sonno. Kostik era rimasto leggermente sconcertato:

- Sapete, Sensei è fantastico! Come ha fatto a sapere del coefficiente d'intelligenza? L'ho soltanto pensato.

- Sì — disse Andrej — questa domanda è rimasta un dolce sogno nella sua memoria fino a quando non è marcito in attesa della risposta.

I ragazzi risero, avendo vinto di nuovo. Quella sera, Sensei deluse le speranze e le aspettative di noi tutti che ci aspettavamo che ci avrebbe raccontato qualcosa di indimenticabile davanti al fuoco, sotto le stelle. . Subito dopo cena Sensei andò a dormire: evidentemente era esausto. Noi rimanemmo seduti ancora a lungo davanti al fuoco, ridendo a cuor leggero e raccontandoci varie storie di vita.

## 45

Fui svegliata verso le sette del mattino, dalle stridule grida dei gabbiani che erano poco distanti e sentii la conversazione dei ragazzi che, evidentemente, erano usciti dalle loro tende per vedere da dove provenisse quel rumore. Stas disse a Ženja con voce assonnata:

- Guarda, è ancora così presto e Sensei sta già pescando. Sono proprio curioso di vedere che cosa riuscirà a pescare in mare con una canna da pesca. Andiamo a vedere.

La mia curiosità fu più forte del richiamo di dolci sogni. Mi affrettai a uscire dalla tenda e vidi Sensei tranquillamente seduto su una sedia pieghevole con una canna da pesca in mano. Accanto a lui c'era un recipiente vuoto da tre litri, pieno d'acqua per metà. Qualche gabbiano correva intorno a lui, urlando indignato. Quando ci avvicinammo, i gabbiani si alzarono in volo e rimasero immobili in aria, accanto a Sensei, osservandoci dall'alto con curiosità.

- Sensei, stai ingrassando i gabbiani? - disse sorridendo Stas mentre osservava il recipiente vuoto.

- Non esattamente loro mi stanno insegnando come pescare – rispose Sensei senza ombra di dubbio.

Lo considerammo uno scherzo e ridemmo.

- Perché non ci hai svegliati prima? Avremmo portato una rete da pesca...

- Ma che rete da pesca, Volevo soltanto un po' di zuppa di pesce.

Ženja, per scherzo, guardò dentro il recipiente vuoto e girandolo alla luce disse con umorismo:

- Eh sì, verrà una zuppa ricca con tutto questo pesce.

In quel momento un gabbiano che stava volando sopra di noi si lasciò sfuggire un pesciolino che cadde direttamente davanti ai piedi di Sensei. Tutti scoppiarono a ridere.

- Guarda, Sensei, ecco un pesciolino per la tua zuppa – disse Žen'ka, ridendo e mettendolo nel recipiente con l'acqua.

In quell'istante si avvicinarono Volodja e Viktor:

- Che sta succedendo?

- Eh, guardate, Sensei con la sua canna da pesca ha fatto impietosire persino i gabbiani – disse Žen'ka – Si saranno stancati pure loro a guardare questo barattolo vuoto.

Scoppiammo nuovamente a ridere rumorosamente, mentre Sensei, sorridendo rispose:

- Allora, chi ha riso di me più di tutti, dovrà pulire il pesce sia per la zuppa di pesce, sia per la grigliata.

A quel punto ridemmo fragorosamente, immaginando la scena di come si sarebbe dovuto tagliare quel minuscolo pesciolino per dar da mangiare a tutta quella gente affamato. Sensei rise insieme a noi e poi disse:

- Va bene, bugiardi cantastorie, tirate su...

Indicò una lenza spessa che era attaccata da una parte alla sottile gamba della sedia e dall'altra andava giù nell'acqua. I ragazzi si misero a tirarla su, e fummo tutti sorpresi quando, dentro la rete da pesca, scoprimmo un paio di storioni, ciascuno di quattro chili circa, ed anche circa otto grosse sogliole! Tutti ci guardammo l'un l'altro interdetti e chiedemmo quasi all'unisono:

- Tutto questo con una canna da pesca?!

Sensei sorrise semplicemente.

- Ovviamente non c'era nessuna canna da pesca. Mi sono solo alzato un po' prima e ho visto dei pescatori che uscivano dallo stabilimento dove lavorano il pesce per andare a controllare le loro reti. Così ho pensato prima che io ci arrivi, loro saranno già tornati indietro. Quindi sono andato da loro e ho comprato un po' di pesce... Stare



seduti con una canna da pesca sarebbe stata un'inutile perdita di tempo, recriminò il Maestro con rammarico.

Mentre stavamo portando quei pesci per squamarli, Žen'ka disse a Stas, un po' sul serio e un po' scherzando:

- Sì, sì, figurati se è andato fin lì. Sono sette chilometri a piedi da qui fino allo stabilimento.

- Forse ci sarà andato in macchina – dissi io.

- No non c'era la macchina. In primo luogo è parcheggiata accanto alla nostra tenda e l'avremmo sentita. In secondo luogo non ci sono tracce sulla sabbia.

Dopo che si svegliarono anche gli altri ragazzi, quella storia si arricchì di altri misteriosi particolari ... Sensei, quel giorno, era di ottimo umore. Dopo una colazione leggera ci propose di fare una corsetta fino alla punta del promontorio. Lasciammo Kostik e Tat'jana di turno come volontari e, per non incominciare il giorno senza colazione, anche Nikolaj Andreevič, rimase in campeggio. Strada facendo ci fermammo un paio di volte, per fare qualche esercizio di riscaldamento per i muscoli. Un allenamento in mezzo alla natura, con una tale bellezza sullo sfondo, non era per niente paragonabile a quello fatto nella palestra soffocante. Lì, come si suol dire, l'anima e il corpo si univano in un unico slancio.

Verso la fine, vedemmo una vera colonia di gabbiani. Ci mantenemmo lungo la linea costiera per non disturbare la loro tranquillità. Tuttavia, la maggior parte dei gabbiani lanciava urla stridule e girava sopra le nostre teste, cercando di spaventare quegli ospiti inattesi e tenerli lontano dai loro nidi.

Qualche attimo dopo al nostro sguardo si aprì una vista meravigliosa, Alla fine della penisola le onde si univano, formando un'unica catena lontano dalla costa. La schiuma bianca del mare faceva risaltare i loro bordi ondosì. Tutta questa magnificenza era completata da insoliti giochi di colore dell'acqua mare, che andavano dalle tonalità delicate del turchese alle tonalità del blu scuro. Un meraviglioso cielo azzurro, attraversato da una sola nuvoletta bianca completava il capolavoro irripetibile di quello spettacolo grandioso.

Sensei ci concedette gli ultimi quindici minuti di riposo, ma lui e Volodja si sedettero sulla riva nella posizione del Loto. Alcuni di noi la mia persona inclusa. si affrettarono a seguire il loro esempio, sedendosi vicino a loro, Soffiava un leggero venticello. Le onde costiere creavano un ritmico sottofondo, al quale si univano i richiami dei gabbiani, in lontananza... Non so se fu per effetto della contemplazione di una tale bellezza divina o della presenza di Sensei, ma il mio "fiore di loto" si attivò, e un piacevole flusso ondosì cominciò a scorrermi lungo tutto il corpo. Per un

breve momento ebbi l'insolita sensazione di dissolvermi in tutta quella bellezza che mi circondava diventandone parte integrante. Quella sensazione durò soltanto un istante e tuttavia fu di una potenza indimenticabile. Questa sensazione fu interrotta da Sensei, che annunciava:

“Ritorniamo!”.

Il sole era già alto e caldo e Sensei, per “alleggerirci” il ritorno, ci suggerì di correre immersi nell'acqua fino a metà vita, cosa che si rivelò incredibilmente difficile. Volodja e Sensei si slanciarono in avanti, come due siluri, superandosi a vicenda. Questo permise al resto del nostro gruppo di barare un pochino: qualcuno correva con l'acqua che gli arrivava al ginocchio, qualcun altro alle caviglie... Quando finalmente arrivammo al campeggio, solo coloro che avevano barato, la mia persona inclusa, si distesero sfiniti sulla sabbia, mentre Sensei e Volodja continuavano a irradiare il loro inesauribile ottimismo che sembrava nascere dal nulla e, dopo quella “maratona” mattutina, proposero a tutti di giocare a pallanuoto. Con nostra grande sorpresa i ragazzi più grandi accolsero la proposta con piacere mentre gli altri, esausti, si trascinarono per andare ad aiutare a preparare il pranzo.

Sbrigando le faccende in cucina, osservavo Sensei: rideva, scherzava e correva dietro il pallone come gli altri ragazzi. Era come loro, giovane, robusto, allegro e in salute e da una parte, una persona comune... Ma ognuna delle persone presenti vedeva in lui qualcosa di speciale, alcuni trovavano in lui un certo fascino, mentre altri erano attratti dalla semplicità ed eleganza dei suoi tratti. La Sua Anima era come un diamante poliedrico, che ognuno di noi ammirava dal proprio punto di vista, dall'angolazione di rifrazione della propria luce interiore. Di fatto però nessuno riusciva a penetrare in lui e a capire chi fosse in realtà.

Quando i ragazzi finalmente si calmarono, nella parte più calda della giornata, il nostro campeggio si immerse in un sonno profondo. Mi svegliai intorno alle quattro, e svegliai anche Tat'jana, per cucinare qualcosa di buono per il nostro numeroso gruppo. Quando uscimmo dalla tenda, vidi che Sensei era seduto sulla sabbia e conversava con Nikolaj Andreevič seduto accanto a lui... Sensei gli spiegava qualcosa, facendo tre mucchietti di sabbia. Dopo aver finito di parlare, Nikolaj Andreevič e Sensei si alzarono e si avviarono lentamente verso di noi. In quel momento il primo mucchietto, improvvisamente, incominciò a muoversi e dal suo interno volò via un piccione apparso dal nulla. Trasalii per lo stupore non riuscivo a credere ai miei occhi, mentre Tat'jana per la sorpresa rimase a bocca aperta e lasciò cadere una patata. Poi anche il secondo mucchietto incominciò a muoversi e un altro piccione uscì fuori e volò via. Sensei e Nikolaj Andreevič, si girarono distrattamente continuando la loro conversazione, per nulla sorpresi. Anche il terzo mucchietto cominciò a muoversi e saltò fuori... un passero. Mi sentii raggelare dalla paura. Il

passero, a differenza dei piccioni, non volò via, ma salterellò in terra seguendo Sensei. Correndo verso di lui, gonfiò le penne e, aprendo le ali, e si mise a cinguettare con forza, come se fosse indignato per qualcosa. Sensei si fermò, prestando attenzione al cinguettio disperato del passero arruffato, e poi gli disse sorridendo:

- Beh, che tutto avvenga come desideri.

Dopo aver detto quelle parole, coprì nuovamente il passero con la sabbia, facendo un mucchietto più grande rispetto a quello di prima. Ero rimasta in piedi inchiodata dalla curiosità. L'istante successivo, invece, mi inchiodò definitivamente alla sedia. Non appena Sensei si fu allontanato, il mucchietto si mosse e ne uscì fuori un nibbio nero di dimensioni considerevoli, che volò subito via in direzione della penisola..

- Nemmeno mi ringrazi? - chiese Sensei facendo un gesto di rassegnazione e seguendo con lo sguardo il nibbio – Pzienza! E' sempre così...

Sensei agitò la mano con rassegnazione e si avviò verso la sua tenda per prendere le sigarette. Tat'jana ed io rimanemmo sedute paralizzate dalla paura. Quando Nikolaj Andreevič e Sensei si avviarono verso la spiaggia, sentii che dicevano:

- Quindi è stata un'illusione del mio pensiero? - chiese tranquillo Nikolaj Andreevič, come se si trattasse di faccende ordinarie.

- No. Questa volta è stata la materializzazione del mio pensiero.

- Perché i miei tentativi hanno prodotto solo un'allucinazione?

- Perché tu hai dubitato. Per la materializzazione la purezza della fede è di massima importanza. E' difficile ottenerla, perché il minimo dubbio distrugge ogni cosa...

Una folata di vento portò via le parole di Sensei, e non riuscii più a udirle. Avevo tanta voglia di andargli dietro e di ascoltare quella conversazione così interessante, ma in quel momento Tat'jana, che si era riavuto dallo shock, si mise a sfogare verbalmente le sue interminabili impressioni e le riversò sulla mia povera testa già perplessa.

## 46

Verso sera alcuni ragazzi più grandi proposero di organizzare una serata con un intrattenimento divertente. Qualcuno suggerì di andare ad assistere alla seduta curativa del "grande mago e stregone", che quel giorno aveva programmato il suo primo spettacolo. Per arrivarci bisognava percorrere otto chilometri a piedi. Soltanto metà della nostra compagnia accettò la proposta, Sensei e Nikolaj Andreevič inclusi. Per quanto mi riguarda, semplicemente non volevo perdere qualcosa di interessante per me e per il mio diario che abbondava già di annotazioni insolite, sebbene ci trovassimo al mare soltanto da due giorni.

Verso le otto di sera occupammo i nostri posti al cinema estivo, in cui una settantina di persone si erano già riunita. Una giovane donna con un bimbo di tre anni si sedette vicino a Nikolaj Andreevič. Altri bambini correvano in mezzo alle file di sedie, giocando rumorosamente a rincorrersi, mentre quel bimbo stava seduto tranquillo sulle sue ginocchia. Gli offrii una caramella, ma mi accorsi che il bimbo non la vedeva. La madre spiegò che suo figlio era cieco sin dalla nascita.

Nikolaj Andreevič si mise a parlare con lei, cercando di approfondire alcuni dettagli professionali e poco dopo, la donna gli “raccontò tutta la storia della sua vita. Sembrava che il bimbo non parlasse a seguito di un trauma subito all'età di due anni. Oltre a lui la donna aveva altri due figli, un maschio e una femmina, apparentemente normali. Nikolaj Andreevič le espresse tutta la sua comprensione e incominciò ad annotarle gli indirizzi e i nominativi dei migliori specialisti in questo campo della medicina. La donna si rallegrò, dicendo per scherzo che, in fin dei conti, non era venuta invano alla seduta.

In quell'istante Vitalij Jakovlevič fece la sua comparsa sul palcoscenico. Trattenemmo a fatica le risate, in quanto si trattava effettivamente, di quel “mago e incantatore con i cucchiari attaccati sul pancione” che avevamo avuto “il grande onore” di conoscere il precedente autunno. Ora aveva un aspetto molto migliore. Aveva il viso rasato e i capelli tagliati accuratamente. Indossava un abito estivo pulito. Nonostante la considerevole trasformazione del suo aspetto esteriore, lo sguardo altezzoso e le maniere sprezzanti rimanevano gli stessi.

Vitalij Jakovlevič osservò dal palcoscenico la folla con il suo “sguardo magico” e iniziò la sua conferenza. Per quaranta minuti raccontò le stesse cose che ci aveva raccontato in palestra, ma ora non si appendeva più addosso i cucchiari e i suoi discorsi abbondavano di vari termini esoterici e medici incomprensibili. Agitando le braccia per avvalorare quanto diceva, camminava per il palcoscenico, gonfiando orgogliosamente il petto. Alla fine, quando ebbe finito di parlare, chiese alle persone che soffrivano delle malattie da lui enumerate di salire sul palco.

Ebbi l'impressione che avesse enumerato quasi tutte le malattie elencate nell'enciclopedia medica che avevamo pure noi a casa. in ordine alfabetico,

Una quindicina di persone salirono sul palcoscenico. Qualcuno diceva di aver problemi cardiaci, qualcun altro mal di stomaco, un altro ancora si lamentava della pressione alta e salì sul palco anche una donna anziana aveva delle lesioni putride sulle gambe. Salì sul palcoscenico anche la nostra donna con il suo bambino. Nikolaj Andreevič notò al riguardo che le persone con grossi dispiaceri sono spesso disposte a credere a qualunque sciocchezza, sperando in qualche miracolo.

Quando tutti si furono riuniti sul palcoscenico, Vitalij Jakovlevič si mise ad agitare in modo teatrale le braccia e a dire delle assurdità su una certa caratteristica del “fluidocosmico”. In quell'esatto istante, con mio grande stupore, sentii il mio “fiore di loto” vibrare fortemente. Guardai il palcoscenico ma non riuscivo a credere che tutto il delirio di Vitalij Jakovlevič avesse provocato dentro di me quel maremoto. Concentrandomi, sentii che tutta quella vibrazione proveniva non dal palcoscenico, bensì da qualche parte dietro di me, sulla destra e questo mi sembrò ancora più

strano, in quanto Sensei era seduto dietro di me ma a sinistra. Mi girai ma Sensei non era più al suo posto. Allora mi girai dall'altra parte, là dove secondo le mie sensazioni, tutto ciò proveniva. Lontano, in un angolo, alla fine delle file vuote, vidi Sensei seduto che osservava concentrato le persone che si trovavano sul palcoscenico. A ogni secondo sentivo aumentare la forza di quel flusso. Un'onda di sensazioni piacevoli si diffondeva per il mio corpo mentre il flusso continuava a crescere.

- Nello sfogo verbale di Vitalij Jakovlevič ci fu una pausa, e in quel momento il bimbo cieco e muto disse piano ma distintamente: "Mamma!" La donna scoppiò in lacrime, abbracciando con forza suo figlio. Attrasse l'attenzione di tutti.

Si scatenò un vero pandemonio. Una donna sosteneva che le fosse passato il mal di testa, un uomo era guarito dal male di stomaco. Ma più di tutti la donna anziana, con la sua voce stridula, strillava forte che le sue piaghe si stavano rimarginando davanti ai suoi occhi e cerava di mostrarlo a chiunque passava. Molte persone che erano sedute nella sala si alzarono dai propri posti e corsero verso il palcoscenico. Lo stesso Vitalij Jakovlevič era sbalordito per le parole di gratitudine che gli giungevano da tutte le parti e per le richieste di aiuto che la gente gli rivolgeva per se stessi e per i propri cari.

Nel frattempo, Sensei ritornò al suo posto in sala.

- La giovane madre, stringendo il figlio al petto e piangendo a dirotto, non riusciva a uscire dalla folla, in quanto era cominciato un insolito parapiglia e nessuno prestava più attenzione a lei. Nikolaj Andreevič si affrettò ad aiutarla. La portammo all'aria fresca lontano dal cinema, la facemmo sedere su di una panchina e Nikolaj Andreevič cominciò a tranquillizzarla. Il piccolo era seduto accanto a lei e, sentendo il pianto della mamma, cominciò a fare delle smorfie per la paura... Sensei si accovacciò davanti a lui e gli accarezzò affettuosamente la testa, sussurrandogli qualcosa. Il bambino si calmò e si mise ad ascoltarlo. Cominciò quindi a sbattere le sue lunghe ciglia... Ebbi l'impressione che il piccolo guardasse di proposito l'orologio che brillava sul polso di Sensei quando lui lo accarezzava. Il bimbo, afferrando la mano di Sensei, si aggrappò con le sue manine al suo orologio, cercando di toglierglielo e, guardandolo negli occhi, pronunciò una parola breve ma piuttosto eloquente:

- Dammi!

Per effetto di tutte le cose viste, la mamma del piccolo perse i sensi. Mentre Nikolaj Andreevič insieme agli altri ragazzi cercavano di farla riprendere, Sensei si tolse l'orologio e lo diede al piccolo, dicendo con un sorriso:

- Tieni, piccolo, tienilo come ricordo.

Il bambino sorridendo felicemente, cominciò a giocare con l'orologio, esaminandolo e scuotendolo... Quando la donna si riprese, non riusciva ancora a credere che suo figlio avesse riacquisito la vista. Gli dette tutto quello che c'era nella sua borsetta e lui, con un evidente piacere, esaminava tutto, trasformando gli oggetti in giocattoli improvvisati. Dopo essersi convinta definitivamente che suo figlio aveva recuperato la vista, la donna, piena di gioia, lo prese in braccio e, dopo aver ringraziato Nikolaj Andreevič e tutti noi per l'aiuto fornito, corse via per comunicare la notizia al marito.

Sulla via del ritorno verso il campeggio, Nikolaj Andreevič non smetteva di meravigliarsi:

- Come aveva potuto questo Vitalij Jakovlevič con le sue chiacchiere risvegliare così tanta fede nelle persone da ottenere tali effetti terapeutici?! Ho visto con i miei occhi che il bimbo era cieco. Gli altri potevano anche essere falsi per questo caso non è difficile trovare una spiegazione valida!

Guardai Sensei. Ero curiosa di vedere cosa gli avrebbe risposto. Sensei, invece, un po' per scherzo ed un po' sul serio, disse:

- Probabilmente lei non ha ascoltato attentamente la conferenza. La prossima volta dovrebbe portarsi un taccuino.

Strada facendo raccogliemmo un po' di rami secchi per il nostro fuoco serale. I ragazzi più grandi raccolsero, invece, un palo di legno mezzo marcio che una volta serviva da appoggio per i fili elettrici. Insomma, a giudicare dall'ottimo umore di Sensei e dalla quantità di legna raccolta, la notte prometteva di essere lunga e indimenticabile.

Già sulla strada di ritorno al nostro accampamento il Maestro e Nikolaj Andreevič incominciarono una conversazione interessante. Il nostro psicoterapeuta, ancora sotto l'impressione di quello che era successo, chiese a Sensei:

- Bene, gli adulti, con l'aiuto della suggestione, sotto l'influenza terapeutica, possono parzialmente alleggerire il corso della malattia. Ma i bambini?! A quell'età, praticamente, non capiscono quello che gli si dice. Qui, invece, il risultato era palese. Non riesco a immaginare come questo sia potuto succedere. In effetti quel bimbo di tre anni che era cieco, ha cominciato veramente a vedere, l'unica conclusione logica è ammettere che sia possibile la guarigione a distanza.

- Tutta la storia dell'umanità abbonda di questi fatti, se la leggessimo con più attenzione – disse Sensei sorridendo.

- Sì, ma leggere e vedere sono due cose completamente diverse! Se è davvero così, allora non capisco più nulla.

- Non c'è nulla di complesso da capire, se si ha una rappresentazione completa del quadro del mondo e di quello che in realtà è il corpo umano.

- E che cosa è il corpo umano?



- Il corpo umano, così come qualsiasi altra materia, è vuoto. E' un'illusione generata dal pensiero di Dio.

- Cioè, lei vuole dire che questo albero ed io, siamo sostanzialmente identici, in quanto siamo fatti di vuoto? - chiese Nikolaj Andreevič un po' scherzando e un po' sul serio, mentre stavamo passando davanti ad un grande albero.

- Fondamentalmente, sì – disse sorridendo Sensei, aggiungendo più seriamente – La materia di cui siete fatti è stata generata dalla stessa energia primaria, modificata e trasformata in diverse lunghezze d'onda. Di conseguenza il vostro aspetto materiale è differente. Da che cosa è composto il corpo umano?. Il corpo, come Lei sa, è composto da un sistema di organi, gli organi sono composti da tessuti e i tessuti sono composti da gruppi di cellule. Le cellule sono composte da elementi chimici primari. La maggior parte della massa corporea è composta, per circa il 98 per cento, da ossigeno, carbonio, azoto e idrogeno, e per il 2 per cento da altri elementi chimici.

- Non capisco come può essere ...? – queste parole mi sfuggirono involontariamente.

- Come può essere? Ad esempio, per i 50 kg del tuo peso, lo schema di strutturazione del tuo organismo si presenterà nel seguente modo – disse Sensei. Osservando il mio corpo per un paio di secondi, come se stesse valutando qualcosa e poi aggiunse: l'ossigeno in vari stati isotopici è pari a 30,481 kg; gli isotopi di carbonio sono pari a 11,537 kg; gli isotopi di idrogeno sono pari a 5,01 kg e gli isotopi di azoto sono pari a 1,35 kg. Quindi in totale sono, 48,378 kg. Bene, non mi metto a enumerare tutti gli altri elementi, lì il cui peso si calcola in grammi. In linea di massima, gli elementi rimanenti corrispondono a 1,622 kg del peso totale... Se vogliamo, invece, essere più precisi e aggiungere tutto ciò che non è stato digerito, cioè i resti del gelato, delle caramelle o della bibita bevuta, che non hanno ancora terminato una reazione chimica nel tuo organismo, allora... alla fine, il peso del tuo corpo sarà pari a 50 chilogrammi e 625 grammi.

Rimasi semplicemente sbalordita della velocità di tali calcoli relativi al mio corpo, effettuati sulla base di un solo sguardo. Non avevo mai pensato alla composizione della mia materia chimica. Nel frattempo, Sensei continuò, rivolgendosi a Nikolaj Andreevič:

- Cosa sono, invece, i nostri elementi chimici? Le molecole che compongono la cellula esistono secondo le proprie leggi biofisiche. Noti che intorno alle molecole c'è il vuoto. Approfondiamo ulteriormente questo argomento. Le molecole sono composte da atomi fra i quali c'è di nuovo il vuoto. Gli atomi sono composti da un nucleo e da elettroni che gli girano intorno separati tra loro dal vuoto. Il nucleo di un atomo è anch'esso composto da particelle elementari: protoni e neutroni, separati tra loro dallo stesso vuoto intrinseco.

Notiamo che qualsiasi elemento chimico differisce da un altro per il numero di neutroni presenti nel nucleo dell'atomo, cioè ognuno ha una sua particolarità isotopica. I protoni e i neutroni che formano il nucleo dell'atomo sono anch'essi composti da particelle più piccole. Perciò notate che ogni volta che i fisici fanno un ulteriore passo avanti nelle loro ricerche aprono un nuovo livello di conoscenza e spostano i loro confini limitati verso l'orizzonte della conoscenza infinita.

Più l'uomo è stato in grado di perfezionare i microscopi, più ha conosciuto la natura del microcosmo. Non continuare a parlare di che cosa si divide in che cosa, ma alla fine la divisione termina nel vuoto assoluto, da cui tutto prende origine.

Esso esiste ovunque: sia nel microcosmo che nel macrocosmo. E' pura energia, detta anche energia Po, che costituisce un unico campo di influenza reciproca di tutte le varietà di energie e, di conseguenza, della materia che nasce da esso. Per questo si dice che Dio è onnipresente. Gli impulsi dell'energia Po generano le onde che alterano la curvatura del tempo e dello spazio materiali. Cioè, nella profondità della sua essenza, qualsiasi materia è un insieme di un certo tipo di onde ed esiste seguendo le leggi della natura delle onde.

- Questo è qualcosa di completamente nuovo – rispose Nikolaj Andreevič pensieroso.

- Per nulla – obiettò il Maestro – E' meglio dire che sono idee antiche ma ben dimenticate. Il fatto che la materia è generata dal grande vuoto, il "dao", era conosciuto già più di quattromila anni fa da filosofi indiani e dai saggi cinesi da circa duemila anni fa. Le basta leggere i loro trattati. Essi, visualmente, rappresentavano il vuoto assoluto come la superficie liscia di un lago in assenza di vento. La particella di materia che si genera dal vuoto veniva paragonata alle increspature che si formano sulla superficie liscia del lago, quando soffia il vento.

- Che cosa rappresenta "il vento?" - chiese Nikolaj Andreevič - "Il vento", in questo caso è l'essenza divina, è il pensiero di Dio per mezzo del quale Egli crea e distrugge tutto. Anche a nostra anima, è parte di questa forza potente che può gestire l'energia primaria Po. Perciò, se l'uomo riconosce l'anima con la sua coscienza e si unisce con essa in un'unica unità le sue capacità ed anche le sue conoscenze diventano illimitate.

- Comunque è un concetto nuovo, almeno per me – disse sorridendo Nikolaj Andreevič il buon senso del nostro gruppo.

In quel momento arrivammo al campeggio. I ragazzi che non erano venuti con noi stavano già mangiando una grigliata di storione che avevano cucinato per il nostro ritorno e che però avevano ormai già quasi completamente finita. Ci scambiammo le nostre impressioni sugli eventi di cui eravamo stati testimoni e gustammo una buona cena all'aria aperta. Ci sistemammo poi intorno al fuoco, in attesa speranzosa della

successiva conversazione. Nikolaj Andreevič si affrettò a riprendere il tema che tormentava i suoi pensieri:

- Quindi tutto il mondo non è altro che un'illusione?

- Esatto!.

- Perché allora noi percepiamo tutto così realisticamente? Possiamo vedere e toccare, convincerci cioè utilizzando i nostri organi sensoriali che, ad esempio questo bastone è un bastone e non vuoto o illusione?

- Perché sin dalla nascita il nostro cervello è sintonizzato su una frequenza idonea a percepire questa realtà. Ciò non significa però che le sue capacità siano limitate a questa frequenza. In esso sono stati immessi vari programmi e, se cambiamo la frequenza della nostra percezione, anche il mondo circostante cambierà.

- Come può essere? - Nikolaj Andreevič non riusciva a capire.

- Semplice. Osserviamo che cos'è il nostro cervello. Il sistema nervoso centrale è fondamentalmente un dispositivo" speciale di trasmissione e ricezione di onde di varia lunghezza, con corrispondenti caratteristiche di frequenza. Come Lei ben sa, i principali elementi dell'organizzazione strutturalmente funzionale del cervello sono le cellule gliali e neurali di cui è fatto il sistema nervoso centrale. Il neurone possiede una capacità che lo distingue dalle altre cellule: quella di generare un potenziale di azione e di trasmettere questo potenziale a grandi distanze. Questa cellula particolare si presenta come un complesso dispositivo con vari requisiti di funzionamento (uno stato di riposo e vari stati di eccitazione a varie frequenze).

Questo fatto aumenta considerevolmente la sua capacità informativa. L'informazione relativa a uno stimolo viene codificata da una cellula nervosa sotto forma di frequenza dei potenziali di quella azione, che è la media relativamente a un breve lasso di tempo. Cioè, complessivamente il lavoro del nostro cervello è il lavoro di un dispositivo informativo-gestionale, "la lingua" del quale è la frequenza. Di conseguenza, i processi consci e inconsci della mente avvengono alla frequenza di scarica dei neuroni.

Alterando lo stato di coscienza ad esempio durante le meditazioni e le pratiche spirituali, cambia anche la frequenza degli impulsi, e questo comporta un cambiamento della struttura molecolare dell'organismo nel suo complesso. Cioè, una persona si accorda su una frequenza di realtà completamente diversa e perciò percepisce questo mondo soltanto come una sua illusione di livello inferiore... Esiste un detto: «Quando al Saggio chiesero cosa fosse la Vita, egli rispose: "Lo zimbello di coloro che l'hanno provata"» ed è una risposta molto giusta.

Una persona incastrata nella materia, i cui pensieri sono troppo legati al mondo materiale è molto limitata nelle sue percezioni. Lo capisce anche lei. . Tale persona riceve informazioni sul mondo circostante attraverso il proprio cervello, che sin dalla nascita è sintonizzato su una certa frequenza di percezione propria del principio animale. Di conseguenza il suo cervello, come quello di qualsiasi altro animale, percepisce le informazioni attraverso gli organi sensoriali. Sebbene la persona si trovi circondata da un intero oceano di vibrazioni elettromagnetiche, dei più vari tipi e livelli di frequenze percepisce soltanto una parte minuscola di tutta questa variegata moltitudine di dati.

Le informazioni principali le arrivano attraverso il suo canale visivo, in cui la parte visibile dello spettro è costituita dalle onde elettromagnetiche che vanno da 400 a 700 nanometri di lunghezza e non vede tutto ciò che si trova al di fuori di questo spettro perché il suo cervello non riflette l'enorme porzione di realtà che sta oltre di esso. La stessa cosa riguarda il suono, di cui l'uomo percepisce soltanto una gamma di frequenza che va da 20 Hz fino a 18 kHz.

Perché le meditazioni e le pratiche spirituali sono sempre state trasmesse all'umanità e non sono mai state considerate un segreto? Perché aprono agli uomini il vero mondo di Dio, un mondo completamente differente, e quindi permettono di avanzare nel processo di maturazione dell'anima.

Perciò l'uomo è una creatura molto interessante: nasce animale, ma durante la sua vita la forza del pensiero può trasformarlo in una Creatura vicina a Dio. La cosa più sorprendente è che gli viene data la libertà di scelta riguardo al proprio sviluppo individuale... La forza del pensiero è veramente una creazione unica di Dio ... Esiste un'espressione antica scritta in sanscrito:

“Dio dorme nei minerali,

Si risveglia nelle piante,

Negli animali passeggia

E... pensa nell'uomo.”

- E qual è la causa prima della nascita dell'impulso nervoso, cioè della nascita del pensiero? - chiese Nikolaj Andreevič.

- E' sempre la stessa energia Po che è un impulso primario . - Ma se l'energia Po è un'energia divina e, allo stesso tempo, la causa della nascita di qualunque pensiero, allora che cosa possiamo fare dei cattivi pensieri che provengono, per così dire, dal principio animale?

- Chi Le dice che questi pensieri hanno la stessa radice? La nascita dei pensieri provenienti dal principio animale è gestita da Lucifero, che è, il più fedele e devoto servitore di Dio. Egli, grazie a questi pensieri, non fa altro che sottoporre a varie prove la solidità della vostra vera fede. Vi seduce con il male affinché voi conosciate il bene. Ma voi siete liberi nella vostra scelta, lo sottolineo ancora una volta, liberi! Potete percepire questi pensieri come un invito ad agire oppure rifiutarli e rivolgervi ai pensieri buoni, provenienti dalla vostra anima. Cioè voi siete effettivamente i pensieri che trattenete e che il vostro osservatore, la vostra coscienza sceglie.

- Che cos'è l'anima? Anch'essa è energia? - chiese Viktor.

- Sì. E' energia divina, è una particella di Dio dentro di noi. La cosa più importante è perché esistono tutte queste reincarnazioni, tutti questi guai, perché nelle nostre vite sorgono dei problemi. La ragione principale è che ci troviamo in un corpo materiale e per il 99,9 per cento del tempo dipendiamo da esso. Ma se ce ne liberiamo anche solo per un centesimo e ci immergeremo nell'anima, acquisiremo l'infinito e l'onnipotenza.

L'importante riuscire a superare il nostro Guardiano interiore e passare attraverso, il "portale" dell'anima. Nell'anima si nasconde la vera forza, la forza dell'Amore che crea tutto e che è capace di governare l'energia Po. Tutte le principali energie si basano su di essa, perché nel mondo vero esiste soltanto l'Amore. Il male esiste soltanto nell'illusorio mondo umano e serve a identificare un'anima immatura. Perciò è molto importante produrre dentro di sé una frequenza costante di energia d'Amore e di bontà invece di altre vibrazioni.

- Sembra interessante – disse pensieroso Nikolaj Andreevič–l'uomo, dunque nel suo complesso, è una creatura che possiede una struttura a onda?

- Esatto, sia in senso spirituale che in senso fisico.

- Cosa significa in senso fisico? - chiese Viktor.

- Beh, nell'organismo umano c'è una rete informativa che, alla pari del sistema nervoso, di quello sanguigno e di quello endocrino, coordina i processi fisiologici. Cioè l'uomo è – attraversato per così dire da flussi d'onda attraverso i quali i quali, grazie alla bioradiazione nella gamma delle micro-onde, si trasmettono informazioni importanti. Tutto ciò, ovviamente, è collegato al campo magnetico della Terra, alle radiazioni cosmiche e così via... Tuttavia, l'importante è che la funzione informativa dell'organismo è sostenuta soltanto dai campi deboli, altrimenti, nelle cellule si attiverebbe il meccanismo di auto-protezione ed esse non percepirebbero quelle informazioni.

- E quali sono i campi specifici del nostro corpo? - chiese Kostik.

- Ce ne sono moltissimi. Ad esempio, le radiazioni elettromagnetiche di varie ampiezze, un campo elettromagnetico e uno magnetico, le radiazioni acustiche, cioè i vari suoni provenienti dall'organismo, le emissioni chimiche, che possiamo chiamare campo fisico, e ancora molte altre che non ha senso enumerare ora.

- Ho fatto questa domanda – continuò Kostja – Perché recentemente ho letto un libro sull'arte della profezia detta. ehm... geomanzia, che si praticava nell'India antica, in Cina e in Egitto. In questo libro si sostiene che, esiste un campo dal quale l'uomo attinge informazioni riguardo al futuro. Dicono che gli antichi indovini per ottenere queste informazioni. entravano in uno stato particolare di coscienza.

- E' veramente così. Questo campo esiste ancora e tuttora e vi si attingevano – e tuttora vi si attingono – le informazioni che contiene. Esistono delle tecniche che ci permettono di entrare in questo stato di coscienza. Le persone comuni, che svolgono un lavoro intellettuale difficile, sono anche in grado di entrare spontaneamente in questo stato di coscienza, di solito o, durante il sonno o quando si trovano in uno stato di concentrazione profonda, cioè quando il cervello si stacca dai pensieri estranei... Queste informazioni sono vere soltanto per quanto riguarda il passato o il presente, nonché per le nozioni relative alle scienze esatte. Per quanto riguarda, invece, il futuro dell'umanità nella sua totalità o di una persona singola, sono incerte.

Il futuro dipende dalla scelta individuale o collettiva delle persone..

- Come può essere?

- Semplice. Se, ad esempio, una persona cambia interiormente, allora, cambia anche tutta la sua vita e, quindi anche il suo futuro, in base alla sua scelta. Queste sono leggi di natura. Un cambiamento di frequenza della percezione sintonizza l'uomo su un'onda completamente nuova, cioè su "un'altra realtà." La stessa cosa vale anche per l'umanità nella sua totalità. Se cambia il suo atteggiamento verso la vita e cambia anche il suo equilibrio tra i principi spirituale e animale, allora di conseguenza cambia anche la frequenza comune di energia e, quindi anche il suo futuro cambia. Questo è il motivo per cui l'uomo, così come l'umanità nel suo complesso, con la propria scelta – personale e collettiva - predetermina il proprio possibile futuro, ogni giorno.

- E come fanno, allora, gli indovini a predire il futuro?

- Se hai notato, i grandi indovini hanno sempre fatto delle divinazioni cifrate, con un doppio senso. Molti di loro hanno sbagliato, molti non hanno menzionato eventi significativi. Il futuro è mutevole ed esiste nel tempo e nello spazio con una moltitudine di varianti. I profeti potevano sintonizzarsi su una frequenza d'onda

portatrice di una data informazione, ma potevano attingere i dati soltanto da quelle realtà in cui potevano penetrare.

- Che dire delle predizioni personali?

- Le predizioni individuali si basano sulla lunghezza d'onda sulla quale si trova la sua coscienza nel momento presente. Se una persona non cambia interiormente, in modo radicale. Esse si avvereranno perché sono state programmate su quella lunghezza d'onda.

Stavamo seduti accanto al fuoco ad ascoltare i meravigliosi racconti di Sensei. Da molto tempo le stelle brillanti splendevano in cielo e il mare accarezzava melodiosamente l'orecchio con il fruscio leggero delle onde che si infrangevano lungo la costa, riempiendo armoniosamente le pause. In lontananza comparvero le luci di un grande piroscafo.

- Wow, che meraviglia!! - esclamò Ruslan quando lo vide – Come è grande!. Pensate se potessimo andare tutti a farci un viaggio con tutti i confort.

Tutti si voltarono a guardare.

- Bene, bene, ognuno racconta una storia, ma chi sta male parla delle sue medicine. Osservò Ženja ironicamente – Vai, sali a bordo con tutti i suoi comfort. Il "Titanic" era anche più grande. Le loro anime riposino in pace! - Stavo solo..... - cominciò a giustificarsi Ruslan a causa delle risate che avevano accompagnato quelle parole.

- Ah, a proposito del "Titanic". Effettivamente non è tutto molto chiaro – disse Nikolaj Andreevič – Ho letto che sul "Titanic" c'era il sarcofago con il corpo ben conservato di una sacerdotessa e profetessa egiziana –vissuta ai tempi del regno del faraone Amenhotep. Si dice che la mummia avesse la reputazione di essere funesta. Era stata trovata durante gli scavi effettuati nel 1895, e dal 1896 al 1900 tutti coloro che avevano partecipato agli scavi sono morti... Sopravvisse soltanto lord Canterville, che era a capo di quel progetto. Fu sua eccellenza il lord ad accompagnare la mummia sul "Titanic" con l'intenzione di esporre il corpo della profetessa a una mostra di reperti archeologici a Los Angeles. La cosa più interessante è che la mummia non era stata posizionata nella stiva, ma in una cabina che si trovava poco lontano dal ponte del capitano, dove i passeggeri potevano osservarla più facilmente. In seguito durante le indagini ufficiali la causa della collisione con un iceberg fu attribuita a un "errore di navigazione". Come giudicate una simile coincidenza?

- Sciocchezze – disse Sensei, accendendosi una sigaretta – La cosa più sorprendente è che la gente era stata avvisati della catastrofe del Titanic 16 anni prima che avvenisse.

- Che intende dire? - chiese Stas.

- Intendo dire che nel 1896, in Inghilterra, era stato pubblicato un libro di Morgan Robertson intitolato "Futility", in cui si descriveva dettagliatamente il tragico naufragio di una nave di grosse dimensioni di nome del "Titan." Egli aveva indicato esattamente l'ora, il luogo e la causa del naufragio: cioè nell'anno 1912, nell'oceano Atlantico, sul percorso dall'Inghilterra all'America, in una notte fredda di aprile, una nave si scontra contro un iceberg enorme e la gente muore .

Inoltre, Robertson indicò persino il numero esatto di passeggeri, duemila, che corrispondeva al numero delle persone sul "Titanic" ed elencò anche tutti i parametri e le caratteristiche della nave e tutte, coincidono con le caratteristiche del "Titanic". Le differenze sono minime. Ad esempio, egli scrisse che la lunghezza della nave era di 243 m, mentre "Titanic" era di 268 m; la stazza della sua nave era di settantamila tonnellate, mentre quella reale era di sessantaseimila tonnellate; la velocità di collisione era di 25 nodi, mentre quella del "Titanic" fu di 22 nodi. Tutto gli altri dettagli: 4 cilindri, 3 eliche e altro – tutto era stato predetto... Se le persone fossero state un po' più sveglie, quanta gente non avrebbe perso la vita.

- Sì, mi sono ricordato che anch'io avevo letto di questa predizione fenomenale – disse Nikolaj Andreevič – Ma, aspetti, lui era uno scrittore di fantascienza, e inoltre nessuno lo conosceva. Il suo libro non fu più ristampato. Come potevano saperlo le persone? Se avesse scritto che ciò sarebbe veramente successo un giorno, cioè se l'avesse presentata come una predizione, penso che la gente vi avrebbe prestato attenzione. Lui, invece, definì il suo un romanzo di fantascienza.

- Sai qual è il problema? L'uomo riceve conoscenze pure, ma per proteggere se stesso dalle domande degli stupidi, dice che il suo è un libro di fantascienza. Era fantascienza per gli intelligenti, per coloro che avrebbero potuto capirla. Alla fine, quando accadde tutto, anche gli stupidi cominciarono a capire. Ma una persona intelligente avrebbe potuto capire già allora e trarre il seme della verità da questa "fantascienza."

- Insomma, Lei intende dire che una persona intelligente, dopo aver letto il libro, non avrebbe mai comprato il biglietto per il "Titanic"?

- Esattamente... E ciò riguarda non soltanto questo libro. Legga la fantascienza. Tutta la fantascienza si divide in fantascienza intelligente e favole per adulti, ma siccome è imbarazzante definirla "favole", allora scrivono "fantascienza". Gli scrittori della fantascienza intelligente scaricano semplicemente le informazioni da livelli temporali di realtà differenti. Scaricano cioè un futuro che può realmente avverarsi se si realizzano determinate condizioni d'onda. Cioè, essi ricevono le informazioni e le descrivono. Ciò, a sua volta, prepara psicologicamente una persona intelligente, che ha letto quel libro, ad avvenimenti imminenti e affina la sua capacità di pensiero



multidimensionale, permettendole di orientarsi in condizioni di vita che cambiano velocemente. Tutto ciò allarga non soltanto la sua capacità di adattamento, preparandola a un salto qualitativamente nuovo nella percezione del mondo circostante, ma crea anche i presupposti per un cambiamento interiore della persona stessa: o più semplicemente la prepara a spostarsi su un'altra onda di una "nuova realtà."

Si ricordi i libri di Herbert George Wells, che definì perfettamente e preparò l'umanità per il futuro progresso tecnico-scientifico, oppure Jules Verne, che predisse molte scoperte e molte invenzioni che successivamente si sono effettivamente verificate. Oppure prenda il libro di Aleksej Tolstoj "L'iperboloide dell'ingegnere Garin", scritto negli anni 1925-1926, in cui predisse l'invenzione del laser, anche se il primo laser è stato inventato soltanto nel 1960. Non parliamo delle opere di Aleksandr Beljaev il cui romanzo "Stella KEC", scritto nel 1936, ha praticamente preannunciato lo sviluppo dell'astronautica.

Ci sono tanti altri esempi così... Molti semi di verità si trovano nelle opere degli scrittori Ivan Efremov, Isaac Asimov, Ray Bradbury, Arthur Clarke, Alexander Kazantsev, Stanisław Lem... C'è un numero considerevole di persone talentuose che preparano il lettore intelligente ad avvenimenti imminenti, ma sono costrette a scrivere i loro libri nel genere della fantascienza, poiché una persona intelligente li capirà comunque, mentre una persona stupida, così, non si offenderà.

Nikolaj Andreevič sorride:

- Sa, per essere sincero, anch'io ho sempre considerato i libri di fantascienza con molti pregiudizi, considerandoli, come dice lei alla stregua di favole per adulti, ma a una volta ho letto su una rivista che John Kennedy, quando era presidente, invitò a far parte del suo team di consulenti anche diversi scrittori di fantascienza, al fine di prevedere un possibile "scenario" per il futuro. Vi si menzionava anche che alcuni scienziati talentuosi con nomi di risonanza mondiale avevano come hobby la lettura di libri di fantascienza e che molti termini scientifici sono giunti a noi proprio dalla fantascienza. A dire il vero questo fatto, mi ha sorpreso.

- E' normale. Vede, quando una persona si immerge nella lettura di un libro, incomincia a vivere in quel mondo, incomincia cioè a sintonizzarsi sulla stessa frequenza di percezione dell'autore. A questo punto il lettore si scontra con un fenomeno sorprendente per, ovvero una specie di esplosione nell'attività cerebrale. Lo chiami come preferisce: generazione di idee, ispirazione del subconscio o come preferisce, ma di fatto questa esplosione rappresenta effettivamente un passaggio momentaneo a una differente frequenza di percezione, in quel libro, che si fissa nella

nostra memoria. Successivamente nascono idee corrispondenti, sulla base delle conoscenze personali e dell'esperienza recentemente acquisita.

Tanti scienziati talentuosi, politici e anche persone comuni aspirano alla conoscenza di se stesse e del mondo circostante. Perciò spesso le idee e le future scoperte provengono direttamente da proprio dai libri letti, inclusi i libri di fantascienza, e diventano parte integrante di quell'unico database di realtà ancora non scoperte che possono emergere dalla memoria in qualunque forma e in qualunque momento, proprio durante la lettura, o in un sogno, oppure in seguito come illuminanti idee improvvise.

Restammo in silenzio per un po'. I rami secchi scoppiettavano nel fuoco le cui fiamme incantavano e affascinarono per la loro misteriosa bellezza e per la gamma brillante dei giochi di luce. Saremmo potuti rimanere lì per l'eternità ad ascoltare i fantastici e interessanti racconti di Sensei, all'aria aperta in quel meraviglioso angolo di natura, dove sembrava che persino le stelle fossero scese dal cielo per avvicinarsi e ascoltare meglio la nostra conversazione.

- Mi chiedo se esistono veramente dei sogni premonitori? - riprese Nikolaj Andreevič rompendo il silenzio— o se si tratta soltanto del lavoro della psiche che pronostica eventi futuri?

- I sogni premonitori, indubbiamente, esistono. Soltanto se una persona possiede abbastanza forza spirituale personale, o se è legata a qualcuno dalla forza dell'Amore. Il cervello può spontaneamente sintonizzarsi su una frequenza che coincide con avvenimenti futuri e ricevere queste informazioni in un sogno, direttamente in un modo che sfugge a ogni analisi. Successivamente, mettendo in ordine queste informazioni, la sua psiche partecipa alla loro elaborazione. Perciò possiamo vedere gli avvenimenti non nella loro forma pura, bensì come sono stati interpretati in base alle nostre emozioni, esperienze, impressioni precedenti, immagini, e così via...

- Sa, una volta ho fatto anch'io un sogno premonitore – affermò Stas, incominciando a raccontare una sua esperienza personale.

Parlammo ancora a lungo di varie stranezze di questo mondo e di casi sorprendenti, ricordando le storie che vi si riferivano, ascoltando le narrazioni semplici e allo stesso tempo insolite di Sensei, riguardo il mistero della mente umana e delle sue illimitate capacità. Andammo a dormire soltanto all'alba,

Stranamente, forse perché avevo sentito tante cose tutte insieme, forse per qualche altra ragione, quella mattina feci un sogno insolito, un sogno vivido e carico di emotività. Ciò che è maggiormente interessante è che non avevo mai fatto sogni simili prima di allora. Era come se fluttuassi in aria, sopra la terra, osservando dall'alto quello che succedeva nel mondo.

All'inizio tutto era calmo e tranquillo, ma dentro di me percepì un miscuglio di ansia e di paura, come se mi aspettassi qualcosa. Subito dopo notai una stella rossa, brillante, che scendeva dalle cime di alte montagne innevate a Oriente. Questa stella si avvicinava sempre più e le sue dimensioni aumentavano. Dietro di essa si estendeva una scia trasparente e più la stella mi si avvicinava più quella scia copriva più spazio, cambiando il mondo e rendendo i suoi contorni sfumati e semitrasparenti. Quando osservai con più attenzione, vidi che tutto quello che finiva dentro quello strascico bolliva, come se la natura si ribellasse contro la civiltà umana, acquistando sempre più forza.

I Vulcani scoppiavano e scuotevano la Terra con il loro boato; al centro degli oceani comparivano onde gigantesche che si muovevano precipitosamente in direzione delle metropoli; c'erano incendi e non c'era acqua; i venti si attorcigliavano in grandi trombe d'aria che distruggevano tutto ciò che si trovava sulla loro strada, come se la natura avesse scatenato contro l'umanità tutta la forza negativa che gli uomini, nel corso dell'esistenza della propria civiltà, avevano sprigionato.

Ebbi paura e chiusi gli occhi. Quando li riaprii, mi vidi in piedi, in mezzo ad un campo meraviglioso, con tanti bei fiori. La stella continuava ad avvicinarsi, cambiando tutto ciò che stava dietro di lei. Guardai dietro di me. Alle mie spalle c'erano città, piene di persone che non sospettavano nulla di simile. Quella forza implacabile si stava avvicinando a loro.

Quando la stessa giunse più vicina, vidi che era un Cavaliere. Le sue vesti e la sua armatura erano fatti di oro massiccio che luccicava e ardeva come un fuoco rosso. Persino il Suo cavallo era coperto di una gualdrappa composta di piccole placche di oro massiccio. Le vesti abbaglianti coprivano completamente il Cavaliere, lasciando scoperti soltanto i suoi occhi. In mano teneva una lancia, sulla cui punta sventolava una bandiera con la rappresentazione di un bocciolo di loto, dentro il quale c'erano

una piramide, un occhio, ancora qualche geroglifico e delle immagini. Il Cavaliere sfrecciava a cavallo per l'enorme campo di fiori bellissimi.

Improvvisamente il Cavaliere rosso lanciato a tutta velocità tirò le redini, fermando il cavallo. In quell'istante vidi il Suo sguardo, che mi sembrò incredibilmente familiare. Un piccolo e umile fiorellino di nontiscordardime con cinque petali di colore azzurro celeste attrasse la sua attenzione. Scese dal cavallo e si chinò su quel fiore, osservandolo e ammirandolo. Non appena il Cavaliere scese dal cavallo, tutta la furia degli elementi cominciò a placarsi e ad attenuarsi. Soltanto un leggero eco di quell'enorme forza che si muoveva dietro il Guerriero arrivò fino alle città.

Per me era un mistero e sorsero in me due domande: perché un Cavaliere tanto potente si era fermato per quel fiorellino umile e poco appariscente? Di fatto intorno c'era un intero campo di fiori grandi e meravigliosi. Perché si era fermato per così tanto tempo?

Persino quando mi svegliai, rimase vivido in me il senso di realtà di quel sogno con quelle due domande impresse nella memoria. Sicuramente avevo fatto altri sogni anche in passato, ma non così vividi e pieni di sensazioni ed emozioni. La cosa più interessante era che nel sogno tutto era estremamente chiaro. Tutto quello che mi era successo mi era apparso molto reale e, sapevo anche che era molto importante. Ma, non appena mi svegliai, non riuscii a ricordarmi il significato di ciò che avevo visto e come avrei dovuto interpretarlo. Sapevo però che era molto importante. Erano rimaste soltanto delle vivide impressioni, piene di emozioni e quelle due domande che si erano impresse nella mia memoria.

Quel sogno mi intrigò per la sua eccezionalità. Dapprima pensai che il mio cervello avesse semplicemente lasciato fluire in quel modo tutte le informazioni del giorno prima. Tuttavia, nessuno, aveva parlato di ciò che avevo sognato così dettagliatamente e questo mi lasciò perplessa.

Scelsi il momento in cui i ragazzi erano andati a farsi il bagno e mi avvicinai a Sensei, che stava in piedi nell'acqua bassa, abituandosi gradualmente alla temperatura dell'acqua. Approfittando della sua solitudine, iniziai a raccontargli il mio strano sogno, lamentandomi perché non riuscivo e a capirlo. Ricordavo soltanto, che era molto importante per me. Contro ogni mia aspettativa circa la possibilità che quel sogno potesse essere completamente spiegato da un punto di vista fisiologico e filosofico, Sensei si limitò a sorridere e, osservandomi in modo misterioso, disse:

- Arriverà il momento giusto e allora capirai tutto.

## AFORISMI DI SENSEI

1. La vita è imprevedibile e tutto può succedere, persino le cose più incredibili, quello che non riesci neanche a immaginare.
2. Un corpo giovane non mostra l'età dell'anima
3. Tutte le cose grandi sono semplici, ma ci vuole un lavoro duro per governarle
4. L'uomo è un essere intelligente. La sua forza d'azione principale sta nei suoi pensieri.
5. L'importante è avere un grande desiderio e poi le opportunità verranno.
6. Per ogni Vijaj c'è il suo Rajah.
7. La paura, generata dall'immaginazione, vede il pericolo persino dove non c'è.
8. Pensieri sani generano una mente sana, una mente sana genera un corpo sano.
9. Qualsiasi colpo provocato dalla tua rabbia, alla fin fine ritornerà a te.
- 10 La potenzialità di un essere umano è limitata soltanto dalla sua fantasia.
11. Non dovresti augurare del male agli altri, neanche nei pensieri perché con la forza del pensiero tendi una trappola a te stesso, al tuo corpo e alla tua mente. Quanto più ci pensi, tanto più fortemente esso ti tiene e tanto più si stringe il suo cappio.
12. Diventa amico del tuo nemico e perdona quello che ha fatto perché neanche tu sei perfetto.
13. La vita è troppo breve e faresti meglio viverla glorificando la tua natura spirituale.
14. . Cerca sempre di migliorarti perché ogni minuto di vita è prezioso. Considera la vita come un regalo divino che ti è stato fatto per perfezionare la tua anima.

15. Se vuoi far ridere Dio, raccontagli i tuoi progetti.
16. Non esistono casualità. La casualità non è altro che una conseguenza logica dei nostri pensieri incontrollati.
17. La qualità dei momenti vissuti è molto più importante di anni di esistenza trascorsi senza senso.
18. La saggezza è una virtù dell'anima e non dell'età.
19. Qualunque azione è generata, anzitutto, da un pensiero che noi stessi abbiamo formulato.
20. La forza della parola guida la forza del pensiero e la forza del pensiero genera l'azione.
21. Chi compie buone azioni con pensieri buoni non ha bisogno di rattristarsi per quello che ha perso, perché ottiene molta più forza dalla comprensione della sua anima rispetto a ciò che otterrebbe non facendo nulla.
22. La fantascienza non è altro che realtà non ancora realizzata.
23. La vera fede nasce dalla conoscenza. La Conoscenza giunge attraverso la parola, attraverso il convincimento della propria mente circa la veridicità della manifestazione del fenomeno in atto. Dovreste rispettare l'aspirazione di un'altra persona ad acquisire più conoscenza invece di attaccarla subito con le baionette del vostro egocentrismo.
25. Conoscere tutto è impossibile, eppure bisognerebbe aspirare a questo.
26. Il più valido modo di capire Dio con la mente è quando la vera conoscenza, superando il principio animale, apre le porte dell'inconscio con l'aiuto della chiave dell'Amore.
27. Al pazzo viene dato ciò che si merita se comprende ma per il saggio è pazzia non capire quando la vera conoscenza supera la natura animale e apre le porte dell'inconscio con l'aiuto della chiave dell'Amore.