

# **Riflessioni sul Sentiero Spirituale**

Ennio Nimis

2025 Edizione

*Dedico queste pagine a un caro amico  
che mi ha fornito preziosi consigli  
per guidarmi nell'affrontare questa sfida*

## INDICE

PRESENTAZIONE	3
1. CONCETTI BASE	6
2. SCELTA INIZIALE	14
3. DECISIONI CHE POSSONO PORRE PROBLEMI O PERICOLI	24
4. PRIMI PASSI CONCRETI	35
5. I PRIMI FRUTTI DEL PROPRIO IMPEGNO COMINCIANO A MANIFESTARSI	44
6. ACCETTARE L'INSEGNAMENTO ADVAITA	50
07. ABBINARE L'INTUIZIONE ALLA SAGGEZZA PRATICA	56
8. LA CHIAMATA ULTIMA	61

## PRESENTAZIONE

Questo breve saggio è dedicato al tema del sentiero spirituale, ovvero quel cammino interiore che, come tradizionalmente si ritiene, conduce l'essere umano a incontrare la dimensione spirituale dell'esistenza.

I capitoli che seguono vogliono offrire qualche riflessione su come scegliere in modo consapevole un percorso spirituale sano e come proseguirlo con serenità. Il mio intento è semplice: condividere qualcosa che possa risultare sensato, e magari anche utile, senza alcuna pretesa di proporre delle verità assolute.

La mia pratica personale si fonda principalmente sul *Kriya Yoga*, arricchito da alcuni spunti presi dalle principali tradizioni mistiche.

Durante la mia giovinezza iniziai a tenere un diario, un gesto semplice e spontaneo. Rileggendo oggi quelle pagine, mi rendo conto di quanto poco chiara fosse allora, per me, l'idea stessa di "dimensione spirituale". Confondevo l'adesione a una religione con l'esperienza diretta del sacro. Non avevo ancora compreso la differenza, fondamentale, tra l'appartenere a un credo e il vivere interiormente una trasformazione.

Con il tempo, cominciai a intuire che, oltre la realtà materiale, potrebbe esistere un altro livello dell'esistenza. Una realtà che non si lascia toccare con le mani, né osservare con gli occhi, ma che si manifesta quando la mente tace e il cuore si apre.

Quando parlo di "cuore" non uso il termine in senso romantico: parlo piuttosto di quella parte profonda di noi in cui dimorano le emozioni più autentiche, le intuizioni più sottili.

Forse questa dimensione spirituale è solo un'illusione, un sogno senza consistenza? È possibile. Ma col tempo ho imparato a crederci e riconoscerla come reale.

Da ragazzo, il mio primo e autentico contatto con qualcosa che potesse assomigliare all'esperienza spirituale era legato al *sensu di incanto* che provavo di fronte alla Bellezza: il fascino di un paesaggio, di un volto, di un colore, di un profumo. Quelle percezioni suscitavano in me emozioni così intense da lasciarmi senza parole.

All'epoca non sapevo ancora che esistessero pratiche spirituali capaci di amplificare queste esperienze: tecniche usate dai mistici per entrare consapevolmente in quello stesso spazio interiore che io cercavo istintivamente. Non immaginavo che fosse possibile coltivare quel contatto con la Bellezza in modo intenzionale, meditativo, profondo.

Uso la parola “Bellezza” perché, con il tempo, è diventata per me sinonimo della dimensione spirituale. Mi riferisco a un’emozione intensa, quasi devastante, che mi coglie all’improvviso, mi trafigge il cuore e mi trasporta in una dimensione sublime, commovente, che talvolta mi strappa le lacrime. Per anni, questa è stata la mia via personale verso lo spirituale: una via intuitiva, emotiva, silenziosa.

Durante le passeggiate in campagna, ad esempio, mi sedevo su una collina a contemplare il paesaggio lontano. In quei momenti, la mia “pratica mistica” era semplicemente intensificare le emozioni che scaturivano dalla contemplazione, lasciando che la mente si acquietasse, libera da pensieri.

In quello stato di quiete e apertura, ciò a cui il mio cuore aspirava sembrava diventare tangibile. Non era più solo un sogno o una sensazione fugace, ma qualcosa che si manifestava davanti a me – o meglio, dentro di me – come una presenza viva.

Forse è importante dirlo: questa attrazione verso la Bellezza è una chiave per comprendere il mio temperamento, la mia natura più profonda. Sin da giovane, ciò che non portava con sé una scintilla di bellezza, di verità o di poesia mi lasciava indifferente, quando non addirittura ostile.

Ricordo, ad esempio, che gli insegnamenti religiosi ricevuti da bambino – le lezioni di catechismo – non mi avevano mai convinto, né commosso. Accoglievo tutto con silenziosa distanza, finché, dentro di me, cominciò a farsi strada una ribellione silenziosa. Rifiutavo, in particolare, l’immagine antropomorfica di Dio: quel Dio che avrebbe dovuto essere puro amore, ma che al tempo stesso sembrava tollerare l’esistenza del male, del dolore, dell’ingiustizia. Era una visione che non riuscivo ad accettare. Più tardi, scoprii con sollievo che anche alcuni amici dividevano questo stesso atteggiamento.

Uno di loro, però, trovò un’altra strada. Invece di allontanarsi completamente dalla religione, si avvicinò alla figura di un santo, di cui lesse con passione la biografia. Ricordo con emozione come mi descrisse ciò che provò: un colpo al cuore che divenne un grido liberatorio, una specie di risveglio. Da allora, anche lui – come me – abbandonò il termine “Dio” per preferire qualcosa di più vasto, più impalpabile, più intimo: il “Divino”.

Per quanto mi riguarda, ciò che desideravo davvero era vivere il più a lungo possibile nel regno della Poesia, del Sublime e della Bellezza. Questo era il mio rifugio e, allo stesso tempo, il mio nutrimento interiore. Fu così che, crescendo, decisi di scegliere una professione che mi lasciasse tempo e spazio per coltivare questa dimensione profonda della mia

esistenza. Sapevo che avrei dovuto proteggere quella parte di me come si custodisce una fiamma fragile ma preziosa.

Come nacque allora il mio desiderio di praticare lo Yoga? Semplicemente, provavo una sincera ammirazione per coloro che, con dedizione e costanza, si erano impegnati per anni in una disciplina capace di affinare la concentrazione e il desiderio di migliorare se stessi. Vedevo in loro una luce particolare, una calma che nasce solo da chi si è posto in ascolto profondo di sé.

Fu il *Pranayama*, la disciplina del respiro, a catturare la mia attenzione: una dimensione dello *Yoga* che avvertivo come misteriosa e affascinante, quasi sacra. Iniziai a esercitarmi seguendo le istruzioni di un manuale, con cura e rispetto, senza sapere davvero cosa aspettarmi.

Dopo pochi giorni di pratica, iniziai a osservare con meraviglia ciò che accadeva dentro di me: il respiro sembrava trasformarsi in un ponte sottile tra corpo e mente, tra movimento e quiete. In quel silenzioso spazio interiore ebbi una certezza improvvisa, una sorta di intuizione luminosa.

Compresi che il *Pranayama* non era soltanto una tecnica di respirazione, ma una via concreta verso un'esperienza diretta della Bellezza, quella che si rivela solo quando l'essere umano si accorda con il ritmo profondo della vita.

Ancora oggi, ogni volta che mi siedo per la mia pratica meditativa, cerco di tornare, con la memoria e con il cuore, a quel periodo originario. Cerco di ricreare in me quello stesso senso di meraviglia, di apertura, di incanto.

Spesso, per facilitare la discesa in uno stato meditativo, evoco mentalmente un paesaggio che mi affascina davvero: cieli azzurri sopra montagne silenziose, e – se posso – un sottile strato di neve sulle cime, a dare al tutto una nota di luce, di purezza e di mistero. In quell'immagine si concentra, per me, il richiamo del Divino. La mia pratica della meditazione allora comincia.

## 1. CONCETTI BASE

### I limiti del pensiero

Un giorno, avvicinandomi ai settant'anni, sentii emergere dentro di me un'intuizione insistente, quasi invadente. Era come la spina di una pianta che premeva nel punto fra le sopracciglia, giorno e notte, senza tregua. Non si trattava di un'idea come le altre, ma di una comprensione profonda, maturata lentamente nel tempo, che solo allora riuscivo a cogliere pienamente. Desideravo condividerla con le persone che stimavo, perché avvertivo che aveva qualcosa di essenziale, di vitale.

Avevo finalmente compreso che **il pensiero non può comprendere la dimensione spirituale dell'esistenza umana**. Per quanto ci si sforzi, è semplicemente impossibile afferrare il sacro attraverso il pensiero.

Possiamo certo farci un'idea di Dio — ma quasi sempre questa idea non è che una costruzione mentale, una fantasia nata dai condizionamenti dell'infanzia, dalle paure, dai desideri, dalle esperienze personali e dai modelli culturali che ci circondano. Molto spesso, le nostre credenze spirituali riflettono più le nostre fragilità che un'autentica esperienza del divino.

Quando la mente si interroga su “che cos'è lo spirituale”, incontra due strade. La prima è abbandonarsi alla fantasia, creando risposte suggestive ma prive di sostanza. La seconda è riconoscere con umiltà che non esiste una risposta razionale completa, esaustiva, capace di spiegare ciò che è, per sua natura, oltre il pensiero.

La mente, però, ama giocare con le parole. Leggiamo libri su libri, partecipiamo a conferenze, ascoltiamo maestri, senza renderci conto che spesso si tratta solo di **raffinati esercizi mentali**, un modo elegante per evitare il silenzio interiore.

Eppure la vera spiritualità non nasce dall'accumulo di concetti. Al contrario, inizia quando il bisogno di spiegare si placa. È nel momento in cui il pensiero si arrende, che può aprirsi uno spazio nuovo, più vasto e silenzioso.

Chi ha imparato a pensare con chiarezza, chi ha conosciuto un po' di quiete dentro di sé, giunge prima o poi a questa stessa conclusione: la dimensione spirituale non può essere raggiunta restando confinati nel pensiero. E tuttavia, anche quando questa verità appare evidente, accettarla è difficile.

Perché? Perché il pensiero è lo strumento che più ci identifica come esseri umani. Metterlo da parte ci fa sentire nudi, privi di guida, come se stessimo

rinunciando alla nostra unica sicurezza. Così, anche quando intuiamo che il pensiero non basta, continuiamo ad aggrapparci a esso. Ma è proprio nel lasciarlo andare che qualcosa di nuovo può cominciare.

Per il ricercatore sincero, riconoscere i limiti del pensiero è una sfida inevitabile. Riconoscere che non siamo la nostra mente è un momento fondamentale nella nostra evoluzione. La mente è un eccellente strumento per la vita quotidiana: ci permette di comunicare, lavorare, risolvere problemi e creare. Ma non rappresenta la nostra vera identità. La mente può immaginare la realtà spirituale, ma non può sperimentarla.

Spesso visioni, dottrine o perfino le scritture nascono da intuizioni filtrate dal pensiero, non sempre da una realizzazione pura. Queste intuizioni possono ispirare e guidare. Tuttavia l'ispirazione, se non sostenuta da una pratica personale, non dura. Diventa essenziale imparare a essere padroni della mente, cioè saperla mettere a riposo quando non è necessaria per i compiti concreti della vita.

Quando provai a condividere questa intuizione con alcuni amici, lo feci con cura e semplicità. Tutti mi dissero che era chiaro, persino ovvio. Per un istante credetti che mi avessero capito davvero.

Ma bastarono pochi giorni per accorgermi che non era così. Le loro parole tradivano ancora la convinzione che si potesse "raggiungere" la realtà spirituale leggendo, studiando e riflettendo.

Li osservavo attentamente: esponevano idee ben costruite, ma prive di radici nell'esperienza. Erano proiezioni, immagini mentali create per dare sicurezza, mai verificate nel silenzio del cuore.

Le nostre conversazioni non mi coinvolgevano più. Non cercavo di contraddirli: sarebbe stato inutile. Anche se avessi smontato ogni loro affermazione, si sarebbero comunque rifugiati nelle loro convinzioni, come chi non vuole ancora svegliarsi da un sogno rassicurante.

Compresi che non era mio compito convincere nessuno. Probabilmente respingevano inconsapevolmente le mie parole. La loro mente non era ancora pronta ad accettare le implicazioni di ciò che avevo espresso.

Mi venne in mente l'esempio di Einstein. Quando, da giovane, comprese che la velocità della luce era costante in ogni sistema di riferimento, si trovò davanti a un fatto apparentemente semplice, ma dalle conseguenze rivoluzionarie.

Ci volle tempo prima che egli stesso ne cogliesse appieno le implicazioni, fino alla scoperta che il tempo non scorre in modo assoluto, ma è relativo all'osservatore. Chissà quante volte provò a spiegare questa verità, e quanti

gli dissero di aver capito... senza aver capito affatto.

Ecco, mi trovavo in una situazione simile. Tentavo di esprimere qualcosa che per me era divenuto reale, vivo, trasformativo. Ma le parole non bastavano.

La comprensione autentica nasce solo quando la mente tace, quando si apre quel silenzio in cui l'intuizione fiorisce.

### **Religione e sentiero spirituale: una distinzione necessaria**

È importante chiarire, una volta per tutte, la differenza tra religione e sentiero spirituale.

Abbracciare un cammino spirituale non significa aderire a una religione. Si tratta di due vie profondamente diverse, anche se, a volte, possono incontrarsi o sostenersi a vicenda.

La **religione**, per sua natura, si fonda su un impianto dottrinale consolidato e su un insieme di norme, pratiche e comportamenti che il fedele è chiamato a rispettare. A essa si accompagna una visione teologica che cerca di rispondere alle grandi domande dell'esistenza: chi siamo, da dove veniamo, quale senso ha la vita.

Ogni religione nasce dall'esperienza di figure carismatiche e illuminate del passato, ma si diffonde e si mantiene viva soprattutto attraverso la trasmissione culturale e il pensiero: insegnamenti, testi, rituali, istituzioni.

L'esperienza diretta del sacro – quella condizione estatica o mistica in cui l'essere umano percepisce il contatto immediato con il divino – è, nella maggior parte delle religioni, considerata un evento eccezionale. Talvolta viene guardata con sospetto, come se potesse turbare l'ordine della dottrina o sfuggire al controllo delle istituzioni spirituali. Nel contesto religioso, infatti, l'obiettivo principale non è tanto la trasformazione interiore del singolo, quanto l'adesione ai valori, alle credenze e alle pratiche che identificano la comunità dei credenti.

Il **sentiero spirituale**, invece, è un percorso interiore e personale. Nasce da un bisogno autentico di entrare in relazione diretta con il trascendente, al di là dei concetti e delle formule.

Non si fonda su dogmi o rituali prestabiliti, ma sull'ascolto profondo di sé e sull'apertura del cuore alla dimensione del sacro che vive dentro ogni essere umano.

Studiare filosofie, religioni o testi sacri, partecipare a ritiri o ascoltare guide spirituali può certamente offrire orientamento e ispirazione, ma tutto questo

rimane mezzo, non fine.

Il cuore del cammino spirituale è l'esperienza diretta del silenzio, quel silenzio trasformante in cui la mente si quietava e l'anima può finalmente affiorare.

Seguire un sentiero spirituale significa intraprendere un viaggio unico e irripetibile, spesso solitario, che conduce oltre il pensiero. È un processo di progressivo abbandono del bisogno di controllare e di spiegare, per lasciare che emergano emozioni profonde, intuizioni sottili, stati di coscienza più ampi.

Questo stato di presenza vigile e consapevole non è una fuga dal mondo, ma un modo più pieno di abitarlo — con maggiore intensità, verità e compassione.

In definitiva, la spiritualità non si misura in termini di appartenenza, conformità o fedeltà a un sistema di credenze. È un cammino di libertà e autenticità, che mira a diventare ciò che realmente siamo: presenza viva, coscienza che si riconosce, al di là di ogni definizione o struttura.

### **Come nasce il desiderio di seguire un sentiero mistico**

Non tutte le persone che avvertono un richiamo verso la dimensione spirituale scelgono di seguire un cammino preciso. In molti, quell'intuizione rimane come un profumo che aleggia nell'aria, un pensiero dolce ma distante.

Solo alcuni sentono invece il bisogno di dare continuità a quel richiamo interiore, di trasformarlo in un vero e proprio sentiero mistico, fatto di disciplina, pratica quotidiana e lenta, costante trasformazione.

Esistono molti modi per iniziare a percepire una dimensione che va oltre ciò che appare. In alcune circostanze, l'esperienza interiore può emergere in modo inatteso.

Quando corpo e mente sono pronti e c'è un desiderio autentico, può aprirsi una breccia nel normale ritmo dell'esistenza. Questa apertura non è spiegabile con la ragione: è una forma di grazia che lo Spirito concede quando trova un cuore capace di accoglierla.

Le tradizioni spirituali offrono metodi che i mistici utilizzano da secoli per coltivare una consapevolezza stabile e profonda. Il cuore e la mente si aprono a una realtà più sottile attraverso pratiche come il silenzio interiore e la respirazione consapevole.

Lo stato interiore con cui ci si avvicina alla pratica è fondamentale. Né la curiosità superficiale né la volontà forzata sono sufficienti. Per incontrare veramente il mistero dello Spirito occorrono calma, semplicità e sincerità.

Restare immersi nel caos dei pensieri, invece, rende tutto impossibile.

Quando la connessione è autentica, avviene una trasformazione: la coscienza si sposta dalla mente al cuore. I pensieri perdono la loro presa e nasce un senso di quieta presenza.

A volte, il desiderio di avvicinarsi al mistero nasce dall'incontro con una figura percepita come santa o illuminata. Può bastare un filmato, una biografia, una testimonianza: la forza silenziosa che emana da quella presenza tocca qualcosa di profondo.

Sorge un senso di attrazione, una nostalgia per qualcosa di sconosciuto e tuttavia intimo, come un ricordo antico che riaffiora dal cuore.

Eppure, spesso, si pensa che la santità sia una condizione irraggiungibile – fatta di rinunce, sacrifici e distacco dalla vita. Si ammira la figura, ma la si sente lontana, come posta su un piano diverso.

Altre volte, invece, l'attrazione cresce fino a diventare una sorta di dolce ossessione. Ci si sente misteriosamente legati a quella persona, come se incarnasse qualcosa che si era sempre cercato, senza saperlo.

Quell'amore improvviso e silenzioso diventa allora il primo varco verso il mondo dello Spirito. Qualcosa cambia nel profondo: si apre una breccia nel cuore, e da lì comincia a filtrare la luce.

Chi vive un'esperienza simile spesso non se ne accorge subito. Non sa spiegare cosa sia accaduto, né sente il bisogno di raccontarlo.

Non servono parole, né testimonianze pubbliche: a volte tutto si concentra in una sola lacrima, una lacrima di pura devozione, che racchiude in sé più verità di mille discorsi.

In quell'istante nasce una nuova sensibilità, come se si aprisse un canale sottile verso una realtà più profonda, e si accendesse una passione sconosciuta, limpida e senza oggetto.

È da quel tocco interiore che può iniziare un vero sentiero mistico. Non per imitazione, né per ambizione, ma per un'esigenza dell'anima.

Perché chi ha intravisto anche solo per un istante il mistero, sente il desiderio irresistibile di tornare a quella presenza, a quel silenzio, a quella luce che — una volta riconosciuta — non può più essere dimenticata.

### **Riflessione sulla evoluzione interiore di ogni essere umano**

Noi siamo consapevolezza che si riconosce come un 'Io': un centro che pensa, sente, si muove e agisce nel mondo, utilizzando tutte le abilità che il corpo gli offre.

Ma da dove nasce il desiderio di intraprendere un cammino spirituale?

Per comprenderlo, possiamo osservare quattro momenti fondamentali della nostra esperienza di vita, quattro “nascite” che segnano l’evoluzione della coscienza umana.

#### *La nascita alla dimensione fisica*

I primi anni della nostra esistenza sono dedicati quasi interamente alla scoperta del corpo e del mondo materiale. Impariamo a muoverci, a toccare, a riconoscere forme, suoni, colori. Attraverso il corpo impariamo ad agire e a comunicare: è il nostro primo strumento di relazione con la realtà. In questa fase, la coscienza è radicata nel corpo e nei sensi; è una consapevolezza ancora semplice, ma già piena di curiosità e stupore.

#### *La nascita alla dimensione emotiva*

Quasi nello stesso tempo – e poi per tutta la vita – si manifesta la dimensione emotiva. Fin da bambini sperimentiamo emozioni viscerali e immediate: paura, attrazione, rabbia, disagio, gioia.

Con il tempo, queste emozioni si trasformano in sentimenti più complessi e raffinati: affetto, amore, compassione, empatia.

Se la vita emotiva viene coltivata con attenzione e apertura, diventa una sorgente preziosa di sensibilità e di connessione con gli altri. È il primo passo verso la comprensione dell’unità profonda che lega tutti gli esseri viventi.

#### *La nascita alla dimensione mentale*

Con l’adolescenza emerge la mente riflessiva: la capacità di pensare con la propria testa, di ragionare, di interrogarsi.

Questo processo, tuttavia, non è immediato. Chi opera con i giovani lo sa bene: i pensieri dei giovani spesso appaiono confusi, pieni di opinioni raccolte qua e là, privi di un filo personale.

Perché pensare davvero richiede coraggio. Significa affrontare i propri dubbi, mettere in discussione le certezze ricevute, trovare una voce autentica.

Col tempo, e attraverso molti conflitti interiori, impariamo a dare forma chiara ai nostri pensieri, a esprimerli con coerenza. È allora che nasce la mente autonoma, la consapevolezza intellettuale capace di comprensione e discernimento.

#### *La nascita alla dimensione spirituale*

Infine, può avvenire una quarta nascita: quella alla dimensione spirituale. È importante comprendere che questa non deriva dalla mente, né è una sua estensione. Non nasce dal pensiero logico, ma da un’espansione delle

emozioni.

Spesso è un'emozione intensa a farci intravedere il sacro: un attimo di meraviglia, un silenzio colmo di presenza, una nostalgia struggente per qualcosa di indefinito ma reale. In quei momenti percepiamo, anche solo per un istante, che esiste una realtà più vasta del visibile, più profonda del pensiero stesso.

Col tempo, questi lampi intuitivi possono trasformarsi in una consapevolezza stabile: la percezione viva di una dimensione spirituale concreta, non come credenza, ma come esperienza diretta.

Questa è la vera nascita alla spiritualità: non una fede cieca né una dottrina, ma una conoscenza interiore, silenziosa e certa, che si rivela attraverso l'esperienza e la maturazione del cuore.

Non arriva per sforzo mentale, ma come frutto naturale di un lungo cammino interiore, fatto di apertura, ascolto e trasformazione. La spiritualità, allora, non è un traguardo separato, ma il fiorire di tutte le dimensioni precedenti — fisica, emotiva e mentale — in una coscienza che riconosce la propria unità con il tutto.

### **Il cammino spirituale: lungo, profondo, trasformativo**

Intraprendere una disciplina mistica o seguire un autentico sentiero spirituale non è una decisione da prendere alla leggera. È un viaggio lungo e impegnativo, che richiede pazienza, costanza e dedizione sincera.

Bisogna abbandonare fin dall'inizio l'idea che basti leggere libri, partecipare a conferenze o scambiare opinioni tra curiosi. Queste esperienze possono stimolare la mente, ma non possono sostituire l'esperienza viva e silenziosa della pratica.

Il cammino spirituale non promette risultati immediati. Non è un percorso di conquiste o di esperienze straordinarie, ma di trasformazioni sottili e reali, che avvengono nel tempo.

Le vere svolte interiori nascono lontano dal rumore, quando la consapevolezza si sposta dal pensiero verso ciò che esiste al di là del pensiero stesso.

Con il tempo, chi persevera scopre che la spiritualità non è qualcosa da tenere separato dalla vita quotidiana. Diventa invece una presenza che lentamente si integra in ogni gesto, parola e relazione.

Le percezioni cambiano, la sensibilità si affina. Il Divino – qualunque nome gli si voglia dare – si rivela in modo sempre più naturale, intimo, quotidiano.

Ciò che in principio sembrava distante e inaccessibile diventa familiare,

vivo, essenziale. Questo, però, non significa che tutto diventi facile. Più si avanza, più si è chiamati ad abbandonare illusioni, resistenze e convinzioni radicate.

Occorre riconoscere con umiltà che esiste un limite oltre il quale il pensiero non può andare, e che solo oltrepassando tale soglia si entra nel silenzio che apre al mistero.

L'esperienza spirituale è accessibile solo a chi sa ascoltare un'emozione profonda e silenziosa che sorge dal centro dell'essere. Solo chi si lascia toccare da questa vibrazione sottile – inspiegabile ma reale – può entrare, anche solo per un attimo, in contatto con quella presenza sacra che trasforma e risveglia.

### **Il primo passo è anche l'ultimo**

Il primo passo del cammino spirituale – mettere a tacere la mente e dimorare nella pura consapevolezza – è anche l'ultimo. Tutta la ricerca interiore, in fondo, conduce qui: quando lasciamo cadere ciò che ci impedisce di essere, cioè la mente stessa, non rimane nulla da aggiungere.

E quando, con il passare degli anni, la mente si affievolisce e perde la sua pretesa di controllo, ciò che resta – se si è camminato con sincerità – è la quiete profonda, la dolce certezza di non essere altro che un riflesso del Divino.

Allora la realtà si manifesta nella sua semplicità luminosa e silenziosa: la consapevolezza, che era l'origine del cammino, si rivela anche come la sua meta.

## 2. SCELTA INIZIALE

Scegliere una disciplina spirituale non significa pretendere di trovare “la via perfetta”, ma di individuare un percorso che possa essere praticato con costanza e sincerità e che porti dei frutti preziosi.

Non si tratta di aderire a un’etichetta o a un gruppo, ma di intraprendere un processo di trasformazione che coinvolge mente, cuore e consapevolezza.

Un cammino valido diventa reale solo quando entra nella vita quotidiana e produce cambiamenti concreti: maggiore lucidità, equilibrio emotivo, presenza e senso di significato.

### *Parti da ciò che conosci*

Il primo passo è osservare il tuo punto di partenza. Se sei cresciuto in una tradizione religiosa o culturale, può essere utile esplorarne gli aspetti interiori e contemplativi. Cerca nella tua tradizione insegnamenti profondi che vanno oltre rituali e regole esteriori, cercando insegnamenti o maestri che ne vivano la dimensione interiore e contemplativa, oltre alle forme esteriori.

Non è necessario aderire a una fede specifica: l’obiettivo è anzitutto lo sviluppo della consapevolezza e della conoscenza di sé e poi maggiore lucidità, pace interiore, compassione e consapevolezza. La spiritualità è l’invito a riconoscere dentro di sé una dimensione più profonda dell’essere, che molti chiamano “divino”, “Assoluto” o semplicemente “verità”.

### *L’importanza della lettura e dell’ispirazione*

Un modo semplice e accessibile per orientarsi è la lettura di testi spirituali e filosofici: opere di mistici, maestri, santi e pensatori che hanno esplorato il rapporto tra l’essere umano e ciò che lo trascende.

Leggere testi spirituali è un modo semplice per capire cosa risuona con te. Scegli autori che parlano in modo chiaro dell’esperienza interiore e non solo di concetti astratti.

Questi scritti, nati da esperienze autentiche, possono offrire una guida morale, chiarire passaggi del percorso interiore, risvegliare il desiderio di una connessione più profonda con la vita.

È utile scegliere testi che affrontino temi universali come l’anima, il senso dell’esistenza, l’amore, il destino, la natura dell’universo. Anche quando il

linguaggio è simbolico o legato a una tradizione specifica, il nucleo degli insegnamenti resta universale e può parlare a chiunque.

Leggere questi testi significa entrare in dialogo con una lunga tradizione di saggezza umana, capace di nutrire sia l'intelletto sia il cuore.

### *Puoi incominciare da una semplice pratica di meditazione*

Non serve iniziare con tecniche complesse. Una pratica efficace e accessibile consiste nell'osservare ciò che accade nella mente senza intervenire.

Esempio pratico: siediti in silenzio per 5–10 minuti, osserva i pensieri che sorgono, non seguirli e non respingerli, torna semplicemente all'osservazione. Lo scopo non è di eliminare la mente, ma smettere di identificarti con il flusso dei pensieri.

Meditare non significa pensare di più o concentrarsi intensamente, ma imparare ad andare oltre il flusso dei pensieri, fino a raggiungere uno stato di consapevolezza quieta e vigile.

Una pratica fondamentale consiste nell'osservare i propri pensieri senza giudicarli e senza identificarvisi. Come insegnava il Maestro di Sri Aurobindo, i pensieri possono essere visti come visitatori che entrano ed escono dalla mente: non siamo obbligati a seguirli o a crederci.

Con il tempo, questa osservazione apre uno spazio interiore limpido e silenzioso, in cui la consapevolezza diventa semplice presenza.

Un'altra pratica fondamentale è l'attenzione al corpo, in particolare al respiro: osserva il respiro così com'è, non controllarlo, nota le sensazioni fisiche. Questa forma di consapevolezza è naturale e accessibile a tutti, ed è spesso un punto di partenza sicuro per chi inizia il percorso spirituale.

Indipendentemente dalla tecnica scelta per incominciare la pratica della meditazione, chiediti: questa pratica mi aiuta a conoscermi meglio? mi rende più stabile, lucido e aperto? favorisce un senso di connessione con la vita? Se la risposta è sì, sei probabilmente sulla strada giusta.

Tieni presente che lo scopo della pratica spirituale è sempre lo stesso: conoscere se stessi e riscoprire il senso di unità con la vita.

### *Valuta esperienze guidate e ritiri*

Quando senti di avere una base minima di pratica, puoi considerare: incontri di meditazione, corsi strutturati, brevi ritiri di silenzio.

Anche pochi giorni lontano dalle distrazioni quotidiane possono chiarire

molto. La pratica condivisa aiuta a mantenere disciplina e continuità.

Allontanarsi temporaneamente dalle distrazioni quotidiane permette di approfondire l'ascolto interiore e di sperimentare stati di chiarezza difficili da raggiungere nella vita ordinaria. La disciplina e la continuità di questi contesti aiutano a costruire una pratica stabile, che può poi essere integrata nel quotidiano.

*Se vuoi fare un deciso passo avanti, scegli di dedicarti a un sentiero spirituale che abbia delle solide basi*

È preferibile affidarsi a discipline che appartengono a tradizioni consolidate. Questi percorsi offrono: metodi chiari e progressivi, indicazioni sui possibili ostacoli, un contesto che riduce il rischio di confusione o autoinganno.

Le tradizioni serie mettono in guardia da pratiche improvvisate o dall'uso superficiale di tecniche potenti. Inoltre, permettono il confronto con insegnanti e praticanti più esperti, offrendo sostegno e criteri di orientamento.

Una disciplina spirituale ben strutturata funziona come una mappa: non fa il cammino al posto tuo, ma ti aiuta a non perderti.

Seguire un sentiero solido significa anche entrare in una comunità di persone che condividono valori e obiettivi simili. Questo offre sostegno umano e spirituale, confronto, e criteri affidabili per distinguere tra esperienze autentiche e illusorie.

In un cammino così delicato e profondo, una buona guida e una tradizione affidabile possono diventare una vera bussola, capace di orientare con saggezza nel viaggio della crescita interiore.

Accenno qui sotto a sei tradizioni molto, molto solide: la pratica dell'**ascolto dei suoni interiori** ovvero **Nada Yoga**; il cammino in varie fasi del **Nei Dan** ovvero **l'Alchimia interiore**; la tecnica dello **Zen**; le tecniche dei **Sufi**; la pratica del **Kriya Yoga (Respiro Spinale)** e, infine, il **Japa** ovvero **l'orazione interiore**. Qui sotto troverai una breve descrizione di quali siano i fondamenti di ciascuna pratica. A tali descrizioni segue sempre un commento.

### **I. Ascoltare i suoni interiori: il primo passo per ascoltare il suono di Om**

La tecnica di ascolto dei suoni interiori, è una pratica meditativa che si fonda su un intenso sforzo protratto nel tempo volto a percepire all'interno

della propria coscienza dei sottili suoni astrali. L'obiettivo è ascoltare una vibrazione spesso descritta come un ronzio o un suono continuo che risuona dentro il corpo e la mente. Questo suono converge verso il suono considerato sacro in molte tradizioni spirituali, specialmente nell'induismo, nel buddismo e nello yoga, che è il suono di Om, ritenuto essere il suono, l'essenza vibratoria da cui l'universo ha avuto origine.

"Om" è molto più di un semplice suono è spesso descritto come la somma di tutti i suoni e come la realtà che trascende il tempo. Meditare su "Om" è, quindi, un modo per connettersi con l'essenza dell'universo. Ascoltare questa vibrazione interiore ha un effetto trasformativo che calma la mente e ti immerge profondamente nello stato meditativo. Tale pratica richiede un grande impegno e ci sono varie scuole che la insegnano come ad esempio quelle legate al movimento Radhasoami.

Questi suoni, che sono interiori e chiamati suoni astrali, sono qualcosa di cui possiamo scrivere, ma non siamo in grado di capire cosa essi siano. Però possiamo dire cosa produce in noi questo ascolto. Esso produce una devozione illimitata verso il Divino. Vivendo tale pratica si può essere certi che il periodo in cui ci dedichiamo ad essa verrà ricordato con una nostalgia, con una dolcezza e un rapimento che non ha paragoni. Questo posso affermarlo in base alla mia esperienza.

## **II. Nei Dan (Alchimia interiore)**

Il Nei Dan è una pratica spirituale taoista che mira alla trasformazione e alla coltivazione delle energie interne dell'individuo, portando alla realizzazione spirituale e all'immortalità spirituale. È una delle tradizioni più profonde all'interno del taoismo e si concentra sul raffinamento dell'energia vitale Qi, dello spirito Shen e dell'essenza vitale Jing, e in fine al raggiungere uno stato di armonia e unione con l'universo.

Il Nei Dan ha radici nel taoismo antico e si sviluppa a partire dalle pratiche dell'alchimia esteriore, nota come Wai Dan, che coinvolgeva la trasformazione di sostanze fisiche (come metalli e minerali) per produrre elisir di lunga vita. L'alchimia interiore ha preso una direzione più introspettiva, focalizzandosi sul corpo e sulla mente come "laboratori" in cui avviene la trasformazione spirituale. Raffinare il Jing, il Qi e lo Shen favorisce la trasformazione dell'individuo e l'evoluzione spirituale.

Nella prima fase della Alchimia interiore, l'essenza vitale (Jing) viene trasformata in Qi. Questo processo richiede la conservazione del Jing, spesso associata a pratiche di moderazione sessuale e alla coltivazione di uno stile di vita equilibrato. Attraverso la meditazione e la respirazione, il

Jing viene rafforzato e poi convertito in Qi. Una volta accumulato abbastanza Qi, esso viene ulteriormente raffinato per coltivare lo Shen (spirito). Questa fase richiede un lavoro intenso di respirazione controllata, meditazione e visualizzazione. Il Qi, ora trasformato in energia più sottile, stimola lo Shen, portando alla chiarezza mentale e alla pace interiore.

L'obiettivo finale è la trasformazione dello Shen in un'energia ancora più sottile, che porta all'illuminazione e alla connessione con il Tao. In questa fase, l'individuo trascende le limitazioni del corpo fisico e della mente, raggiungendo uno stato di unità con l'universo. Questo stato di realizzazione spirituale viene spesso descritto come "immortalità spirituale".

Nel Nei Dan, il corpo è visto come un sistema energetico, con tre centri energetici principali, chiamati Dantian. Il Dantian Inferiore (area addominale) è il luogo dove si raccoglie e si conserva il Jing. Il Dantian Medio (area del cuore) è il centro della vitalità fisica collegato al Qi. In esso avviene la trasformazione emotiva e spirituale. Il Dantian Superiore (area della testa) è il centro dello Shen, della consapevolezza spirituale e della connessione con il Divino.

Le pratiche del Nei Dan includono tecniche avanzate di respirazione, meditazione, visualizzazione e lavoro con l'energia interna. Alcune delle pratiche comuni includono una tecnica che coinvolge la regolazione del respiro per equilibrare e dirigere il Qi attraverso il corpo. In base a quello che ho capito, il fatto di dirigere il Qi attraverso il corpo viene identificato con la misteriosa esperienza della 'respirazione embrionale.'

La 'respirazione embrionale' prevede di raggiungere uno stato di purezza e tranquillità in cui il respiro diventa così lento e naturale da essere simile a quello di un embrione nel grembo materno, che non respira con i polmoni, ma si nutre attraverso l'energia vitale. Tale stato è descritto come una respirazione molto sottile, quasi impercettibile, che diventa sempre più interna e delicata man mano che la pratica progredisce. Essa implica un profondo stato di quiete mentale.

Questa respirazione è prevalentemente addominale e quindi il Dantian è fortemente coinvolto. Si spiega che in tal modo avviene un assorbimento diretto di energia dall'ambiente e dall'universo.

Un grande fonte di ispirazione per comprendere questo stato la troviamo nel pensiero di Sri Aurobindo e di Mère. Purtroppo loro affermano di non possedere una mappa precisa di questo cammino. Loro si sentivano dei

pionieri che procedevano nell'ignoto. Mère usava espressioni poetiche come: "Oltre l'incognito / mari di infinito lucente" riferendosi a qualcosa di infinitamente bello situato al di là del conosciuto e al di là anche di ogni incerta ipotesi o speranza. Quello che possiamo apprendere dal loro insegnamento è che ogni volta che nel nostro percorso troviamo degli ostacoli che non sappiamo come superare possiamo ricorrere al miglior alleato ovvero il nostro corpo ovvero la 'mente delle cellule.'

Ogni volta che noi con qualsiasi mezzo riusciamo a guidare la nostra consapevolezza verso le cellule del corpo stiamo facendo l'unica cosa giusta che possa aiutarci davvero. La sensazione è che questa azione sia un mezzo perfetto di guarigione.

Per concludere questo discorso, mi sento in obbligo di citare l'importanza di una pratica tibetana che emerge come sviluppo del Nei Dan. Mi riferisco al Tummo. Questa semplice pratica, se appresa bene e se praticata con molta saggezza, porta come una freccia l'essere umano nel regno della dimensione spirituale.

### **III. Zen**

Lo Zen è una pratica spirituale e una scuola di buddismo che si concentra sulla meditazione e sull'esperienza diretta della realtà, al fine di raggiungere l'illuminazione. Derivato dal termine sanscrito "dhyāna", che significa "meditazione", lo Zen si sviluppò in Cina come Chán e si diffuse successivamente in Giappone, dove prese il nome Zen. Oggi, è una delle tradizioni spirituali più influenti e riconosciute in tutto il mondo, apprezzata per la sua semplicità, la sua attenzione alla consapevolezza e la sua enfasi sulla vita vissuta pienamente nel momento presente.

Molto nota è la Meditazione Seduta (Zazen) la quale è il cuore della pratica Zen. L'obiettivo di Zazen non è "pensare a nulla", ma lasciare che i pensieri fluiscano senza attaccamento, sviluppando una profonda consapevolezza del momento presente. Attraverso questa pratica, si coltiva la capacità di osservare la mente e le sue fluttuazioni senza essere coinvolti nei pensieri o nelle emozioni.

Satori o Kensho sono i termini usati per descrivere l'esperienza in cui si comprende l'essenza della realtà e della vita senza l'interferenza dell'ego. Questo risveglio è considerato un'esperienza improvvisa e trasformativa, che va oltre le parole e i concetti.

La pratica Zen si basa su una vita semplice, essenziale e priva di complicazioni inutili. La semplicità esteriore è vista come un riflesso di

una mente semplice, chiara e focalizzata. La bellezza dello Zen è spesso espressa attraverso l'arte, la cerimonia del tè, e l'architettura, tutte caratterizzate da linee pulite, minimalismo e armonia con la natura. Lo Zen respinge la dipendenza da testi scritti o da insegnamenti intellettuali. Anche se i maestri Zen offrono istruzioni, lo Zen è una pratica che deve essere vissuta e realizzata personalmente attraverso la meditazione e l'esperienza diretta. La verità non può essere trasmessa con parole, ma solo vissuta nel profondo di sé.

Nella mia, breve ma intensa, pratica dello Zen posso dire che ottenni uno stato di calma e di tranquillità sia mentale che emotiva mai sperimentata prima. Evoco quel periodo pensando ad una poesia di un maestro Zen. Si tratta di un componimento abbastanza lungo e di cui ricordo sono alcuni versi.

Le nuvole bianche scendono e scompaiono.  
Sola, possente ed alta, si staglia la vetta della montagna verde  
e mette alla sua ombra i cento monti.  
Il vento si calma, le onde scompaiono,  
l'oceano diventa calmo.  
Con la sera i fiori si chiudono,  
la gente va a casa  
e la pace della montagna diventa profonda.

Quando mi soffermo sull'ultimo verso mi pare di cogliere il senso dello Zen. Una pace incredibilmente profonda è infatti quello che il ricordo di tale pratica mi suggerisce.

#### **IV. Sufismo**

Il Sufismo è la dimensione mistica e spirituale dell'Islam, che si concentra sull'esperienza della purificazione del cuore, l'intensificazione dell'amore per il Divino e l'esperienza diretta di esso. I praticanti del Sufismo, chiamati Sufi, seguono varie tecniche spirituali per raggiungere una connessione più profonda con Dio (Allah) e per purificare la propria anima dagli attaccamenti mondani. Queste tecniche sono tramandate all'interno di confraternite sufi, ciascuna con i propri insegnamenti e metodi specifici.

Il fine ultimo del Sufismo è raggiungere l'unione con Dio, conosciuta come 'fana' (estinzione dell'ego). L'amore per Dio è centrale nel Sufismo. I Sufi vedono ogni atto di adorazione e servizio come un'espressione d'amore verso Dio. Questo amore si riflette anche nelle poesie mistiche di grandi maestri sufi, come Rumi e Hafiz, che celebrano l'unione con il divino come un atto di profondo amore e devozione.

I Sufi cercano di purificare il proprio cuore dalle impurità dell'ego, come l'orgoglio, l'avidità, la gelosia, e l'arroganza. Questo processo è necessario per avvicinarsi a Dio, poiché un cuore puro è considerato il luogo dove risiede la luce divina.

Se volete capire quale sia la base del Sufismo cercate di intuire quello che loro intendono come 'cuore.' Quando si pratica il Dhikr che è una preghiera unita a movimenti della testa, si cerca una cosa sola: uno stato di ebbrezza sperimentato a livello del loro cuore fisico. Lo stesso obiettivo è cercato ascoltando musica, poesia o canti mistici. L'obiettivo è l'innalzamento dell'anima a stati più elevati di consapevolezza spirituale e unione con Dio.

Non saprei cosa aggiungere se non provare ad evocare questa ebbrezza che si sperimenta nel 'cuore' citando alcuni versi di una poesia di Rumi

Fin dall'inizio della mia vita ho cercato il tuo volto ma oggi l'ho visto.  
Oggi ho visto il fascino, la bellezza, l'insondabile grazia del volto che stavo cercando.  
Oggi ti ho trovato e tutti quelli che ieri ridevano di me e mi schernivano adesso si lamentano di non aver cercato come ho fatto io.  
Sono sconcertato dalla magnificenza della tua bellezza e desidero vederti con cento occhi. Il mio cuore ha bruciato di passione e ha sempre cercato questa bellezza che adesso vedo.  
Hai dato un nuovo respiro di vita dentro di me, adesso sono diventato il tuo sole e anche la tua ombra. La mia anima sta urlando in estasi.  
Ogni fibra del mio essere è innamorata di te.  
Il tuo splendore ha acceso un fuoco nel mio cuore e ha fatto radiante per me la terra e il cielo.  
La mia freccia d'amore è arrivata alla meta; adesso sono nella casa della misericordia ed il mio cuore è un luogo di adorazione.

### **V. Kriya Yoga (Respira spinale)**

La tecnica del 'respiro spinale' è una pratica di respirazione consapevole che si concentra sull'energia che scorre lungo la colonna vertebrale. La colonna vertebrale è considerata un canale energetico centrale nel percorso spirituale ed è infatti il percorso che l'energia vitale (Prana) compie lungo i Chakra, i centri energetici situati lungo di essa.

La pratica cominciando con dei respiri profondi e lenti. In seguito alla ripetizione di vari respiri, essi tendono a scomparire lasciando lo spazio ad uno stato di enorme calma. Lo scopo di questa tecnica è eliminare la dipendenza dal fenomeno del respiro che lega l'anima al corpo.

Chiariamo con calma come questo avviene. Per liberarsi da questa dipendenza è necessario concentrarsi sul respiro e poi lentamente interiorizzarlo. Questo significa riuscire a percepirlo non come aria che entra ed esce dai polmoni ma come energia che sale e scende nella spina dorsale. Il contatto con la dimensione spirituale avviene durante lo stato di assenza di respiro. Questo stato può sembrare impossibile, ma in realtà può essere raggiunto. Quando la pratica è eseguita correttamente e la mente e il corpo sono in condizioni ottimali (completa quiete mentale e buona salute fisica) tale stato appare.

Con questa pratica il respiro diventa qualcosa di diverso da quello che è fisicamente, ovvero un flusso d'aria. Diventa uno stato di eterna tranquillità vissuto senza respiro. L'esperienza di questo evento è un fatto che lascia la propria coscienza scioccata. Pur mantenendo una calma quasi innaturale, colui che pratica sente un senso di libertà sconfinato. Libertà da tutto: principalmente dai problemi della vita e dalle leggi fisiche a cui, apparentemente, sembrava di non poter sfuggire. Tu ti trovi di fronte alla dimensione spirituale e gioisci di una intima felicità.

## **VI. Japa (mantra)**

Ho pensato di parlare di questa pratica solo alla fine in quanto essa è estremamente facile da eseguire mentre è quasi impossibile comprendere la ragione della sua utilità.

Il termine "Japa" deriva dalla radice sanscrita "jap", che significa "sussurrare" o "ripetere in modo sommesso". Ho spiegato come avviene questa pratica nel capitolo 11 del libro sul Kriya Yoga. Il Japa è una pratica spirituale che consiste nella ripetizione costante di un mantra, un nome divino o una o più sillabe sacre. Comunemente si crede che il Japa consista nel rivolgere il proprio pensiero, le proprie parole o il proprio cuore a una divinità, all'universo, o a una forza superiore, cercando di stabilire con tale dimensione una connessione profonda e personale. Il Japa è visto come un mezzo per invocare la presenza del Divino. Io la penso diversamente.

Ora provo a spiegare quello che è molto difficile da capire. Questa pratica serve essenzialmente per curare un particolare disturbo neurologico molto comune a noi esseri umani: il troppo pensare e pensare inutilmente procurandoci solo dei danni. Questo fatto non viene capito perché sono pochissime le persone che sono consapevoli di vivere una vita innaturale.

Quando uno cerca di concentrarsi su qualcosa e non ci riesce poiché è continuamente disturbato da illimitati pensieri, forse comincia a intuire, ma

solo vagamente, la gravità del problema. La pratica del Japa è un mezzo progettato per guarire e quindi calmare la mente. Naturalmente è vero che alcune persone hanno ottenuto l'illuminazione solo utilizzando le pratiche del Japa (mantra) ma generalmente sono le tecniche successive al Japa che conducono ad ottenere l'esperienza del Divino.

Il Japa genera una vibrazione spirituale che calma il rumore di fondo presente nella mente. Questa calma meravigliosa è come un balsamo che è essenziale nel sentiero spirituale. Le pratiche elevate richiedono una mente estremamente calma e concentrata che sia in grado di percepire qualcosa di sottile, di molto sottile (suoni interiori, respiro embrionale quindi quasi inesistente, sovrumana pace, ebbrezza nel cuore.) Ebbene quando cerchi di percepire quello che la tua procedura richiede, se tu prima non hai calmato la tua mente, e quindi non hai eliminato il suo rumore di fondo, tu rischi di non percepire nulla. La difficoltà primaria è che tu hai una vibrazione di disturbo dentro di te durante la tua pratica spirituale.

Il *Japa* serve quando tu hai vissuto una giornata nel solito modo ovvero con la mente attiva in modo disordinato e non riesci ad ottenere subito la calma perfetta. In questo caso la mente è irrimediabilmente ferita dallo strapotere che i pensieri irrequieti hanno su di te. Non c'è rimedio a questo, se non prima praticare molto Japa calmando la mente possibilmente ore prima di praticare le tecniche sottili. Noi siamo esseri umani. Per noi ci vuole un certo tempo per calmare il rumore di fondo dei nostri pensieri utilizzando lo strumento del japa.

### **3. DECISIONI CHE POSSONO PORRE PROBLEMI O PERICOLI**

Sono poche le persone che si sentono davvero pronte a intraprendere un autentico cammino spirituale, considerandolo la priorità assoluta della propria esistenza. Per la maggior parte, la spiritualità rimane un'idea astratta, oppure qualcosa di secondario rispetto alle urgenze della vita quotidiana.

Eppure, quando tocchiamo davvero la dimensione spirituale – anche solo per un istante – non lo facciamo tanto con la mente, quanto con il cuore. Non si tratta di un concetto da analizzare, ma di qualcosa che si percepisce profondamente nel campo delle emozioni. Se vogliamo esprimere quell'esperienza a parole, ci vengono in mente termini come “Bellezza”, “Amore”, “Gioia”.

Questi non sono concetti da discutere accademicamente, ma esperienze vissute, che trasformano la nostra interiorità. Talvolta un evento, un incontro, una visione ci toccano così profondamente da lasciarci un'impronta incancellabile. In quei momenti, possiamo perfino piangere di commozione. E in quel pianto c'è la consapevolezza, seppur intuitiva, di aver sfiorato una realtà che trascende il mondo materiale e il pensiero ordinario.

Spesso, dopo esperienze simili, nasce in noi il desiderio di ritrovare quella stessa emozione, di tornare in quel “luogo interiore”. Cerchiamo allora, consapevolmente o meno, di ricreare le condizioni che l'hanno resa possibile. Alcuni modificano aspetti della propria vita quotidiana, altri scelgono un cambiamento più radicale, animati dalla convinzione profonda: “Questo è ciò che voglio. Questo è ciò che conta davvero”!

Anche quando la dimensione spirituale non è ancora pienamente vissuta, desiderarla sinceramente, metterla al centro della propria ricerca, è già un passo significativo. È un movimento autentico del cuore verso qualcosa di più grande.

Ma non tutti sentono questa spinta. Non tutti riconoscono in sé questa nostalgia di qualcosa di invisibile ma profondamente reale. E va bene così. Ognuno è nel proprio tempo, nel proprio cammino. Il sentiero spirituale non è imposto: si rivela solo a chi è pronto ad ascoltarlo.

#### **Pericolo di seguire l'illusione dell'esoterismo**

Nel cammino spirituale può capitare di perdere l'orientamento, soprattutto quando non si ha ancora una chiara intuizione di ciò che si sta davvero

cercando. Alcune persone si avvicinano a questo sentiero attratte da promesse di poteri nascosti, esperienze misteriose o miglioramenti straordinari delle capacità mentali o fisiche. In questi casi, la ricerca rischia di trasformarsi in un accumulo di tecniche, letture esoteriche e pratiche che, pur avendo un'apparenza "spirituale", spesso si rivelano sterili o addirittura fuorvianti.

Non è raro che chi si propone di percorrere una via mistica lo faccia con l'idea, più o meno consapevole, di ottenere un controllo maggiore sulla mente o sulla realtà. Ma questo approccio, pur animato da curiosità o da un desiderio sincero di evoluzione, può allontanare dalla profondità del cammino interiore. La spiritualità autentica non è uno strumento per amplificare il proprio ego o aumentare le prestazioni mentali. È piuttosto un processo di abbandono, di ascolto e di apertura verso una realtà più grande di sé.

La difficoltà nella concentrazione, spesso incontrata durante le pratiche interiori, non è un segnale di fallimento, ma parte naturale del cammino. La capacità di mantenere viva l'attenzione cresce non con lo sforzo, ma con l'amore per ciò che si sta facendo, con la gioia silenziosa che nasce nel cuore quando ci si sente vicini a qualcosa di vero, anche in mezzo alle distrazioni quotidiane.

Quando l'aspirazione spirituale è autentica, anche una sola esperienza di bellezza interiore o di connessione profonda può cambiare radicalmente la nostra prospettiva. È da lì che dovrebbe nascere il desiderio di rendere stabile quel contatto, non di cercare sempre nuove sensazioni. Invece, lasciarsi sedurre da pratiche magico-esoteriche può impoverire quel primo slancio, inaridire la fiamma delicata di un'aspirazione ancora giovane.

Esistono concetti nell'ambito dell'esoterismo che, se mal compresi o applicati in modo meccanico, possono confondere più che guidare. Se si è avuto un vero incontro con il sacro, con una dimensione più ampia e luminosa dell'essere, allora è naturale voler rimanere fedeli a quella esperienza, senza disperdere l'energia in nuove ricerche.

A volte, la cosa più saggia da fare è proprio questa: lasciare da parte letture, tecniche, concetti e lasciarsi invece toccare e trasformare dalla poesia dell'esperienza già vissuta. Ascoltarla in silenzio. Abitarla. Nutrire quel seme con semplicità, fiducia e presenza.

Tuttavia, non tutti sentono questa spinta nello stesso modo. Non tutti cercano la stessa cosa, né con la stessa intensità. E forse anche questo fa parte del mistero del cammino spirituale: che si apre solo a chi lo cerca davvero, con sincerità e cuore puro.

## **Vana pretesa di poter seguire un percorso spirituale basato solo sulla scienza**

Alcune persone sono attratte da approcci spirituali che si presentano come “scientificamente provati”. È comprensibile: la scienza, con i suoi metodi rigorosi e basati sull’evidenza, ha guadagnato un’enorme fiducia nella società moderna. E in effetti, la scienza ha il merito di indagare il mondo attraverso dati osservabili, esperimenti ripetibili e logiche verificabili. Tuttavia, è importante riconoscere che il cammino spirituale si muove su un terreno diverso: quello dell’interiorità, dell’esperienza soggettiva, del significato.

La spiritualità autentica non nasce da un ragionamento astratto, ma da un’aspirazione profonda, spesso silenziosa, che si origina nel cuore. È il desiderio di avvicinarsi a una dimensione più grande dell’esistenza – ciò che molti chiamano il Divino – attraverso un processo di trasformazione interiore. Tentare di seguire questo percorso affidandosi esclusivamente a criteri scientifici rischia di ridurre la ricchezza dell’esperienza spirituale a una formula vuota.

Mentre la scienza esplora ciò che può essere misurato, la spiritualità si apre a ciò che può solo essere vissuto. Le sue realizzazioni – la pace interiore, la gioia profonda, il senso di unità – non possono essere replicate in laboratorio, né verificate da strumenti esterni. Sono realtà intime che si rivelano solo attraverso il contatto diretto, attraverso l’intuizione, la devozione, il silenzio.

Questo non significa che scienza e spiritualità debbano essere in conflitto. Piuttosto, sono due vie complementari della conoscenza: la scienza ci aiuta a comprendere il mondo esteriore, mentre la spiritualità ci guida verso il nostro mondo interiore. Ognuna ha il suo linguaggio, i suoi strumenti, il suo scopo.

Percorrere un autentico sentiero spirituale richiede una disposizione che va oltre la logica: serve apertura, ascolto, sincerità di intenti. Non si tratta di negare la ragione, ma di riconoscere che alcune esperienze – le più profonde, le più trasformanti – non possono essere comprese pienamente se non con il cuore.

## **Alcuni ricercatori perdono tempo con i cosiddetti “Cammini di Crescita Personale”**

Molti percorsi di *crescita personale* si propongono come strumenti per migliorare la propria vita: acquisire equilibrio, maggiore consapevolezza, gestire le emozioni, affinare le relazioni, rafforzare l’autostima. Sono

cammini che si propongono di aiutarti a conoscerti meglio, a prendere coscienza dei tuoi schemi mentali ed emotivi, a offrirti sostegno nelle difficoltà quotidiane.

Eppure, per chi avverte in sé un'aspirazione più profonda – il desiderio di avvicinarsi a una realtà più alta, a ciò che molti chiamano Spirito o Divino – la “crescita personale” serve ben poco. Non perché sia inutile, ma perché opera in un campo diverso. Il lavoro psicologico, per quanto utile, agisce solo sulla mente. La spiritualità, invece, è l'invito ad andare oltre la mente.

Un errore comune è credere che il cammino spirituale cominci solo dopo aver “migliorato” se stessi abbastanza da sentirsi degni o pronti. Ma questa convinzione è, in realtà, una delle illusioni più grandi: l'idea che prima si debba ripulire e perfezionare le condizioni della nostra mente e dell'ego, per poi poter varcare la soglia del sacro. È una trappola sottile che spesso ritarda – o impedisce del tutto – l'ingresso nel vero cammino.

La spiritualità non richiede una mente e un ego “più evoluto”. Richiede piuttosto di riconoscere i limiti della mente razionale, delle ambizioni personali e della ricerca di approvazione. Non si tratta di aggiustare o affinare l'ego, ma di spostare lo sguardo oltre di esso. Abbiamo bisogno di capire che la nostra vera natura non si esaurisce nel ruolo sociale, nella narrazione personale, nel correggere l'acutezza dei propri pensieri.

L'essenza del cammino spirituale è il silenzio interiore, non il continuo lavorare su se stessi. È nell'abbandono del perfezionismo, del senso di colpa, della paura di non essere “abbastanza”, che comincia la vera trasformazione. Una trasformazione non nasce dall'analisi, ma dalla resa; non dal giudizio, ma dall'apertura; non dallo sforzo, ma dalla contemplazione.

La mente ha il suo ruolo, ma non può condurci oltre se stessa. Tentare di usare la mente per trascenderla è come cercare di spegnere il fuoco con altra fiamma. È necessario uno spostamento radicale: lasciare andare la convinzione che possiamo costruire spiritualità partendo dalla personalità. Questo è impossibile, anzi è una autentica follia.

I percorsi psicologici possono lenire, ma non possono condurci alla dimensione del Sacro. Questa si rivela solo attraverso l'esperienza diretta, in uno spazio dove non serve “diventare migliori”, ma solo essere presenti, veri, semplici. Non si tratta di negare ciò che siamo, ma di accogliere tutto ciò che siamo, senza filtri, senza pretese.

In questo senso, la meditazione – o qualsiasi pratica che ci riconnetta al centro silenzioso dell'essere – diventa il passaggio decisivo. È attraverso il contatto con il silenzio che si dissolve gradualmente la “grande illusione”: quella che ci fa credere che siamo impuri, non pronti, incompleti. In quel

silenzio ci si accorge che nulla va aggiunto o corretto: va solo visto con chiarezza, amato con sincerità, lasciato andare con fiducia.

La vera spiritualità non giudica, non impone obiettivi di perfezione, non chiede sforzi sovrumani. Chiede solo onestà. Chiede presenza. Chiede la volontà di lasciare andare tutto ciò che non è essenziale, per aprirsi a ciò che lo è.

### **Chi soffre di disturbi mentali seri deve avvicinarsi a specifiche cure professionali e non tentare di risolverli unicamente attraverso pratiche spirituali**

La meditazione, la preghiera o l'introspezione mistica possono certamente offrire conforto, ma non sono un sostituto delle cure professionali quando si tratta di sofferenza mentale seria.

I problemi di natura psicologica o psichiatrica, come le nevrosi, l'ansia cronica o i disturbi dell'umore, non possono essere risolti affidandosi solamente al tentativo di seguire un sentiero spirituale.

Accade a volte che chi vive un disagio profondo venga incoraggiato ad avvicinarsi alla spiritualità da amici ben intenzionati, che magari traggono grande beneficio dalle pratiche interiori. Vedendo in queste vie una fonte di pace, gioia e stabilità, sperano che anche altri possano riceverne gli stessi doni. Ma ciò che funziona per qualcuno in equilibrio, non è necessariamente utile – e può talvolta risultare dannoso – per chi si trova in uno stato di fragilità interiore.

Il cammino spirituale autentico richiede una partecipazione profonda e libera, una disposizione interiore fatta di fiducia, apertura, amore. Chi è tormentato da ansia, paura o pensieri ricorrenti può trovarsi nella condizione di non riuscire a entrare in contatto con questi stati dell'essere.

Il rischio è che la pratica diventi un ulteriore terreno di frustrazione: la mente dubita, si chiede se “funzionerà davvero”, si confronta, si colpevolizza per la mancanza di risultati. Questo non solo ostacola il percorso, ma può anche aggravare il senso di fallimento.

La dimensione spirituale, per rivelarsi in tutta la sua bellezza, ha bisogno di essere accolta da un cuore pronto, da una mente sufficientemente calma, e da una volontà sincera. Non si tratta di perfezione o di forza interiore straordinaria, ma di una base stabile da cui poter partire. Quando questa base manca, è fondamentale riconoscerlo con onestà e rivolgersi a chi può aiutare in modo professionale, con strumenti adeguati.

Questo non è un fallimento. È, anzi, un atto di rispetto verso se stessi. La guarigione – in tutte le sue forme – è un processo complesso e sacro, che a volte richiede percorsi diversi che si integrano: la psicoterapia, la medicina,

il sostegno relazionale. Ognuno potrà trovare il proprio cammino, ma è importante riconoscere quando un aiuto specifico è necessario.

Solo quando la persona è in grado di affidarsi con fiducia e apertura, la pratica spirituale può diventare un ponte verso qualcosa di più grande. In quel momento, la connessione con la dimensione del sacro non è solo una speranza, ma una realtà viva, che trasforma il cuore e illumina l'essere.

### **Il ruolo del maestro spirituale: guida, presenza, discernimento**

In molte tradizioni spirituali, la figura del maestro – o *guru* – ha un ruolo centrale. Un insegnante autentico, animato da sincerità e radicato in una reale esperienza interiore, può offrire un sostegno prezioso lungo il cammino. Non si limita a trasmettere conoscenze, ma aiuta il discepolo a riconoscere la propria verità più profonda, a superare ostacoli interiori e a orientarsi nei momenti di smarrimento.

Un buon maestro adatta i suoi insegnamenti alla sensibilità e alle capacità del discepolo, offrendo non solo istruzioni teoriche, ma anche esempi viventi. È nella coerenza tra ciò che dice e ciò che fa che il suo insegnamento trova la massima forza. La sua presenza, più ancora delle sue parole, è ciò che spesso accende il desiderio autentico di trasformazione.

Una guida spirituale può essere particolarmente utile nel sostenere la pratica quotidiana, soprattutto nei momenti di difficoltà o stanchezza.

L'inerzia, la pigrizia e le distrazioni sono ostacoli comuni. Il maestro incoraggia a perseverare con gentilezza, senza giudizio, ricordando il valore profondo dell'impegno spirituale. A volte basta uno sguardo, un silenzio condiviso, una parola al momento giusto, per ritrovare la direzione.

Il maestro ha anche la responsabilità di custodire l'integrità degli insegnamenti ricevuti. Questo non significa ripetere formule antiche senza vita, ma trasmettere lo spirito vivo di una tradizione, adattandolo con intelligenza e rispetto al tempo presente.

Tuttavia, è importante ricordare che il maestro non è un essere infallibile né una figura mitologica. Il suo compito non è creare dipendenza, ma al contrario aiutare ogni individuo a diventare libero interiormente, a sviluppare discernimento, forza e autonomia spirituale. Non guida per essere seguito ciecamente, ma per condurre ognuno a riconoscere la propria luce interiore.

Spesso, nelle tradizioni spirituali, si attribuisce grande importanza al rito d'iniziazione. Questo momento può avere un impatto emotivo profondo, perché segna simbolicamente l'inizio di un nuovo cammino, e lascia una traccia nell'inconscio, rafforzando l'impegno verso la pratica e il maestro.

Tuttavia, occorre vigilare affinché l'emozione del rito non venga scambiata per una trasformazione già avvenuta. La vera iniziazione non è il gesto esterno, ma il cambiamento interiore che solo il tempo, la sincerità e la pratica autentica possono portare.

Certe affermazioni che circolano intorno al ruolo del maestro, come l'idea che egli possa assumere su di sé il karma dei discepoli, fanno sorridere. È importante non accettare passivamente concetti che rischiano di alimentare aspettative magiche o deresponsabilizzanti.

Ogni cammino spirituale richiede assunzione di responsabilità, onestà con sé stessi, e la comprensione che nessuno può fare il lavoro interiore al nostro posto. Un maestro può aiutare, può illuminare la via, ma non può camminarla per noi.

Il supporto di una guida o di una comunità può offrire forza, confronto e ispirazione. Ma l'essenza del percorso resta interiore: riguarda ciò che si risveglia in noi, ciò che riconosciamo come vero, ciò che siamo pronti a lasciare andare.

Un maestro spirituale, per quanto illuminato o ispirato, resta pur sempre un essere umano. Anche i più grandi insegnanti sono influenzati dalla loro educazione, dalla cultura in cui sono cresciuti e dalle tradizioni religiose che li hanno formati. È importante non dimenticare questo, soprattutto quando, in buona fede, il maestro si presenta come esempio vivente di perfezione. La consapevolezza dei suoi limiti non deve minare il rispetto, ma renderlo più umano, più vicino, più autentico.

Per chi è sul sentiero, è fondamentale sviluppare un pensiero critico e autonomo. Non tutto ciò che viene detto da un insegnante deve essere accettato senza riflessione.

A volte, ciò che un discepolo prende per saggezza spirituale può rivelarsi una semplice opinione personale o, in alcuni casi, una proiezione culturale. Anche i maestri possono esprimere idee fantasiose o visioni condizionate. Saper distinguere tra l'insegnamento essenziale e i suoi rivestimenti culturali o personali è parte della maturità spirituale.

Ciò non toglie nulla all'affetto, all'ammirazione o alla gratitudine verso la propria guida. Ma avere un rapporto sano con essa significa non metterla su un piedistallo. Il vero insegnamento fiorisce quando c'è rispetto reciproco, ma anche libertà interiore e responsabilità personale.

Per chi non ha accesso a un maestro fisico, non c'è motivo di scoraggiarsi. Il cammino può iniziare con semplicità: attraverso un libro, un'intuizione, un incontro fortuito, o un momento di silenzio profondo.

La guida esterna, per quanto preziosa, non è l'unica fonte di luce. Col tempo, può emergere qualcosa di più sottile: una presenza interiore, una voce silenziosa ma chiara, che molti chiamano *il Guru interiore*. Questa guida profonda, spesso trascurata, può rivelarsi sorprendentemente affidabile, specialmente quando coltivata con sincerità, pazienza e ascolto.

Camminare senza un maestro in carne e ossa comporta rischi, certo. Ma anche l'essere autodidatta, se vissuto con discernimento e apertura, può offrire benefici immensi: la possibilità di esplorare diverse tradizioni senza vincoli, di adattare la pratica al proprio ritmo di vita, di coltivare una spiritualità autentica, libera da imposizioni esterne.

Tuttavia, essere autodidatti non significa chiudersi. Significa anzi rimanere curiosi, pronti a imparare da fonti diverse, senza cadere nell'illusione dell'autosufficienza. Alcune aree della spiritualità sono sottili, complesse o facilmente fraintendibili. In questi casi, il confronto con persone più esperte – anche solo attraverso i loro scritti – può aiutare a evitare deviazioni o illusioni.

Alla base di tutto, rimane il discernimento. Ogni insegnamento, ogni maestro, ogni pratica andrebbe confrontata con l'esperienza diretta e con la propria intuizione profonda. Se qualcosa non risuona, anche se proviene da una fonte rispettata, è importante ascoltare quella voce interiore che dice "Questo non fa per me". Questo è un atto di responsabilità verso sé stessi.

La spiritualità è un cammino personale. E, inevitabilmente, arriva un momento in cui si rimane soli, almeno per un tratto. In quel silenzio si affina la percezione, si fortifica la fiducia in sé, e si matura una comprensione più autentica. Proprio in questa solitudine interiore può nascere un rapporto più intimo con il Divino.

Purtroppo, non tutti i maestri si rivelano all'altezza delle aspettative. A volte ci si imbatte in figure prive di autentica compassione, umanità o intelligenza spirituale. Può essere doloroso, ma anche liberatorio. È allora che si comprende quanto sia importante non restare intrappolati in schemi dogmatici, in ruoli, o in relazioni basate sul conformismo.

Spesso si sente dire che chi non ha un *Guru* segue il proprio ego. Ma questa affermazione va considerata con attenzione. È vero che l'ego può travestirsi da guida, ma è altrettanto vero che molte persone sono riuscite a maturare interiormente grazie alla combinazione di esperienza pratica, introspezione sincera e ascolto del proprio cuore. Il discernimento e l'umiltà permettono di camminare senza bisogno di "permessi" o di approvazione esterna.

In definitiva, che il cammino sia condiviso con un maestro o intrapreso in

solitudine, ciò che conta è l'autenticità del proposito, il desiderio sincero di verità, e la disponibilità a lasciarsi trasformare profondamente. Non esiste un'unica via valida per tutti. Ma ogni via autentica conduce, prima o poi, alla stessa sorgente.

## **Il rischio della dipendenza da Sette e Organizzazioni Spirituali**

Nel percorso verso una dimensione più profonda dell'esistenza, molte persone sentono il desiderio sincero di affidarsi ciecamente a un presunto maestro spirituale o a un'organizzazione carismatica, rinunciando al proprio buon senso.

Alcuni leader si presentano come esseri illuminati, al di sopra del dubbio e della critica, chiedendo obbedienza assoluta e affermando di possedere poteri o verità esclusive. È qui che il cammino spirituale può degenerare in dipendenza psicologica e spirituale.

La mente, che dovrebbe guidarci nel discernere, a volte si rivela l'avversario più astuto. Spinta da insicurezze o da bisogni profondi, può accettare anche le idee più irrazionali, se queste promettono salvezza, appartenenza o trasformazione. Nessuno è del tutto immune. Anche chi medita da anni o si considera "avanzato" può cadere nell'illusione di aver trovato una scorciatoia verso l'illuminazione.

Per questo, è essenziale mantenere viva la capacità di pensare in modo autonomo. La maturità spirituale non consiste nel credere ciecamente, ma nel coltivare una fede intelligente, che non si separa mai dalla lucidità. Fidarsi è importante, ma cedere la propria libertà interiore non è mai una buona scelta.

Le organizzazioni settarie, infatti, spesso adottano strategie precise per ottenere controllo sui propri membri.

Tra queste:

- **Isolamento sociale**, che allontana l'individuo da amici e familiari.
- **Indottrinamento intensivo**, che scoraggia ogni forma di dubbio.
- **Manipolazione emotiva**, che usa la paura, la colpa o l'entusiasmo per creare dipendenza.
- **Sfruttamento economico**, con richieste di denaro o sacrifici materiali presentati come "offerte spirituali".
- **Soppressione dell'identità personale**, con la richiesta di rinunciare a convinzioni, valori o sogni individuali in nome di una "verità superiore".

Questi ambienti, apparentemente spirituali, possono causare gravi danni alla salute mentale ed emotiva delle persone coinvolte. Lo stress continuo, l'insicurezza esistenziale, la paura di "uscire dal sentiero" e deludere il

gruppo possono portare a depressione, ansia, senso di vuoto, e in alcuni casi anche a crolli psicologici gravi.

Inoltre, alcune di queste organizzazioni scoraggiano l'uso della medicina moderna o spingono verso pratiche non verificate e pericolose. Altre promettono miracoli o "trasferimenti di karma" che non hanno alcun fondamento verificabile. Promesse del genere creano false aspettative e rafforzano la dipendenza dal leader, che diventa una figura quasi divina.

Uscire da una setta può essere molto difficile. Non solo per le pressioni esterne, ma anche per il disorientamento interiore. Quando una persona ha delegato per anni la propria libertà spirituale a un gruppo o a un maestro, il distacco può comportare una crisi di identità: "Chi sono io, adesso che non seguo più questo cammino?"

Tuttavia, anche questa crisi può diventare una svolta preziosa, un'opportunità per iniziare un cammino più autentico e personale.

La spiritualità autentica non richiede sottomissione né paura. Essa invita alla trasformazione interiore attraverso la consapevolezza, la libertà e l'amore. Un vero insegnamento spirituale non crea dipendenza, ma aiuta l'individuo a diventare sempre più autonomo, lucido e in contatto con la propria verità profonda.

Nel percorso spirituale, la ricerca di una guida o di una comunità può nascere da un desiderio autentico di crescere, di condividere, di non sentirsi soli. Tuttavia, è importante riconoscere che non tutte le realtà spirituali portano realmente alla liberazione interiore. Alcune strutture – siano esse sette esplicite o organizzazioni più raffinate – possono limitare anziché ampliare la consapevolezza.

In molti casi, queste realtà richiedono una fedeltà assoluta ai loro leader o alle loro dottrine. Col tempo, ciò può portare a un progressivo isolamento sociale: familiari e amici che non condividono le stesse convinzioni vengono allontanati, e ogni voce critica è vista come una minaccia. Il risultato è una perdita di contatto con il mondo esterno, che rende molto difficile – e spesso doloroso – prendere distanza, anche quando qualcosa dentro di sé comincia a dubitare.

Sebbene queste strutture promettano spesso crescita interiore o illuminazione, il più delle volte ciò che viene incentivato è la conformità: si mette l'accento sull'obbedienza alle regole o sulla venerazione del leader, mentre si scoraggia la libera indagine, il pensiero critico e l'esplorazione personale. In questo modo, il cammino si svuota del suo potenziale liberatorio e diventa un percorso di dipendenza psicologica.

Mantenere una giusta distanza da ambienti troppo chiusi o dogmatici è un atto di rispetto verso la propria individualità. Ogni persona ha un modo

unico di accedere al Divino, e ciò che funziona per molti può non essere adatto a tutti. Una spiritualità autentica nasce dalla libertà interiore, non dalla paura di sbagliare o dal desiderio di compiacere un'autorità esterna.

Anche nelle organizzazioni spirituali più benintenzionate, può accadere che l'insegnamento si diluisca, diventi standardizzato, perdendo il contatto con le esigenze profonde del singolo praticante. È legittimo, quindi, sentirsi nutriti da queste realtà per un certo periodo, ma riconoscere poi il momento di proseguire da soli o con nuovi strumenti, più adatti alla fase che si sta vivendo.

In alcuni ambienti, si scoraggia ogni forma di adattamento personale della pratica. Apportare modifiche, porre domande o cercare nuove sintesi viene talvolta visto come mancanza di umiltà o addirittura come un tradimento.

Il concetto di “lealtà” diventa così sinonimo di obbedienza passiva, e viene utilizzato per disinnescare la libertà di pensiero. Ma la vera lealtà verso il cammino spirituale non consiste nel rinunciare al discernimento, bensì nel custodire il contatto con la propria verità interiore, anche quando questa richiede di uscire dalla sicurezza di una struttura.

Purtroppo, chi si emancipa da certi sistemi può incontrare forte opposizione. Alcuni confondono la devozione verso il Divino con la lealtà incondizionata verso un maestro o la sua organizzazione. Ma una spiritualità sana non chiede cieca obbedienza. Al contrario, essa risveglia la forza interiore, la chiarezza, e la capacità di amare senza possedere.

La vera devozione non toglie libertà: la nutre. Non spegne il discernimento: lo affina. Non pretende che tu abbandoni te stesso, ma che tu ti ritrovi, in modo più autentico e profondo.

#### 4. PRIMI PASSI CONCRETI

Da quando ho pubblicato sul mio sito il libro in cui racconto le mie esperienze con il *Kriya Yoga*, molte persone mi hanno scritto per condividere dubbi, difficoltà e riflessioni. Attraverso questi scambi ho potuto comprendere meglio come ciascuno di loro concepisce il cammino spirituale.

In molti ho riconosciuto un sincero desiderio di sperimentare e un approccio fondato sul buon senso. Tuttavia, non sono mancati casi in cui alcuni avevano intrapreso pratiche che sapevo essere inutili, o addirittura rischiose: c'è chi si sottoponeva a digiuni estremi, chi cercava di abituare il corpo a temperature molto rigide. Azioni che, a mio avviso, poco hanno a che fare con un autentico percorso spirituale.

Personalmente, avrei preferito vederli procedere in modo più equilibrato: avanzando con calma, senza traumi né scossoni interiori. Ho sempre concepito il cammino spirituale come un processo che conduce verso la pace interiore, non verso comportamenti estremi che rischiano di danneggiare il corpo o destabilizzare la mente.

Naturalmente, ho sempre rispettato le scelte individuali, accogliendo ogni persona per ciò che è, con le sue peculiarità e il suo carattere. Il mio atteggiamento è stato sempre improntato a una sincera empatia, spesso accompagnata da un sorriso affettuoso per quelle che, in cuor mio, consideravo semplici “stranezze”.

Non ho mai imposto nulla a nessuno: ho preferito offrire con umiltà consigli semplici, gli stessi che desidero condividere anche qui.

#### **Il primo passo sul sentiero spirituale – qualunque sia la disciplina scelta**

Quando le persone mi scrivono, spesso mi accorgo che stanno già praticando qualcosa. Eppure, in molti casi, avrebbero bisogno di fermarsi, di fare un passo indietro, per comprendere quale sia davvero il primo passo autentico del cammino spirituale.

Talvolta esito a spiegare apertamente di cosa si tratti, perché sento che non sempre sarebbero pronti a comprenderlo pienamente. In quei casi preferisco guidarli dolcemente, correggendoli solo quando è davvero necessario.

Ma quando lo è, cerco di spiegare con chiarezza ciò che, a mio parere,

rappresenta per chiunque l'inizio di ogni autentico percorso interiore.

Ho già accennato a questo nei capitoli precedenti di questo piccolo libro: il primo passo consiste nel distinguere la dimensione mentale dalla parte più profonda del nostro essere, che è la pura consapevolezza.

Il vero inizio del cammino spirituale avviene quando, dopo aver compreso che non siamo la nostra mente, impariamo anche a farla riposare. Non importa se questo avviene anche solo per pochi minuti. Far riposare la mente significa interrompere temporaneamente il suo flusso continuo di pensieri, immagini e associazioni automatiche.

Vari anni prima di affrontare la disciplina del Kriya Yoga mi ero familiarizzato con un esercizio che praticavo ogni giorno e che avevo appreso da un piccolo libro che trattava di tecniche utili a sviluppare la memoria. Esso mi occupava per almeno mezz'ora durante ogni pomeriggio. Il suo scopo era allontanare ogni pensiero e restare in uno stato di quiete interiore. Ti descrivo qui questo esercizio e te lo consiglio vivamente.

Chiuditi in una stanza che sia abbastanza tranquilla e confortevole. Una volta sistemato, accetta internamente di abbandonare la consapevolezza delle cose inerenti alla tua vita pratica, alle preoccupazioni, ai tuoi progetti, insomma a tutto quello che riguarda la tua vita usuale. Proverai come uno smarrimento, un specie di lontano dolore. Accetta tutto.

Porta l'attenzione nel punto situato le sopracciglia, chiamato tradizionalmente Kutastha. Non cercare di "scacciare" i pensieri, semplicemente limitati a ripetere continuamente un semplice stimolo nel terzo occhio, come se lo sfiorassi interiormente. Questo semplice gesto devi ripeterlo tante, tante volte. Rimani consapevole solo della continua ripetizione di questo gesto. Null'altro deve esistere nella tua consapevolezza.

Questo "toccare" interiore non è fisico, ma si basa sull'intensificare istante dopo istante l'attenzione nel centro del terzo occhio. È un atto di concentrazione semplice e ripetuto, che avviene meno di una volta al secondo. È fondamentale che non ci siano pause vuote.

Quando l'attenzione rimane costante, la mente non trova spazio per produrre pensieri. Se si crea la pur minima interruzione della attenzione, il flusso dei pensieri tende a riprendere immediatamente.

Comunque capita quasi sempre che, almeno per una volta, l'attenzione venga catturata da un pensiero. Quando ti accorgi di questo non scoraggiarti. Al contrario, fai nascere una determinazione più ferma e riprendi l'esercizio con maggiore intensità e presenza. Nella maggior parte dei casi questo è sufficiente per proseguire la pratica senza ulteriori interruzioni per diversi minuti.

L'esercizio, quando riesce correttamente, supera difficilmente i venticinque minuti. Dopo questo tempo la mente tende naturalmente a riapparire e il corpo inizia a muoversi o a reclamare attenzione. È come se l'organismo stesso segnalasse che la fase di immobilità e silenzio è conclusa.

L'aspetto più sorprendente di questa esperienza è l'effetto che produce: anche pochi minuti sono sufficienti per sentirti profondamente riposato, più lucido e pieno di buona volontà nel riprendere le attività quotidiane. È sorprendente perché, pur avendo coinvolto la mente in un'azione precisa e costante, questa non si è stancata; al contrario, sembra essersi realmente rigenerata.

Puoi così capire che la mente può fermarsi anche se l'attenzione sulla pratica rimane ben desta. È chiaro che questo non è un esercizio per creare il vuoto mentale. In te quindi c'è il vuoto ma solo una attenzione continua.

Col tempo ti accorgi che c'è in te anche qualcosa di più profondo dell'attenzione. Questa cosa è presente, vigile e immutata eppure non la noti subito. È il Testimone, la realizzazione che tu esisti ma questo non è un pensiero ma solo la pura Consapevolezza.

In conclusione, questa pratica rappresenta il passo più concreto per iniziare un autentico percorso spirituale. Essa rende stabile la certezza che non siamo la mente: la mente deve continuare le sue attività durante il giorno, eppure la Consapevolezza rimane sullo sfondo, silenziosa, ad osservare tutto ciò che accade.

Il primo passo dunque consiste nel divenire consapevoli di questa consapevolezza. È tramite essa che si percorre il sentiero spirituale NON con i pensieri!

### **Il cammino deve essere molto graduale**

Compiuto il primo passo, seguiamo sul sentiero che abbiamo scelto, cercando di evitare la fretta.

Un percorso spirituale non è una corsa verso una meta finale, ma un cammino di scoperta continua, fatto di ascolto interiore e pazienza.

È importante ricordare che la crescita spirituale non è lineare: può attraversare alti e bassi, momenti di chiarezza seguiti da periodi di incertezza. Proprio per questo, affrontarla con gradualità è essenziale.

Le abitudini interiori – come la meditazione, la preghiera o altre pratiche contemplative – hanno bisogno di tempo per radicarsi. Procedere a piccoli passi rende la pratica più stabile e profonda, e permette di assaporare pienamente ogni fase del viaggio. Un approccio graduale aiuta ad evitare

pressioni inutili, coltivando equilibrio e serenità lungo il cammino.

Ma cosa significa, concretamente, “fare piccoli passi”? Significa scegliere una sola istruzione tra le tante che si potrebbero ricevere. Se il sentiero proposto comprende più fasi o tecniche, se ne seleziona una soltanto – semplice e accessibile – da praticare ogni giorno per qualche minuto.

L’obiettivo è osservare, con calma e pazienza, se questa singola azione produce nel tempo un cambiamento percepibile. Un periodo di una o due settimane, o anche un mese, può essere sufficiente per coglierne gli effetti.

Facciamo un esempio. Pensiamo alla pratica dello *Zazen*. Quanti si rendono conto dell’importanza di concentrarsi, anche per mesi, su un solo aspetto: quello della corretta postura? Lo *Zazen* si basa su una posizione seduta (su un particolare cuscino), con la schiena dritta ma rilassata, e le mani raccolte nel *Dhyana Mudra*. Eppure, quante persone comprendono quale profondo progresso possa derivare dal solo perfezionamento di questo dettaglio?

Per “progresso” non intendiamo eventi straordinari o trasformazioni improvvise, ma piccoli segnali interiori, sottili e reali. Si può iniziare a percepire la realtà in modo diverso: i colori della natura sembrano più vivi, le persone intorno a noi più serene, e gesti quotidiani – un sorriso, un abbraccio, un incontro – acquistano un significato nuovo.

Ci si scopre più grati, più sensibili alla bellezza delle relazioni e dei legami familiari. Questo è il segno che la pratica sta portando i suoi frutti.

Solo allora, quando un cambiamento si manifesta in modo chiaro, si può aggiungere un nuovo elemento alla propria pratica. Anche in questo caso potremmo sentirci incerti o temere di non riuscire. Ma è necessario tentare un ulteriore passo avanti. È chiaro poi quanto sia importante non introdurre nulla di nuovo finché un secondo effetto benefico non si manifesti chiaramente, così come è accaduto con il primo.

Una volta compreso e accettato questo criterio, il cammino diventa più fluido e sereno. Si evitano tensioni inutili e si riduce il rischio di scoraggiamento. Procedere per tappe, nel rispetto dei propri tempi, ci permette di adattarci con naturalezza alle fluttuazioni interiori – agli alti e bassi dell’umore, ai momenti di dubbio, alle difficoltà impreviste – che diventano così parte integrante del viaggio.

### **Ogni passo ha due aspetti**

Nel cammino spirituale, ogni passo – anche il più piccolo – possiede due aspetti fondamentali: la pratica attenta del passo scelto e il modo in cui si dovrebbe concludere tale pratica.

Immaginiamo, ad esempio, che un insegnamento venga trasmesso gradualmente, dettaglio dopo dettaglio. Dopo la spiegazione di come affrontare una seduta – semplice o complessa che sia – quasi sempre viene aggiunta una raccomandazione finale su come chiuderla.

Queste indicazioni conclusive non sono veri e propri insegnamenti, ma attenzioni sottili che fanno una grande differenza. Una tra le più comuni è: “Non alzarti subito dopo la pratica; resta seduto qualche minuto.” Questo semplice gesto permette alla pratica di agire interiormente, nella calma, senza interferenze.

Tuttavia, possiamo fare anche di più che attendere passivamente. Possiamo vivere quel tempo finale in modo consapevole, continuando la pratica in una forma più semplice e naturale. Per esempio, se durante la meditazione abbiamo ascoltato i suoni interiori con le orecchie tappate, possiamo concludere la seduta continuando ad ascoltare, ma senza più chiudere le orecchie, rilassando quindi le braccia.

In questo modo si mantiene la qualità dell’esperienza senza ricorrere più alla tecnica vera e propria, lasciando che essa si dissolva dolcemente.

Durante questi ultimi minuti, il suggerimento è di restare in uno stato mentale quieto, libero da pensieri e analisi. Questo momento, così semplice, può arricchire profondamente l’intera pratica, completandola in modo naturale e armonioso.

### **La naturale evoluzione della pratica**

È importante ricordare che nessuno pratica sempre nello stesso modo. Il diario di ogni ricercatore spirituale è spesso costellato da momenti di entusiasmo, intuizioni luminose, esperienze che sembrano rivelare una “formula miracolosa”. Ma accanto a queste, vi sono anche fasi di incertezza, delusione o apparente stasi.

Tutto questo è assolutamente normale. Fa parte del processo stesso. Il cammino spirituale non è una linea retta, ma un movimento fatto di tentativi, aggiustamenti ed esplorazioni.

Ognuno sperimenta secondo le proprie possibilità, il tempo a disposizione, la condizione fisica ed emotiva, e la propria sensibilità interiore.

Col passare dei giorni, può essere molto utile rileggere il proprio diario spirituale per riflettere sull’impatto che la pratica ha avuto sullo stato d’animo e sull’equilibrio interiore.

Di solito, una pratica autentica genera un senso di benessere e leggerezza, anche lieve. Se invece si avverte tensione, pesantezza o disagio costante, è

opportuno sospendere o rivedere la tecnica adottata.

Nei momenti di riflessione può essere utile ripetere mentalmente una frase ispiratrice, tratta magari da un testo spirituale che ci ha toccati nel profondo. Se sentite con sincerità, quelle parole diventano un ancoraggio interiore, una guida silenziosa che accompagna il nostro cammino.

### **Coltivare la gioia del cammino**

Viviamo in un tempo che ci trascina facilmente nell'automatismo e nella frenesia. Un autentico sentiero spirituale, invece, ci invita a risvegliarci da questa ipnosi collettiva e a ritrovare la gioia del semplice vivere: il sentire il cuore aperto, il riconoscere la bellezza nei piccoli dettagli, il percepire la presenza viva in ogni momento.

Talvolta questa sensazione si manifesta anche fisicamente, come una lieve pressione o una sottile vibrazione nella zona del cuore — una sorta di radiosità interiore che ci accompagna silenziosamente.

Al contrario, se nel profondo iniziamo a percepire che il nostro cammino ci conduce verso un vuoto, verso una sensazione sterile o priva di bellezza, è importante fermarsi e riflettere. Un percorso spirituale che non ci nutre interiormente, che non ci fa sentire più vivi e più presenti, rischia di spegnersi presto. Per questo è utile arricchire il proprio diario con appunti dedicati ai momenti in cui ci siamo sentiti veramente bene, in sintonia con noi stessi e con la vita.

Ricordiamo che il cammino spirituale non ci deve allontanare dal mondo, ma insegnarci a viverlo meglio.

### **Completare ciò che sembra incompleto**

Nel corso del proprio cammino può accadere di imbattersi in insegnamenti che appaiono vaghi o incompleti. Si può sentire il bisogno di ulteriori spiegazioni o di una guida più precisa. Tuttavia, è importante comprendere che un vero insegnamento spirituale non sarà mai del tutto “completo”.

Un insegnamento autentico lascia sempre uno spazio di mistero, uno spazio in cui la persona possa sperimentare e scoprire da sé. Ed è proprio in quello spazio che nasce l'opportunità più preziosa: imparare a completare, dall'interno, ciò che sembra mancare.

Puoi fare un piccolo esperimento: invece di chiedere subito spiegazioni a una fonte esterna, prova a usare l'immaginazione consapevole. Con calma e apertura, visualizza la parte che ti sembra incompleta e lascia che emerga spontaneamente dentro di te una possibile risposta.

Formula tale risposta in modo chiaro, semplice, coerente. Poi, con fiducia, mettila in pratica seguendo questa indicazione che proviene dal tuo cuore e dalla tua intuizione.

Spesso la soddisfazione che ne deriva è sorprendente. In quei momenti, la tua immaginazione non è più semplice fantasia, ma diventa un ponte tra il mondo interiore e la realtà spirituale.

Accade qualcosa che va oltre il pensiero logico: entri in contatto con livelli più sottili dell'essere. Con il tempo, riconoscerai che ciò che hai intuito non era un'illusione, ma un vero incontro con la dimensione spirituale.

### **Collabora con la forza della visualizzazione**

Impara ad ampliare il campo della tua comprensione attraverso la visualizzazione.

Facciamo un esempio. Se ti è stato spiegato che durante una certa pratica emergerà una luce interiore, immagina tale luce che riempie il tuo corpo.

Tale visualizzazione agirà come un seme spirituale: germoglierà, crescerà e si manifesterà come esperienza reale e tangibile.

Lo stesso vale per la percezione dell'energia che scorre nel corpo o per l'attivazione dei centri energetici (*Chakra*): immagina questi fenomeni come se stessero già accadendo nel momento presente.

Questo non è un semplice esercizio di autosuggestione, ma una partecipazione consapevole alla realtà spirituale. Molte tradizioni mistiche insegnano che ciò che viene visualizzato con profondità, intensità e chiarezza avrà il potere di manifestarsi.

A volte, un insegnamento può sembrarti incompleto, ma questo è spesso intenzionale: rappresenta un invito a sviluppare la tua intuizione. Sta a te completarlo non in modo arbitrario, ma con quella saggezza interiore che emerge solo quando la mente è calma e il cuore è ricettivo.

### **Intuizione, immaginazione e verità spirituale**

La visualizzazione consapevole è strettamente legata all'intuizione. Durante la meditazione, possono affiorare spontaneamente immagini interiori, simboli o sensazioni che racchiudono un messaggio sottile — una comprensione che non nasce dal ragionamento logico, ma da un'intelligenza più profonda.

In certi momenti, immaginare la propria unione con l'universo o la dissoluzione nell'infinito può diventare una vera e propria preparazione a esperienze spirituali autentiche e trasformative.

Credo che questo sia il modo più autentico di ricevere un insegnamento spirituale: non come un insieme chiuso di concetti da memorizzare, ma come un processo vivo, che coinvolge mente, cuore e anima.

Gli insegnamenti troppo analitici, costruiti solo con la mente razionale, spesso appaiono sterili e privi di linfa vitale. Ascolta invece ciò che risuona in te come vero, ciò che risveglia silenziosamente la tua interiorità.

Un sentiero spirituale non conduce verso l'accumulo di nozioni, ma verso la scoperta diretta del reale. E talvolta, completare con l'intuizione ciò che è lasciato incompleto è proprio ciò che ti permette di fare un passo più vicino alla verità.

### **L'atteggiamento corretto nel cammino spirituale**

Comprendere quale sia l'atteggiamento interiore più adatto può richiedere anni di pratica e riflessione. Tuttavia, cercherò di riassumere ciò che considero essenziale.

#### *Il desiderio di contatto con il Divino*

Chi si avvicina a un sentiero spirituale lo fa, quasi sempre, spinto da un desiderio profondo: incontrare, conoscere o unirsi al Divino. È un impulso naturale, autentico. Eppure, paradossalmente, questo stesso desiderio deve essere lasciato andare. Non dobbiamo aspettarci nulla.

Ogni aspettativa, anche la più sottile, genera una tensione interiore che, seppur impercettibile, ci allontana dallo stato di non-mente, l'unica vera porta verso la realtà spirituale.

L'unico stato da "perseguire", se vogliamo usare questa parola, è quello di silenzio totale: il vuoto, la pura presenza.

Si potrebbe obiettare: perché allora i grandi santi e maestri parlano spesso di un desiderio ardente, quasi disperato, di Dio o dell'illuminazione?

È vero. Nelle loro vite si trovano gesti estremi, parole infuocate, espressioni di un'intensità che può persino sembrare folle.

Eppure, osservando più attentamente, si comprende che quel desiderio non nasceva dalla mente. Non era frutto di aspettative o calcoli, ma un fuoco interiore che purifica, non che agita. Non produceva ansia, ma concentrazione totale. Era una resa, non uno sforzo.

Da questo possiamo trarre un principio sottile: se il nostro desiderio spirituale ci agita, ci confonde o ci rende impazienti, non è ancora stato purificato.

Occorre imparare a raffinarlo, a distillarlo interiormente, finché diventi una fiamma che illumina senza bruciare. Solo allora potremo offrirlo al Divino — e poi lasciarlo andare.

*Devozione: spontanea, non forzata*

Sorge infine una domanda delicata: è necessario coltivare un atteggiamento devozionale nella pratica spirituale? La mia risposta è: no, se ciò significa forzare un'emozione o costruire un'intenzione artificiale.

La devozione autentica non si crea: nasce spontaneamente quando entriamo in un territorio nuovo, misterioso, dove non possiamo sapere in anticipo cosa troveremo.

E che cos'altro potremmo incontrare, se non la brezza leggera del Divino, che ci avvolge in una pace perfetta? Quando questo accade, il cuore si apre da solo. La gratitudine fiorisce naturalmente, e una gioia silenziosa prende dimora in noi. Ogni forzatura, invece, rischia di oscurare la purezza dell'esperienza.

In conclusione, l'atteggiamento corretto nel cammino spirituale non nasce da regole rigide, ma da disponibilità, semplicità e apertura. È un invito costante a lasciar andare pensieri, attese, immagini, desideri. È in questo silenzio, in questa resa fiduciosa, che si apre il contatto con il Divino.

## **5. I PRIMI FRUTTI DEL PROPRIO IMPEGNO COMINCIANO A MANIFESTARSI**

Il percorso spirituale può manifestarsi in modi diversi. Talvolta, si presenta come un'improvvisa transizione in uno stato di quiete interiore e contemplazione, in cui la coscienza sembra accedere a una dimensione mai sperimentata prima.

In questi momenti, si può percepire una gioia profonda, quasi insondabile, che sembra emergere dal nucleo più intimo dell'essere. Il pensiero razionale si placa, lasciando spazio a un silenzio interiore colmo di significato. La mente non è più dominata da preoccupazioni o concetti: ciò che resta è una presenza viva, consapevole, avvolta da una sensazione di pienezza.

Chi vive un'esperienza del genere spesso descrive un contatto autentico con qualcosa di più grande di sé: una realtà che alcuni chiamano il Divino, altri il Sé profondo, la Vita, o semplicemente il Mistero. In quell'istante, può svanire la sofferenza legata a idee o convinzioni limitanti, lasciando spazio a uno stato di coscienza che si avvicina alla gioia pura, oltre le parole.

Il risveglio spirituale comporta, per molti, una trasformazione interiore. Si traduce in una nuova percezione di sé, degli altri e del mondo. Le priorità cambiano: si dà più valore a qualità come l'amore, la compassione, l'ascolto e la ricerca di un significato che va oltre gli obiettivi materiali.

Per alcune persone, questo risveglio si accompagna ad una profonda connessione con la natura, percepita come un'espressione viva del sacro o come manifestazione dell'armonia universale. Ogni esperienza è unica, ma molte condividono un senso di apertura, unità e meraviglia.

### **Momenti di intenso amore per il Divino**

In molte tradizioni spirituali del mondo, si narra di esperienze di amore profondo e totalizzante per ciò che viene percepito come il Divino, il Trascendente, o la Realtà ultima. Tali esperienze sono spesso vissute come momenti di intensa unione interiore, in cui ogni senso di separazione svanisce, e la coscienza entra in contatto diretto con una presenza che sembra infinita, silenziosa e assolutamente viva.

Questa unione può manifestarsi come uno stato di amore puro, privo di condizioni, che si espande oltre il limite della mente ordinaria. In questo

stato, l'amore non ha oggetto distinto: è amore che si consuma in sé stesso, come una fiamma che arde nel cuore e che non cerca altro se non la sua stessa intensità.

Tradizioni diverse hanno cercato di descrivere questo stato con parole differenti. I mistici *Sufi* parlano di *Fana*, la dissoluzione dell'ego in Dio; in India, si parla di *Samadhi*, uno stato di assorbimento profondo. In entrambi i casi, l'identità personale sembra sciogliersi in una coscienza più vasta, in cui ogni confine tra "io" e "divino" si dissolve. Alcuni descrivono questo stato come estasi: una condizione in cui il tempo si ferma, lo spazio si fa trasparente, e l'essere è colmo di una pace viva e vibrante.

Non di rado, queste esperienze hanno manifestazioni fisiche: brividi, lacrime di gioia, senso di leggerezza o espansione. I racconti mistici, sia in Oriente che in Occidente, ne sono pieni. Santa Teresa d'Avila, per esempio, parlò di un angelo che le trafisse il cuore con un dardo infuocato: un'immagine simbolica di un amore divino così ardente da provocare al tempo stesso dolore e beatitudine. San Francesco d'Assisi, immerso nella contemplazione, entrava in stati in cui il corpo sembrava dimenticare il suo stesso peso.

Anche i dervisci *Sufi*, attraverso la danza meditativa, raggiungono uno stato in cui il corpo si muove come sospinto da una forza superiore. Il poeta Rumi ha celebrato in versi questa condizione come un'ubriachezza spirituale, in cui l'anima è ebbra d'amore per il Divino.

Nel Buddhismo, esperienze simili sono descritte in termini di consapevolezza profonda: non tanto come amore per un'entità personale, quanto come accesso a stati di coscienza limpida, dove il senso del sé si dissolve in una realtà interdipendente e non-duale.

Qualunque sia la tradizione, ciò che accomuna queste esperienze è la loro capacità di trasformare radicalmente l'interiorità. L'amore spirituale non è solo un'emozione intensa: è una forza che riorienta l'intera esistenza. Chi ha vissuto anche solo un istante di questo contatto interiore spesso ne esce cambiato, con un nuovo senso del sacro, una maggiore apertura verso gli altri, e una profonda pace che non dipende dalle circostanze esterne.

In sintesi, l'estasi spirituale è una delle vette del cammino interiore: il momento in cui l'amore per il Divino – o per la Verità – si fa così profondo da dissolvere ogni distanza, lasciando solo unità, silenzio e luce.

### **Percezione di un'energia che sale entro il canale spinale**

In certi momenti, inaspettati e spesso silenziosi, possono emergere stati di coscienza profondamente diversi da quelli ordinari. Talvolta, ciò avviene dopo uno sforzo mentale prolungato, quando il corpo si rilassa

completamente, magari in uno stato simile al sonno profondo. Ci si trova in un luogo sicuro, immersi nel silenzio, eppure, a un certo punto, qualcosa cambia.

Pur restando nel sonno o in uno stato liminale tra sonno e veglia, può sopraggiungere una consapevolezza intensa, lucida ma priva della solita percezione corporea. In questo stato, il corpo sembra distante, assente, ma la coscienza è sveglia, ricettiva. Si percepisce un'energia che si muove lungo l'asse della colonna vertebrale, come un flusso che sale dall'interno. A volte questo movimento culmina in un'esplosione di gioia silenziosa, profonda, difficilmente descrivibile.

In questi momenti, il pensiero razionale si ritira. Non c'è bisogno di capire, di analizzare. L'intuizione prende il posto del ragionamento: si coglie immediatamente che si sta vivendo qualcosa di essenziale, qualcosa che emerge come un RICORDO, come una realtà conosciuta da sempre.

È come se la coscienza riconoscesse qualcosa che è sempre stato presente, ma rimasto finora nascosto. La realtà che si manifesta viene percepita come più solida e reale di qualsiasi esperienza sensoriale, come se fosse la sorgente stessa della consapevolezza.

Quando tutto si dissolve e la persona ritorna allo stato ordinario, spesso lo fa con calma, serenità e una nuova lucidità. La vita riprende, ma qualcosa è cambiato: una nuova chiarezza, un impulso all'azione, una spinta a trasformare sé stessi o il proprio ambiente può emergere nei giorni successivi.

Questa esperienza non si può spiegare razionalmente. Ciò che resta è un senso inconfondibile di verità e presenza. Essa rivela che la dimensione spirituale non è solo un'idea, ma una realtà vissuta. E che essa rappresenta la direzione più autentica verso cui tendere.

### **L'ascolto dei suoni interiori**

Nel silenzio profondo della mente, alcune persone riferiscono di percepire suoni interiori che non provengono dal mondo esterno. Questa esperienza è spesso il frutto di un'intenzione costante, di una disposizione interiore orientata all'ascolto sottile e alla contemplazione silenziosa.

Quando questa attitudine si stabilizza, può accadere che, un giorno, emerga all'improvviso un suono impercettibile, simile a un ronzio leggerissimo. Con il tempo e la pratica, questo suono può trasformarsi: da un tintinnio delicato come di piccoli campanelli fino al suono profondo e lontano di una campana che risuona nell'infinito.

L'esperienza del suono interiore è diversa da altri fenomeni spirituali, come

l'ascesa dell'energia lungo l'asse spinale. Eppure, anche in questo caso si accompagna a un senso di appagamento profondo, come se qualcosa di essenziale avesse finalmente trovato espressione. I pensieri, pur presenti ai margini della coscienza, non disturbano lo stato di raccoglimento: rimangono sullo sfondo, come ricordi lievi che non chiedono attenzione.

Il suono percepito interiormente sembra possedere una qualità consolante, come se provenisse da una dimensione più intima e compassionevole della realtà. In sua presenza, può nascere spontaneamente un sentimento di devozione – non diretto a un'entità specifica, ma come espressione di meraviglia e gratitudine per la bellezza che si rivela. Questa devozione non è forzata né costruita: scaturisce come un fiume interiore, limpido e naturale.

Talvolta, questo sentimento si espande in modo così vasto da dare la sensazione che il proprio essere si sia moltiplicato in innumerevoli frammenti, ognuno colmo di amore e gioia. In quei momenti, è chiaro che si è giunti a toccare qualcosa che si era cercato, spesso senza successo, attraverso molte altre esperienze della vita.

### **L'esperienza dell'assenza di respiro**

Nel corso del cammino spirituale, alcune persone riferiscono di vivere stati in cui il respiro sembra sospendersi spontaneamente. Non si tratta di trattenere il fiato né di un'esperienza forzata: è piuttosto una condizione naturale, che emerge gradualmente da pratiche di consapevolezza e interiorizzazione.

Tra le vie che portano a questo stato vi sono pratiche come il *Japa* (ripetizione interiore di un suono sacro o di un nome divino) e il *respiro spinale*, una forma di respirazione consapevole che guida l'attenzione lungo l'asse della colonna vertebrale. Con il tempo, queste tecniche rafforzano l'ascolto interiore e calmano la mente, permettendo al respiro di rallentare fino quasi a dissolversi.

Quando questo accade, la persona può trovarsi immersa in uno stato di profonda quiete. Non c'è alcuna sensazione di mancanza d'aria, né ansia o tensione: solo la consapevolezza silenziosa e stabile di uno stato sublime che porta con sé un sentimento di perfetta libertà. I pensieri si placano. La mente tace. Si percepisce un senso di presenza viva, che sembra sostenere il corpo dall'interno.

Aprire gli occhi in questo stato può intensificare l'esperienza, come se il mondo esterno venisse attraversato da una nuova trasparenza. L'energia interiore diventa più tangibile. Non si tratta di qualcosa che si possa descrivere facilmente a parole, ma l'impatto è profondo.

Questa esperienza può essere trasformativa, anche a livello emotivo e psicologico. Per molti, segnala la rimozione di antichi limiti interiori. Ci si sente liberi di essere sé stessi in modo autentico, non più vincolati da idee rigide, timori o abitudini mentali inconsapevoli. In questo nuovo spazio interiore, può sorgere il desiderio di vivere pienamente: leggere, ascoltare musica, viaggiare, creare, esplorare – tutto come espressione della gioia e del senso di espansione appena riscoperto.

È un paradosso apparente: si tocca il silenzio più profondo, e da lì nasce un rinnovato entusiasmo per la vita. Ma non è un impulso caotico o disordinato: è la vitalità che scaturisce dalla libertà interiore.

Naturalmente, accedere a uno stato simile richiede tempo, dedizione e metodo. Non basta la curiosità né l'improvvisazione. Senza una pratica costante e ben orientata – in particolare senza un modo per calmare la mente – può non accadere mai, anche in molti anni di ricerca.

Una delle chiavi fondamentali è la semplicità: la ripetizione consapevole e umile di una parola sacra o di un suono interiore, pratica nota in molte tradizioni come *preghiera del cuore*, *orazione interiore* o *Japa*. Questa pratica, semplice ma profonda, è stata coltivata da santi e maestri di ogni tempo, proprio perché dischiude alla mente la via del silenzio e prepara il terreno a stati di coscienza superiori.

Chi intraprende sinceramente questa via può scoprire, anche in pochi mesi, un mondo di pace interiore che sembrava lontano o persino irraggiungibile. La sfida più grande? Vincere l'abitudine a pensare troppo e a disperdere l'attenzione. Ma proprio qui inizia il vero sentiero spirituale: quello che porta dalla mente inquieta alla quiete del cuore.

## **Conclusione – Il cammino spirituale richiede discernimento e autenticità**

Ci si potrebbe chiedere perché fermarsi nel racconto delle esperienze spirituali proprio ora, quando ce ne sarebbero molte altre da descrivere. La risposta è semplice: non tutto ciò che si vive interiormente è necessariamente autentico. Alcune esperienze, per quanto intense o suggestive, potrebbero essere illusioni della mente.

È possibile, ad esempio, che una persona si convinca di aver raggiunto uno stato elevato di coscienza, come il *Samadhi* descritto nei testi spirituali, e pensi di non aver più bisogno di pratiche, guide o disciplina. Ma in certi casi, ciò che viene vissuto non è altro che un effetto dell'immaginazione, o una forma sottile di autoipnosi spirituale.

In questi casi, distinguere tra realtà e illusione può diventare estremamente difficile – per la persona coinvolta, ma anche per chi le sta vicino.

Chi crede di aver ricevuto una sorta di “illuminazione istantanea” potrebbe smettere di cercare, convinto di essere già arrivato. E quando l’illusione è così radicata, non sempre è possibile intervenire con parole o esperienze che riportino al contatto con la realtà.

Ecco perché è fondamentale ribadire che **la spiritualità autentica non è evasione**. Non è un rifugio costruito per fuggire dai limiti umani, né una fantasia consolatoria. Non nasce da uno squilibrio mentale, né da un bisogno di sentirsi speciali. Al contrario, un percorso spirituale maturo è profondamente radicato nella realtà oggettiva: ci aiuta ad accettare i nostri limiti, a vedere noi stessi con chiarezza, e a coltivare motivazioni sincere e oneste.

Durante il cammino interiore, possono emergere esperienze intense, visioni, intuizioni profonde o persino fenomeni inspiegabili. Ma la presenza di questi eventi non è prova di progresso spirituale. Il vero metro di misura rimane sempre la capacità di porre la mente in uno stato di silenzio, quando essa non è utile allo svolgere i doveri cui la vita ci chiama.

La consapevolezza dei propri limiti è parte integrante di un’autentica maturità spirituale. Coltivare un atteggiamento critico e vigile – non verso gli altri, ma verso sé stessi – è essenziale per non cadere nelle trappole dell’ego. L’umiltà, in questo senso, non è debolezza, ma forza: è la qualità che permette di continuare a imparare, a ricominciare, a camminare con autenticità.

In definitiva, il sentiero spirituale non è fatto solo di esperienze straordinarie, ma anche – e soprattutto – di piccoli momenti quotidiani in cui noi siamo soltanto pura consapevolezza senza alcun pensiero. È lì che si costruisce una abilità di affrontare anche le prove più difficili.

## 6. ACCETTARE L'INSEGNAMENTO ADVAITA

Nel contesto di qualsiasi pratica spirituale o meditativa, indipendentemente dal percorso seguito, vorrei proporre un invito semplice ma profondo: dedicare ogni giorno almeno cinque o dieci minuti per coltivare la consapevolezza di una verità che non sempre è facile da comprendere, ma che può trasformare radicalmente il modo in cui ci avviciniamo alla dimensione interiore.

Questa verità riguarda l'essenza di una realtà che molti chiamano “Divino”, “Assoluto” o semplicemente “Presenza”. Non si tratta tanto di credere in un'idea, quanto di aprirsi alla possibilità di percepirla – anche solo per un istante – con una parte di sé che va oltre la mente razionale.

La mia ricerca dell'esperienza spirituale è nata e si è sviluppata sotto la guida delle emozioni più profonde che emergevano dal cuore. Esse nascevano dalla Bellezza che percepivo da tante cose che la vita mi regalava. Già in giovane età sentivo un forte richiamo verso esperienze mistiche e interiori, che mi coinvolgevano non sul piano del ragionamento, ma a livello emotivo, intuitivo, viscerale.

Intuivo che affidarmi esclusivamente alla logica, al pensiero critico costituiva un limite insopportabile al mio sentire. Mi era difficile spiegare ai miei amici che la comprensione più profonda del significato della vita deve emergere non dalla filosofia ma dall'intuizione, dall'ascolto silenzioso, dalla resa alle profonde emozioni.

### **Emozione e pensiero nel cammino spirituale**

Esistono molti modi di percepire e vivere il mondo, ma non tutti danno lo stesso accesso alla realtà più profonda delle cose. Alcune persone crescono seguendo soprattutto il pensiero razionale fidandosi di esso come unica guida affidabile. Altri, invece, si ritrovano a vivere in modo più intuitivo, dando ascolto alle emozioni come strumento di conoscenza e orientamento.

Nel mio percorso, mi sono scoperto appartenere a questo secondo tipo: sin da giovane ho percepito le emozioni come qualcosa di vivo, vero, capace di condurmi oltre ciò che il pensiero poteva spiegare.

Per molti, invece, le emozioni non sembrano affidabili. Si conoscono, sì, ma spesso si giudicano instabili o ingannevoli. Eppure, quando siamo davvero immersi in un'emozione profonda – che sia meraviglia, amore,

gratitudine o dolore autentico – ci troviamo in contatto diretto con la vita. In quei momenti, il pensiero si fa da parte, e tuttavia qualcosa in noi si accende: una forma di coscienza più vasta si risveglia.

Con il tempo, ho compreso che il pensiero è uno strumento prezioso, fondamentale per muoversi nel mondo concreto, per analizzare, organizzare, comprendere ciò che accade nella società in cui viviamo. Ma quando si tratta di avvicinarsi alla realtà spirituale – a ciò che molti chiamano Divino, o semplicemente il Mistero – è attraverso l'emozione profonda, il sentire, che possiamo davvero entrare in relazione.

Questa consapevolezza è maturata in me lentamente, e si è radicata solo con la piena maturità. Prima di allora, avevo spesso osservato persone sincere e desiderose di comprendere il sacro, ma che cercavano di farlo esclusivamente attraverso il pensiero razionale. A volte, questo li portava a una sorta di disillusione: incapaci di trovare risposte soddisfacenti con gli strumenti della logica, finivano per perdere la fiducia nella dimensione spirituale stessa. Alcuni scivolavano in un ateismo silenzioso, non sereno ma segnato da senso di vuoto, grigiore, e talvolta da una sofferenza interiore profonda.

Credo che ciò accada quando ci si affida a un solo mezzo per esplorare l'Invisibile, dimenticando che per ascoltare davvero il mistero della vita occorre anche saper sentire quello che sussurra il proprio cuore. Esso è il Maestro interiore, ha un'intelligenza tutta sua.

Il cuore va inteso non solo come sede delle emozioni, ma anche come centro intuitivo dell'essere. Allinearvisi non significa seguire ciecamente ogni impulso emotivo, ma sviluppare la capacità di ascoltare ciò che in noi parla con verità, profondità e coerenza interiore.

Quando si crea spazio nella propria giornata – nei momenti di calma, di silenzio o di pausa – può essere naturale mettere da parte i ragionamenti, sospendere per un attimo il bisogno di analizzare o spiegare. In questi attimi, si apre la possibilità di entrare in contatto con quel sentire più autentico che ci connette a ciò che ci rende vivi: la gioia silenziosa, la pace interiore, la sensazione di essere al posto giusto, nel momento giusto.

Vivere in armonia con il cuore rende facile distaccarsi dalla dimensione della mente e metterla in stato di riposo e ricarica. Questo permette di prestare attenzione a ciò che ci nutre davvero, a ciò che fa fiorire la nostra presenza. È una pratica sottile, spesso controcorrente, che non esclude la mente, ma le assegna un posto diverso: non più al comando, ma al servizio di una saggezza più profonda.

## **Il sentiero spirituale, tra calma e consapevolezza**

Il cammino spirituale, per essere autentico, richiede prima di tutto stabilità interiore. Non è una via da percorrere nella confusione o sotto l'impulso dell'emotività. Chi si trova in uno stato di continua instabilità emotiva difficilmente potrà trovare pace scegliendo, come rimedio, una pratica mistica. Prima è necessario coltivare un equilibrio stabile, una calma che nasce da una scelta consapevole e da un impegno sincero verso sé stessi.

Con questa disposizione d'animo io incominciai il mio percorso guidato da un pensiero lucido e da un piano sobrio e ragionato. Il mio stato d'animo sereno ed equilibrato, mi permise di avvicinarmi con gradualità a ciò che molti chiamano il Divino. Non fu un processo immediato, né mosso da aspettative. Fu piuttosto un lasciarsi guidare dall'esperienza diretta, al di là di dogmi o teorie.

In un primo momento, non mi preoccupai di come condurre la mia vita nel mondo, né mi interrogai sui problemi dell'umanità o sul suo destino collettivo. Non perché li ritenessi irrilevanti, ma perché il mio sentiero mi chiedeva, prima di tutto, un contatto profondo con la dimensione spirituale. Le convinzioni più profonde, quelle che oggi mi guidano nella vita quotidiana, sono maturate in seguito. All'inizio, ciò che contava era solo l'incontro intimo con il sacro, con quella presenza silenziosa che non ha bisogno di parole.

Studiaii le parole di grandi maestri come Mère, Sri Ramdas, Ramana Maharshi, Lahiri Mahasaya e Krishnamurti. Non era un esercizio speculativo, ma un risveglio silenzioso. Quelle letture accesero il mio cuore e mi avvicinarono alla parte più autentica e luminosa del mio essere. In quello spazio interiore, scoprii qualcosa che rimaneva sempre calma e profonda, come un lago quieto che riflette il cielo.

## **Una riflessione sul mistero dell'esistenza**

Ciò che segue non pretende di essere una verità definitiva, ma soltanto una riflessione nata nel silenzio dell'interiorità. Non ha la pretesa di spiegare, né di insegnare. È un pensiero che desidera soltanto suggerire, come un invito alla contemplazione.

Forse la realtà che ci circonda ci appare per lo più in modo frammentario, come se ne cogliessimo solo la superficie. Viviamo immersi in un mondo vastissimo, tra miliardi di esseri umani, su un pianeta che ruota in un universo la cui estensione sfugge a ogni nostra misura. Di fronte a tutto questo, l'umiltà è inevitabile.

Il nostro pensiero non dovrebbe nemmeno azzardarsi a cercare un senso ultimo a questa vastità: la mente umana non è progettata per abbracciare l'infinito. Eppure, è proprio dell'essere umano interrogarsi, porsi domande, immaginare. È un gesto naturale, come respirare.

Non siamo capaci di trovare risposte definitive o verità assolute, ma possiamo solo coltivare un atteggiamento interiore di apertura e meraviglia. È in questo spazio – umile, silenzioso, libero da ogni pretesa – che il sentiero spirituale può prendere forma.

### **Sull'origine e sul ritorno**

L'intuizione che nasce dal mio cuore mi spinge a credere che vi è una sola realtà ultima, che molti chiamano Divino. Tutto ciò che esiste – esseri, forme, pensieri, energie – può essere compreso come un riflesso di questa realtà originaria. Ogni esistenza individuale sembra nascere da essa, come un raggio di luce che emana da una fonte invisibile, e a essa, prima o poi, ritorna.

Non sappiamo quando o come avverrà questo ritorno. Anche domandarsi se manterremo un senso di individualità non è altro che un esercizio sterile: una forma sottile del desiderio di controllo o di permanenza. Alcune delle voci più sagge che hanno camminato su questa terra ci ricordano che ciò che siamo, nella nostra essenza più profonda, non è qualcosa di separato dal Divino, ma una sua manifestazione. Non qualcosa *accanto* a Dio, ma qualcosa *di* Dio.

La vera spiritualità non consiste nel cercare di afferrare questa verità con la mente, ma nell'imparare a viverla. Riconoscere, in ogni essere, in ogni esperienza, un riflesso dell'Uno. E affidarsi, con fiducia, al mistero al ritorno a quell'Uno.

### **Sulla completezza della meditazione**

Qualunque sia il percorso spirituale seguito, c'è un elemento che può rendere più completa e profonda la pratica della meditazione: la consapevolezza della nostra natura più intima.

Molti grandi saggi, in particolare quelli appartenenti alle tradizioni orientali, ci hanno indicato che ogni autentico cammino interiore dovrebbe condurre a una realizzazione essenziale: ciò che chiamiamo Divino non è separato da noi. Tutto ciò che veneriamo, ciò a cui rivolgiamo la nostra devozione e il nostro amore, è già presente nella nostra essenza. Non come concetto, ma come realtà viva.

Nel linguaggio di queste tradizioni, si dice che nell'universo esista solo il Divino, e che tutto il resto sia una forma transitoria, una proiezione, una danza di riflessi. Ogni essere vivente, ogni esperienza, ogni frammento di realtà, sarebbe allora una scintilla di quell'unica fonte.

Per questo, al termine della meditazione, sarebbe un errore uscire in fretta e senza attenzione da quello stato interiore. È importante, invece, sostare qualche istante in silenzio, lasciando che il cuore contempi questa verità: non per comprenderla con la mente analitica – perché ciò sarebbe inutile – ma per intuirlo con l'interiorità, con quella parte silenziosa che sa, anche senza spiegazioni. Solo attraverso questa forma di ascolto, più vicina al cuore che al pensiero, la meditazione può trasformarsi da tecnica in esperienza viva, da esercizio in rivelazione.

### **L'identità nascosta**

Molte tradizioni spirituali affermano che ogni essere umano è, nella sua essenza più profonda, una manifestazione del Divino stesso. È un'affermazione semplice da pronunciare, ma difficilissima da realizzare interiormente. Comprenderla con la mente è una cosa; viverla pienamente è tutt'altra.

Si dice che chi riesce davvero a realizzare questa verità stia vivendo la sua ultima incarnazione, poiché nulla più lo separa dalla sorgente. Ma per la maggior parte di noi, questa comprensione resta vaga, come un'eco lontana. Questo perché siamo ancora avvolti dall'identificazione con l'ego, quel senso di "io" separato che si aggrappa costantemente all'idea di essere distinti dagli altri e dal tutto.

L'ego non è un nemico da combattere con rabbia, ma una struttura radicata che ci ha accompagnato a lungo. Talmente solida da sembrare incrollabile. Eppure, non è invincibile. Occorre una decisione profonda, quasi un atto di coraggio interiore, per iniziare il processo del distacco. Non si tratta di negare l'ego, ma di riconoscerlo e di non lasciarsi più definire completamente da esso. Questo cammino richiede costanza, sincerità e una volontà silenziosa di andare fino in fondo. Alla fine di questo viaggio, ciò che resta non è l'"io" che abbiamo conosciuto, ma una presenza senza nome, vasta e libera, in cui nulla è separato e tutto è Uno.

L'insegnamento che ci è stato dato dai grandi Maestri è: *Tat Tvam Asi* – "Tu sei quello." Chiariamo questo concetto. La Consapevolezza di ciascuno di noi è il Divino stesso, ma questo non riusciamo a capirlo in quanto siamo saldamente imprigionati dall'ego. *Tat* è l'immenso, l'impronunciabile, il Divino. *Tvam Asi* significa: "Quello sei tu" intendendo da un lato il Divino,

dall'altro te stesso. Siamo dunque un tutt'uno con Dio. Questo è uno dei più significativi insegnamenti della filosofia *Vedanta*.

Il percorso che conduce alla consapevolezza della nostra vera natura – il riconoscimento che in noi dimora il Divino, che “Dio e io siamo uno” – è lungo e sottile. Non si tratta di una semplice convinzione intellettuale, ma di una realizzazione profonda, che si rivela solo al termine di un cammino interiore autentico.

Quando questo risveglio accade, ciò che prima sembrava separato diventa chiaro nella sua unità. Chi giunge a questa comprensione non ha “raggiunto” qualcosa di nuovo, ma ha ricordato ciò che è sempre stato. In alcuni contesti culturali, una simile affermazione può apparire provocatoria o persino inaccettabile. In altri, è accolta con gioia, come il compimento naturale di un cammino spirituale.

### **Da dove iniziare?**

Una via concreta per avvicinarsi a questa realizzazione è non abbandonare frettolosamente lo stato meditativo. Quando la mente si acquieta e l'attenzione si raccoglie, può emergere una comprensione diretta, non mentale: il nostro essere più profondo è pura consapevolezza, che osserva se stessa e si dissolve nell'estasi silenziosa dell'unità.

Questa è la meta indicata, ad esempio, dal *Jnana Yoga*: una via in cui non si cerca di “diventare” qualcosa, ma di riconoscere ciò che siamo sempre stati, senza saperlo. Qualunque sia il sentiero che uno segue – che sia devozionale, contemplativo, attivo o conoscitivo – può essere utile ritagliarsi anche solo pochi minuti, ogni giorno, per lasciar emergere questa intuizione. Se il tempo lo permette, possiamo prolungare questa immersione; se è poco, anche un breve spazio può essere prezioso. L'importante è coltivare la qualità della presenza, e non la quantità del tempo. Nel silenzio, senza sforzo, la verità può svelarsi.

## 7. ABBINARE L' INTUIZIONE ALLA SAGGEZZA PRATICA

Quando parliamo di costruire una vita spirituale solida, è importante chiarire fin da subito un punto fondamentale: non si tratta di combattere o distruggere il proprio ego. Cercare di sopprimerlo significa semplicemente reprimere una parte di noi che, per sua natura, non può essere annientata.

Piuttosto, il vero cammino spirituale richiede che impariamo a convivere con il nostro ego, osservandolo con consapevolezza, senza lasciarcene dominare. Il sentiero spirituale non ammette scorciatoie, né soluzioni magiche: l'idea infantile di "dissolvere" l'ego con un gesto di volontà o un'improvvisa rivelazione è solo una finzione. Non si può arrivare con un balzo alla liberazione finale: noi non siamo "Ramana Maharshi"!

La crescita interiore è un processo graduale, fatto di impegno, presenza e trasformazione continua. La liberazione non si raggiunge con un salto improvviso, ma con passi sinceri e costanti. Per questo, se vogliamo davvero evolvere spiritualmente, dobbiamo abbandonare l'illusione di distruggere l'ego e iniziare invece a camminare con esso, consapevoli che anche le sue ombre possono insegnarci qualcosa lungo il percorso.

### *Guida spirituale che proviene dall'intuizione*

Affrontiamo ora un tema centrale nel percorso spirituale: l'**intuizione**. Si tratta del più grande aiuto a nostra disposizione, uno strumento prezioso che dobbiamo imparare ad ascoltare e coltivare consapevolmente.

Affinché l'intuizione possa manifestarsi in modo chiaro, è essenziale vivere mantenendo la coscienza radicata nel cuore. Solo così essa emerge con maggiore forza, diventando un alleato affidabile nella nostra evoluzione interiore.

Naturalmente: riconoscere l'intuizione non significa semplicemente notare coincidenze, sincronicità o leggere forme di sintonia con gli altri, come la "telepatia". Si tratta di qualcosa di ben più profondo, che va coltivato come uno stile di vita.

L'intuizione dovrebbe diventare la nostra bussola interiore, uno strumento che ci guida, ma che va sempre accompagnato da una riflessione lucida, matura e prolungata. Intuire non è ragionare, ma col tempo si comprende che intuizione e ragione non sono in opposizione. Al contrario: l'intuizione non ostacola il pensiero logico, anzi, lo calma, lo orienta e lo arricchisce.

Una buona intuizione può essere la base più solida di un ragionamento

equilibrato. Noi esseri umani, per quanto dotati di potenzialità interiori straordinarie, abbiamo limiti e “punti ciechi” inevitabili. Anche l’intuizione, per quanto profonda, non ci rende onniscienti.

Proprio per questo è importante che essa collabori con la nostra capacità di riflettere con chiarezza. Quando queste due forze si uniscono – intuizione e ragione – è come se una fonte limpida aggiungesse un diamante di verità alla nostra comprensione.

Nel cammino spirituale, l’intuizione è anche lo strumento più autentico per provare a immaginare, a intuire la realtà del Divino. È attraverso di essa che maturiamo la certezza interiore che una vita dedicata al sentiero spirituale sia vissuta bene, sia arricchita da qualcosa di inestimabile valore.

L’intuizione non è solo guida, è anche sopravvivenza. È ciò a cui possiamo affidarci per rinnovare la nostra pratica spirituale, soprattutto quando il cammino sembra essersi fatto sterile o ripetitivo.

In quei momenti, cambiare la propria routine spirituale – magari una pratica di meditazione che non risuona più – è un atto di coraggio. L’intuizione, quando ascoltata con sincerità, suggerisce sempre nuove direzioni, nuove idee, modi più autentici e creativi di vivere il proprio percorso.

Avere buone intuizioni non è raro: accade spesso, anche se non sempre ce ne rendiamo conto. L’intuizione non si limita a indicarci ciò che non funziona – come una routine sbagliata – ma ci offre continuamente spunti innovativi, ispirazioni profonde e prospettive completamente nuove.

### *Una lezione dall’intuizione*

Ammetto con serenità che, per molto tempo, ho trascurato la saggezza e la prudenza, soprattutto nella cura della mia salute. Qualche anno fa, questa negligenza mi ha portato in ospedale, e riconosco che è stata interamente responsabilità mia. Avevo ignorato i segnali dell’intuizione, che già da tempo cercava di mettermi in guardia.

Quei messaggi interiori, chiari e insistenti, erano rimasti inascoltati perché avevo scelto di non dare loro importanza. Così avevo sprecato il dono più prezioso che l’intuizione può offrire: la possibilità di prevenire, di correggere, di guidare.

Solo in seguito, quando divenni più ricettivo, iniziai ad abbandonare quelle cattive abitudini che avevano preso il sopravvento nella mia vita. Cominciai ad adottare comportamenti più sani, più consapevoli – quelli che avrei sempre dovuto scegliere.

Fu allora che per me ebbe inizio una nuova forma di esistenza: più in ascolto, più autentica, più allineata con il mio vero benessere.

### *L'intuizione e il richiamo alla coscienza collettiva*

Non so dire con certezza se l'intuizione, come ogni altra abilità, possa essere affinata attraverso la pratica. Tuttavia, è evidente che può essere favorita da uno stato di calma interiore e da una mente in quiete, come accade durante la meditazione. È noto a tutti quanto la serenità sia indispensabile per prendere decisioni affidabili.

A volte, l'intuizione non riesce a emergere con chiarezza nella nostra vita quotidiana. Eppure, anche in quei momenti, riesce a trovare un modo per agire: pianta semi nel nostro subconscio, che possono germogliare in tempi più maturi, guidandoci in modo sottile ma profondo.

Naturalmente, le continue sollecitazioni della mente spesso distraggono la nostra coscienza, rendendo difficile percepire la voce dell'intuizione. Eppure, essa continua a lottare per farsi sentire, cercando uno spazio in mezzo al rumore interiore.

Credo profondamente che, quando la nostra intuizione fluisce liberamente e si armonizza con la nostra volontà, entriamo in relazione con una dimensione più ampia: quella della *coscienza collettiva*. Per ascoltare davvero ciò che l'intuizione – e attraverso essa la coscienza collettiva – cerca di comunicarci, è sempre necessario il silenzio, quello interiore prima di tutto.

Questa coscienza, che C.G. Jung ha intuito e descritto, sembra guidare da sempre l'umanità verso una comprensione più vasta, più integrale. Per questo, la scelta più saggia che possiamo fare è quella di muoverci con consapevolezza verso uno stato di unità con essa – un cammino che conduce verso una vita più autentica, più lucida, più in armonia con il tutto.

### *Imparare lungo il cammino*

Siamo qui per imparare. L'apprendimento è una qualità intrinseca della coscienza, parte essenziale della nostra natura. Tutti, in un modo o nell'altro, attraversiamo la vita assimilando esperienze, acquisendo comprensioni, sviluppando abilità. È proprio grazie a queste abilità che possiamo compiere scelte significative, e sono proprio queste scelte a determinare la direzione più autentica del nostro cammino.

Nel corso della vita possiamo decidere di coltivare certe capacità e, almeno per un periodo, mettere da parte altre. Ciò che davvero conta non è tanto

ciò che vivremo nelle diverse “stagioni” della nostra esistenza, ma il modo in cui sceglieremo di affrontarle, con consapevolezza e responsabilità.

Personalmente, ho vissuto diversi momenti di crisi, periodi in cui mi sembrava di non riuscire a realizzare nulla. Col senno di poi, mi rendo conto che quei momenti coincidevano spesso con fasi in cui ascoltavo troppo le opinioni degli altri e cercavo di imitarne i comportamenti, perdendo di vista la mia voce interiore. Ogni volta che sono riuscito a riemergere da quel buio, è stato grazie al fatto che avevo deciso, finalmente, di seguire il mio intuito.

Tuttavia, ho anche compreso un'altra dinamica importante: quando mi identificavo troppo rigidamente con le mie convinzioni, finivo per escludere completamente l'intuizione.

Riguardando gli eventi della mia vita, cerco di osservare con onestà come ho affrontato le decisioni più importanti. Non è semplice fare un'autocritica sincera e spietata. Ma so che ogni volta che non ho seguito la voce del cuore – ferendo gli altri o ignorando i loro sentimenti – ne ho pagato il prezzo.

Riflettere sul passato, a volte, è uno shock. Ammettere di aver calpestato, anche inconsapevolmente, le convinzioni e le emozioni di altre persone è doloroso. Eppure, da questo dolore nasce la spinta più autentica a cambiare, a crescere, a proseguire il cammino con maggiore attenzione, umiltà e apertura.

### *L'intuizione, il coraggio e la gentilezza verso se stessi*

Ci sono persone per le quali l'intuizione sembra non funzionare affatto. Eppure, se siamo onesti, dobbiamo ammettere che anche noi, più di una volta, abbiamo avuto intuizioni chiare e utili, che però abbiamo scelto di ignorare. Perché? Per mancanza di fiducia.

Se siamo disposti a perdonare gli errori degli altri, allora dobbiamo imparare a fare lo stesso con noi stessi. Accettare i propri errori è un atto di maturità. È parte del percorso di crescita.

Chi crede di avere un controllo totale sulla propria conoscenza interiore, spesso cade nella trappola dell'illusione. Per questo è fondamentale mantenere la mente aperta e non smettere mai di mettere in discussione le proprie certezze.

L'intuizione richiede coraggio: coraggio di riconoscerla, di fidarsi, di metterla in pratica. Ma quel coraggio non deve mai trasformarsi in arroganza, perché sarebbe il primo passo verso il fallimento.

Utilizzare l'intuizione in modo autentico significa essere profondamente

consapevoli di ciò che si dice e si fa. Le persone che hanno lasciato un segno nella storia, spirituale o umana, hanno sempre agito così: con fermezza interiore, ma anche con profonda responsabilità. Questa è la via da seguire.

Un consiglio prezioso: impariamo a riconoscere gli errori degli altri con lucidità, ma anche con comprensione. Sforziamoci di vedere ciò che c'è dietro ai comportamenti, cogliere i loro stati d'animo, le ragioni del loro agire. Poi, portiamo la stessa compassione dentro di noi.

Guardarsi con umiltà è il primo passo verso un cambiamento autentico. Solo così possiamo trovare il coraggio di lasciare andare ciò a cui eravamo attaccati – anche se ci definiva, anche se ci dava sicurezza. Siamo tutti imperfetti. Ma è proprio per questo che meritiamo la stessa gentilezza che riserveremmo a un amico caro.

Il dialogo interiore, se è sano e sincero, non ci paralizza nel rimpianto né nell'orgoglio. Al contrario, ci motiva a evolvere, a non restare fermi, a non lasciarci ipnotizzare da ciò che crediamo di essere.

## 8. LA CHIAMATA ULTIMA

Cosa accade nelle fasi finali del cammino spirituale? O meglio: cosa dovrebbe accadere? Se il percorso è stato intrapreso con sincerità e dedizione, può emergere nel cuore una percezione inconfondibile, profonda, che potremmo chiamare **la chiamata ultima**.

In quel momento, il ricercatore intuisce con chiarezza lo scopo autentico che, fin dall'inizio, lo aveva spinto su quel sentiero. È come se l'universo stesso, in un silenzioso ma potente accordo, si predisponesse a sostenere il suo passo conclusivo.

Questo ultimo passo consiste nel **realizzare di avere un potere totale sulla mente** e quindi poter vedere chiaramente tutte le illusioni con cui essa ha turbato la nostra vita e impoverito il nostro cammino spirituale.

La mente ha spesso indebolito i momenti più luminosi della nostra esistenza, amplificato le difficoltà, reso eterni i fallimenti. Ora deve essere ricondotta al suo ruolo naturale: uno strumento lucido e riposato, utile per affrontare le necessità della vita quotidiana, ma non più il centro del nostro essere.

Si apre così una fase nuova. Ogni momento di meditazione – o meglio, ogni volta che ci raccogliamo nella parte più autentica di noi stessi – inizia a risplendere di un significato più ampio, più intenso. La consapevolezza si espande e ci tocca in profondità, rivelando pienamente il senso del viaggio.

Anche se lungo il cammino non si è riusciti a definire un metodo preciso – ovvero a scegliere con consapevolezza un preciso sentiero spirituale –, l'intento originario è rimasto intatto: la spinta sincera verso l'unione con ciò che trascende l'esperienza di un vita puramente materialista.

Ora possiamo semplificare la pratica quotidiana, cercando di valorizzare e quindi di approfondire solo a ciò che davvero calma la mente, fino a farla tacere del tutto.

Anche senza vedere chiaramente la “luce in fondo al tunnel”, l'intuito ne ha sempre custodito la certezza. È giunto il momento di rivolgersi con decisione verso quella luce, verso la realizzazione più profonda.

A questo punto, il ricercatore diventa Maestro di sé stesso: non dipende più da guide esterne o da organizzazioni, ma segue con fiducia la propria guida interiore. La meditazione scaturisce direttamente dall'intuizione e dall'esperienza personale.

Nel corso della vita, molte circostanze possono aver ostacolato la piena

disciplina spirituale. Spesso abbiamo seguito consigli in buona fede, ma inadatti alla nostra vera natura, perdendo contatto con la nostra verità interiore.

Questa verità, però, prima o poi chiede di emergere. Serve allora sciogliere ogni limite mentale, liberarsi dai condizionamenti, e cominciare a vivere in armonia con ciò che si è veramente.

È il momento del coraggio: il coraggio di essere autentici, di camminare sulle proprie gambe. Solo risvegliando una forza interiore profonda possiamo completare l'ultimo tratto del cammino. Bisogna riattivare l'energia sopita, rompere l'immobilità e dare avvio alla trasformazione finale.

Ragionando con calma sulle esperienze della nostra vita possiamo riconoscere che le nostre incertezze, i problemi e gli errori derivavano dalle distorsioni suggerite dai nostri pensieri e accettati senza discriminazione.

Da questa consapevolezza nasce un nuovo modo di vivere la pratica spirituale. Non importa quale disciplina si segua: ciò che conta è saper mettere la mente da parte e immergersi nella pura consapevolezza, senza paura, con una profondità senza limiti.

In questa fase, la forza interiore si consolida, un pensiero lucido appare e si impone. Esso ci sostiene a procedere nel percorso con coraggio e determinazione.

Occorre ascoltare ciò che le nostre capacità autentiche ci suggeriscono di fare e avere fiducia in esse. Ogni sessione di pratica va vissuta con entusiasmo e curiosità, come un bambino che scopre il mondo.

La nostra natura più vera, spesso ignorata, può allora infondere energia e vitalità in tutto ciò che facciamo, rendendo visibile ciò che dentro di noi è già nato.

È importante non cadere nell'ossessione di voler prevedere i risultati della pratica. Non tormentiamoci con il dubbio del fallimento. Anche lo stato di silenzio e di pura consapevolezza, seppur breve, è già un dono immenso.

Ora il ricercatore è davvero "in campo": non più spettatore timoroso, ma viaggiatore consapevole. Agisce con equilibrio tra sicurezza e rischio, sapendo che chi si muove con coscienza va più lontano di chi resta fermo a pensare.

La mente può immaginare la meta, ma solo il cuore conosce la via per raggiungerla. Quando ci dedichiamo a un'attività che fluisce in armonia con la nostra anima, entriamo in uno stato di autenticità profonda.

Lo spirito interiore si rivela, e la mente, finalmente quieta, lascia spazio alla pura consapevolezza, radicata nel sentire del cuore.

In questo stato ci si “perde” nella quiete, che non è fuga, ma rigenerazione: la mente si ricarica, libera da frammentazioni, e ritrova la sua naturale chiarezza. La tranquillità diventa allora beatitudine, un’estasi così intensa che le tecniche vengono dimenticate.

Non è più la persona a condurre la pratica: è l’Universo stesso che fluisce attraverso di lei. È in questo stato che si comprende la differenza tra ciò che ci assorbe completamente, facendoci dimenticare il tempo, e ciò che invece lo rende lento e pesante. La vera gioia nasce dal lasciarsi immergere nella pura consapevolezza, al di là del tempo.

In tutto questo, serve una fiducia totale nelle proprie scelte interiori. Se riusciamo ad allontanare i pensieri, dobbiamo avere il coraggio di non temere ciò che troveremo: se il nostro cuore è puro, troveremo purezza; se è vuoto, troveremo il vuoto – e dovremo accoglierlo per comprendere ogni nostro limite.

Chiariamo un concetto: se il vuoto è ciò che incontriamo allora riconosciamo finalmente che esso esprime solo il bisogno del nostro essere di riposare, e va accolto con rispetto. Se la ragione ci dice che la nostra ricerca spirituale non era sincera ma solo una illusione di un essere umano che cercava solo la salute mentale, dobbiamo avere il coraggio di accettare anche questa verità, dovesse pure apparire devastante .

Ma, per la maggior parte delle anime sincere, non è così: per loro, il vuoto è solo la soglia che precede la più intensa felicità.

### *Sguardo sul mio percorso*

Oggi torno a guardare il cammino compiuto. Rivedo le discipline che ho incontrato lungo la via, e riconosco quelle che, più di altre, hanno saputo calmare la mente fino a farla tacere, come un lago che si placa al tramonto.

Scelgo di restare con esse. Le pratico ancora, magari in modo nuovo, più essenziale, più vero. Non temo la semplicità. Essa è una maestra silenziosa, e solo chi la onora con sincerità può scoprire la sua potenza nascosta.

Così, giorno dopo giorno, mi ricordo il perché di questo viaggio: imparare a vivere come pura consapevolezza, senza più lasciarmi trascinare dal rumore incessante dei pensieri.

Nel silenzio che rimane, rifletto sugli insegnamenti lasciati da quelle anime grandi che, nel corso del tempo, hanno arricchito la coscienza collettiva dell’umanità.

Esse hanno trasformato il mondo e non hanno temuto di allontanarsi dalle convenzioni. Ebbero il coraggio di infrangere gli schemi delle abitudini radicate, guidati da una forza interiore incrollabile e da un coraggio che non conosceva stanchezza.

Non importava quanto fossero distanti dalle norme comuni: fu proprio la loro unicità a rendere possibile il cambiamento.

Cerco quindi di lasciarmi ispirare da loro. Seguo con coraggio la mia verità realizzando che questa è la chiave che apre le porte al periodo più luminoso e felice della mia vita.