



Davanti alla pagoda del Dhamma Giri, orgoglioso alla fine del corso



Il ghat di Nasik

3. LA MEDITAZIONE VIPASSANA: UN VIAGGIO INTERIORE

Per molti anni della mia vita sono stato distante da qualunque forma di spiritualità. Dopo la cresima mi sono allontanato dalla Chiesa cattolica e non avevo alcun interesse a sviluppare il mio rapporto con il trascendente. Non credevo in niente, né mi importava di questo. Anzi, sentivo un certo piacere nel dichiararmi ateo, o quanto meno agnostico. Tramite il lavoro con i Salesiani mi sono a poco a poco riavvicinato alla mia religione di origine, non dimenticandone i tanti errori commessi, ma anche imparando a stimarne gli aspetti positivi. In particolare la figura di Don Bosco, santo idealista e allo stesso tempo estremamente pragmatico, sempre in prima fila per aiutare i giovani poveri e bisognosi, mi ha molto ispirato.

A 29 anni, uno tsunami interiore seguito a un viaggio in Sri Lanka ha generato una svolta profonda nella mia persona. Ho lasciato il lavoro, sono diventato vegetariano, ho identificato il mio sogno più grande - viaggiare - e l'ho realizzato nei 15 mesi on the road in Sud America.

Durante questo lunghissimo viaggio ho vissuto momenti di profonda comunione con la natura: attimi inaspettati di connessione con la realtà che mi circondava e, tramite essa, con me stesso. Nella valle di Uspallata in Argentina, nel deserto di San Pedro de Atacama in Cile e sulla riva del Lago Titicaca in Perù ho percepito chiaramente la presenza di un qualcosa che va al di là della fisicità limitata del mio corpo. Esperienze importanti che mi hanno portato a riflettere sulla vita e sul modo di viverla. Quasi senza rendermene conto, ho cominciato a meditare ogni giorno, senza neanche sapere come fare.

In Europa, ho consolidato questa esperienza di contatto quotidiano con il mio io interiore. Di solito al mattino appena sveglio, improvvisando, passando 20-30 minuti seduto a gambe incrociate e a occhi chiusi. In India ho voluto apprendere una tecnica che mi permettesse di approfondire questo cammino.

La scelta è caduta, per varie ragioni, su un corso di meditazione Vipassana.

LA GLOBAL PAGODA E L'OMAGGIO A GOENKA-JI

Lunedì 30 settembre, avendo ormai terminato il volontariato allo Shelter, approfitto del giorno libero per prepararmi alla prossima tappa del viaggio. Incontro Laura, un'amica tedesca che conosco dai tempi di Vienna. 25 anni, studia antropologia all'università, lavora per Greenpeace ed è una grande viaggiatrice. Nel 2012 ha frequentato per la prima volta un corso di meditazione Vipassana e nel 2013 ha ripetuto l'esperienza. Lei e vari altri amici mi hanno consigliato caldamente di provare questa tecnica, così già prima della partenza per l'India mi ero iscritto a un corso di dieci giorni il cui inizio è fissato per il 2 ottobre. Sono le ultime ore a Mumbai per Laura, che alla sera tornerà in Austria. Siamo contenti di vederci e di scambiarci le nostre storie e impressioni sull'India: lei, dopo un totale di sei mesi nel subcontinente, girato in lungo e in largo, è un'esperta. Io sono ancora un principiante, ma ho tanta voglia di cominciare a scoprire questo paese immenso.

Decidiamo di visitare la Global Pagoda, uno stupa alto 96 metri con la cupola autoportante più grande del mondo. Si tratta di un'immensa sala di meditazione costruita come simbolo di gratitudine verso l'insegnamento di Buddha, il Myanmar e la catena dei maestri che hanno conservato la tecnica nella sua purezza per 2500 anni. Può anche essere definito un monumento alla pace e all'armonia universali.

Ci dirigiamo in treno alla stazione di Borivali, poi proseguiamo per qualche chilometro in autorisciò. Arriviamo così sulla riva di una laguna. L'acqua è plumbea, puzzolente, inquinata e piena di rifiuti. Prendiamo un traghetto insieme a decine di rumorose famiglie con tanti bambini. Ci sembra un po' strano che tutti vogliano andare a vedere la pagoda, ma il piccolo mistero è ben presto chiarito. Sull'isola, solo recentemente è stata costruita la Global Pagoda.

Ma già da molti anni vi sono due famosi parchi di divertimenti, "Esselworld" e "Water Kingdom", che ogni giorno attraggono migliaia di visitatori.

Immagino che in altre parti del mondo a nessuno verrebbe in mente di proporre un tale abbinamento, né penso ci siano grandi cattedrali vicino a Gardaland o a Eurodisney. Ma qui siamo in India e tante cose sembrano senza senso, almeno per un Europeo. Ma io sono ospite di questo paese e voglio innanzitutto conoscerlo, non soffermarmi su ogni apparente illogicità per esporre il mio punto di vista.

Arrivati al bivio, io e Laura ridiamo di gusto, ci chiediamo scherzando se forse preferiamo il luna park alla meditazione, ma alla fine imbocchiamo la stradina che ci porta alla pagoda. La cupola dorata, osservabile da distante, è davvero

imponente. Anche se è già stata inaugurata e viene attivamente utilizzata, molti sono ancora i lavori da fare e cantieri di varie dimensioni circondano lo stupa e le strutture adiacenti. Entriamo e rimaniamo allo stesso tempo stupefatti e delusi. Stupefatti per le dimensioni davvero eccezionali dell'edificio (può contenere fino a 8.000 meditatori), delusi per il fatto che esso sia completamente spoglio e disadorno. Sul pavimento ci sono solo alcuni cuscini per la meditazione e un cartello informa che sulla punta della cupola, non visibile, si trova una reliquia di Buddha. Forse abituato allo sfarzo di alcune chiese cattoliche e dei templi induisti, questa sobrietà appare fin troppo eccessiva. Dall'altra parte la pagoda è prima di tutto un luogo di meditazione. Visto che si medita a occhi chiusi, non servono tanti fronzoli.

Sul cortile interno vi sono anche una statua enorme di Buddha e alcune colonne decorate. Degli altoparlanti trasmettono ininterrottamente canti sacri. La voce è profonda e vibrante, ma non proprio intonata e gradevole, almeno per gli standard occidentali. Laura mi spiega che si tratta della voce di S.N. Goenka, l'ultimo esponente di una lunga catena d'insegnanti, nonché il fondatore dell'"International Vipassana Academy". Mi avverte che sentirò questi canti ogni giorno durante il corso. Essendo un amante del rock, del punk e del metal, penso che sarà uno strazio, ma avrò modo di cambiare la mia opinione a proposito. Avendolo nominato, Laura vuole avere informazioni su Goenka, ormai quasi novantenne e da alcuni anni solo sporadicamente presente in pubblico. Andiamo all'ufficio informazioni e chiediamo, innocentemente, delucidazioni a riguardo. La signora ci risponde: "Ma come, non lo sapete ancora? Guru-ji è morto proprio la notte scorsa". Pensiamo di aver capito male, o che lei non abbia inteso la nostra domanda. "Non stavamo chiedendo di Guru-ji, ma di Goenka..." replichiamo. "Ma Goenka è Guru-ji! Ed è morto ieri sera!". Finalmente capiamo: "Guru-ji" è l'appellativo dato al maestro. "Guru" significa guida spirituale, "ji" è un suffisso che si pone alla fine del nome in segno di rispetto (per esempio, tanti in India si riferiscono al padre della nazione chiamandolo "Gandhi-ji").

Siamo increduli davanti a questo annuncio inaspettato, ma la signora, gentile nonostante la nostra gaffe involontaria, ci indica l'annuncio mortuario. Un foglio in formato A4 attaccato alla parete, stampato in caratteri minuscoli, conferma la morte di Goenka, avvenuta la sera del 29 settembre. In fondo viene indicata la data del funerale, martedì 1° ottobre. Una nota avvisa che chi non potesse partecipare a questa funzione, può rendere omaggio a Guru-ji direttamente nel suo appartamento privato di Mumbai, alle ore 15 del 30 settembre.

Oggi. Ancora scioccati dalla notizia, guardiamo l'ora: è mezzogiorno. Io e Laura non esitiamo neanche un attimo e annotiamo l'indirizzo al quale dirigerci. Durante il percorso la mia amica racconta le esperienze dei due corsi di meditazione da lei svolti. Goenka, pur non essendo presente fisicamente, si vede e si sente tutto il tempo, tramite la riproduzione video e audio dei suoi insegnamenti, discorsi e canti.

Arriviamo ad Andheri, di cui già conosco l'angolo con il Mc Donald's. Ci avviamo lungo la strada principale e chiediamo varie volte informazioni. Un passante sente il nome della strada che stiamo cercando e ci chiede: "State andando anche voi a rendere omaggio a Goenka-ji?". Sorpresi, annuiamo.

Ci fa cenno di seguirlo, sta andando lì anche lui. Dopo un quarto d'ora di cammino siamo a destinazione: un alto condominio di una quindicina di piani, con davanti un giardino e un cancello aperto.

Seguiamo il flusso di persone che si dirige in basso e ci ritroviamo nel garage dell'edificio. Qui, una signora indica una fila di persone che procede lentamente. Saliamo a piedi le scale per quattro o cinque piani, poi proseguiamo in ascensore, sempre seguendo chi ci precede. Arrivati al decimo piano, entriamo in una specie di sala d'aspetto dove ci sono decine di persone sedute a terra meditando. Una porta ci conduce a un salone elegante: siamo nell'appartamento privato del maestro.

Seguendo il capannello di persone arriviamo finalmente davanti a lui: il suo corpo giace sotto una teca di vetro. Vestito con semplicità, sembra essere addormentato con un leggero sorriso a increspargli le labbra. Ognuno dei presenti ha solo pochi secondi a disposizione per rendere omaggio al maestro: una preghiera mormorata, un inchino, un saluto. Tutti sono calmi e composti nel loro dolore. Nessuno piange, tanto meno si dispera o grida. Salutiamo vari membri della famiglia (Goenka era sposato con sei figli), dicendo a voce bassa "Namaste" mentre uniamo le palme delle mani. Siamo gli unici bianchi e ci sentiamo un po' spaesati. Allo stesso tempo sappiamo di essere nel posto giusto al momento giusto.

Dopo un paio di minuti siamo di nuovo sulle scale. Rimaniamo in silenzio per qualche istante, commossi senza sapere bene perché. Laura ha visto Goenka solo in video durante i corsi, io ne conoscevo a malapena il nome. Eppure, dopo essere entrati in questa stanza, un profondo senso di amore, compassione e serenità ha riempito i nostri cuori. Con queste sensazioni ci ributtiamo nel traffico caotico di Mumbai, che questa volta non riesce a inghiottirci con l'intensità abituale.

L'ARRIVO AL CENTRO VIPASSANA

Il 2 ottobre saluto Mumbai e parto in treno per un viaggio di poche ore fino a Igatpuri. Un paio di chilometri fuori da questa cittadina si trova il Dhamma Giri, il centro di Vipassana più grande al mondo (naturalmente non considerando la Global Pagoda, più usata per meditazioni di gruppo che per singoli corsi). Nel pomeriggio faccio una lunga coda per registrarmi insieme agli altri 300 partecipanti uomini. In un edificio dall'altra parte del piazzale d'ingresso stanno aspettando in fila le circa 250 partecipanti donne. Durante l'attesa, ricevo materiale informativo e ripasso alcune cose che avevo già letto riguarda al Vipassana.

Questa tecnica è stata riscoperta 2500 anni fa dal Principe Siddharta Gotama, che raggiunse l'illuminazione grazie ad essa e venne in seguito chiamato Buddha (letteralmente "Il Risvegliato"). Durante i 45 anni successivi egli insegnò il percorso che lo aveva portato alla completa purificazione della mente e al raggiungimento del Nirvana. Decine di migliaia di persone tra monaci e laici appresero la tecnica, che si diffuse a macchia d'olio nel nord dell'India. Nei secoli successivi la sua purezza venne a contaminarsi con altre pratiche e la meditazione Vipassana andò perduta in India. Ma un gruppo di monaci buddisti della Birmania ha tramandato la tecnica nella sua forma più pura di generazione in generazione fino al presente.

Negli ultimi 80 anni, due grandi maestri, Sayagyi U Ba Khin e S.N. Goenka hanno dato un impulso straordinario per una nuova diffusione del Vipassana. Prima in Birmania, poi in India e in altri paesi del sud-est asiatico, infine nel resto del mondo: attualmente ci sono 160 centri Vipassana in 90 paesi. Entrambi i maestri erano laici, quindi "householders", padri di famiglia e lavoratori, non monaci che hanno rinunciato al mondo e che dipendono interamente dall'elemosina di altre persone. I corsi di Vipassana sono aperti a persone di qualunque appartenenza religiosa, classe sociale e casta (in India questo non è affatto scontato). Ogni partecipante si impegna a seguire alcune regole per l'intera durata del corso. Si mantiene la completa astinenza e si osservano precetti morali quali l'astensione dall'uccidere, dal rubare, dal mentire e dall'assunzione di qualsiasi sostanza intossicante.

Disposizioni a prima vista severe aiutano le persone in questo compito: la cucina è vegetariana; c'è il divieto di fumare e di bere alcolici; c'è una segregazione tra uomini e donne, che non entrano mai in contatto né visivo né fisico (le tentazioni sessuali vengono così ridotte); si pratica il "nobile silenzio", cioè il silenzio assoluto tra i meditatori fino al 10° giorno.

Dopo aver compreso e accettato queste regole, ricevo un sacchetto dove mettere cellulare, iPod, macchina fotografica, ecc. Lo consegno insieme ai miei libri e al computer. Per 10 giorni sarò staccato dal mondo, senza sapere quello che avviene fuori, senza poter leggere o scrivere niente. Poi vado nella mia stanza: è piccola e contiene solo un letto con un materasso molto sottile, un armadio a muro, un bagno con il gabinetto, un lavandino e un secchio d'acqua, che è possibile riempire per lavarsi. Questo ambiente spartano, la distanza dal mondo esteriore e il silenzio non sono punizioni riservate ai partecipanti, bensì un aiuto fondamentale perché creano le condizioni ideali per meditare.

Dopo cena ci dirigiamo per la prima volta verso la "Dhamma Hall" - la sala di meditazione comune. A ognuno viene assegnato, in base al numero di iscrizione, un cuscino su cui sedersi (se ne possono prendere altri per aumentare lo spessore, se necessario) e mi trovo nelle ultime file in fondo alla sala. Davanti siedono tre maestri, ma non sono loro a parlare. Come già rivelatomi da Laura, la voce registrata di Goenka risuona nella sala. Dopo una breve introduzione alla tecnica, seguono alcune "formalità": Guru-ji ci invita a prendere rifugio nella "triplice gemma". La prima gemma è Buddha: non siamo qui per adorarlo ma per lasciarci ispirare dalle sue qualità. La seconda gemma è "Dhamma": la verità, la legge di natura che controlla tutto l'universo. La terza gemma è "Sangha", la comunità di coloro che sono diventati persone nobili, ossia che hanno raggiunto almeno il primo dei quattro stadi della liberazione. Ripetiamo alcune parole in pali - l'antica lingua indiana parlata da Buddha - per ufficializzare la richiesta di imparare una prima tecnica di meditazione, chiamata Anapana. Alle nove di sera la cerimonia è finita e si va a dormire. Mi sdraio sul materasso, un po' confuso, ma anche affascinato da questa nuova atmosfera, così diversa da quella di Mumbai. Faccio un'ulteriore promessa, questa volta a me stesso: qualunque cosa succeda, voglio osservare tutte le regole e rimanere fino alla fine del corso! Poi mi addormento velocemente, sapendo che la notte sarà breve.

CONCENTRAZIONE, DOLORE ED EQUANIMITÀ

Il mattino dopo alle quattro un gong in lontananza mi sveglia. Si comincia! Resto ancora qualche minuto a letto, stordito dal sonno, poi mi alzo.

Mi guardo allo specchio e alzo l'indice di una mano a indicare uno, il primo giorno. Un piccolo rituale che manterrò ogni mattina, contando silenziosamente il passare del tempo. Poco dopo sono già seduto a gambe incrociate nella Dhamma Hall. Il programma, sempre uguale, è facile da memorizzare:

un totale di 10 ore di meditazione al giorno (quasi sempre con sessioni di un'ora seguite da cinque minuti di pausa), intervallate da colazione, pranzo, merenda e da due periodi di riposo. Alla sera ci sono un discorso video di Goenka e un'ultima meditazione di mezz'ora. Alle 21,30 si spengono le luci.

Le uniche eccezioni al Nobile Silenzio sono quando l'insegnante rivolge delle domande ai meditatori divisi in piccoli gruppi (di solito una volta ogni due giorni). Inoltre, si possono chiedere chiarimenti all'insegnante riguardo alla tecnica in due sessioni quotidiane.

Per i primi tre giorni dobbiamo praticare Anapana. Ciò consiste nell'osservare il respiro entrare e uscire dalle narici e le sensazioni (come solletico, prurito, caldo, freddo, ecc) provate nella piccola zona compresa tra il labbro superiore e il naso. Niente di più, niente di meno. Sembra una cosa facile che si può apprendere in pochi minuti, ma non è così. Durante la prima mattinata centinaia di pensieri mi distraggono e le gambe si ribellano. Riesco a malapena a osservare uno o due respiri in modo consapevole e già la mente è persa nel futuro vicino o lontano ("Cosa ci sarà per pranzo?" "Chissà cosa farò alla fine del corso?", "Chi vincerà la Coppa del Mondo di calcio nel 2014?") o nel passato ("Ah come mi manca Sakir!", "L'anno scorso ad ottobre ero in Venezuela nei Caraibi, non seduto a gambe incrociate in India...", "Ho provato dolori simili al ginocchio solo a 15 anni quando giocavo a calcio. Che male assurdo!"). Etcetera, eccetera, eccetera. Un flusso praticamente ininterrotto di pensieri, a volte coerenti ma spesso disconnessi tra di loro. Faccio qualunque cosa, qualunque, tranne concentrarmi sul respiro.

Alla fine del primo giorno sono distrutto dal dolore alle gambe ed esausto mentalmente. Il discorso di Goenka mi rinfranca un po': il maestro, con un sorriso pieno di compassione per gli allievi, dice che probabilmente per tanti di noi questo è stato un giorno molto duro perché abbiamo scoperto che la mente è completamente fuori dal nostro controllo. Ci riteniamo così intelligenti, razionali e obiettivi. Poi ci viene chiesta una cosa, una sola: osservare il respiro, con calma, senza arrabbiarci se non ci riusciamo subito. E io cosa faccio? Dopo pochi secondi sono già con la testa nel pallone e mi infurio quando me ne accorgo. Rincuorato dal fatto che non sono un caso da manicomio, ma ho solo commesso i tipici errori del principiante, vado a dormire.

Ore quattro, gong, sveglia, due dita nello specchio. Ore e ore seduto. Cerco di meditare, ma sono sempre perso nel passato e nel futuro. Frustrazione.

Nel pomeriggio penso seriamente di fare le valigie e di andarmene. Ma non dimentico la promessa solenne che mi sono fatto, respiro profondamente e ri-

mango. Finalmente, a poco a poco, imparo a mantenere la concentrazione più a lungo e cambio posizione sempre meno.

Il mattino del quarto giorno il mio vicino, alla fine di una meditazione, si gira e mi chiede a sorpresa, bisbigliando: “Where are you from, sir?” (“da dove viene, signore?”). Sto per rispondere quasi in automatico, ma mi fermo in tempo, metto un dito sulle labbra e scuoto la testa, come a dire: “Dovrai aspettare ancora sei giorni per saperlo”. Salvo così il Nobile Silenzio e sono orgoglioso di me, anche perché dopo 35 ore di Anapana mi sembra di avere un minimo di controllo sulla mente. Nel pomeriggio ci viene insegnata Vipassana (la parola in pali tradotta significa “vedere le cose come sono realmente”) durante una sessione lunghissima. La tecnica consiste nell’osservare oggettivamente le sensazioni di tutto il corpo. L’obiettivo è quello di rimanere equanimi, cioè di non sviluppare né bramosia per le sensazioni piacevoli né avversione per quelle dolorose. Questo perché tutte le sensazioni sono destinate a manifestarsi e poi a passare, in base alla legge universale dell’impermanenza, chiamata Aniccha.

Questa la teoria, spiegataci ripetutamente e in ogni dettaglio anche durante i discorsi serali. La pratica è ben più difficile. Dal quinto giorno abbiamo l’obbligo, cementato da “Adhittana” (forte determinazione) di restare immobili per tre sessioni di un’ora al giorno. Calcolo velocemente: 18 esami da superare fino alla fine del corso. Il primo si rivela il più difficile. Dopo mezz’ora (sono a occhi chiusi quindi la valutazione è soggettiva) entrambi i piedi sono addormentati. Dopo 45 minuti circa le ginocchia sono in fiamme. A pochi minuti dalla fine le cosce tremano in modo quasi incontrollato. Cerco di restare calmo e di concentrarmi sulle sensazioni, ma ne sento solo una: dolore, dolore, dolore. Invece di osservarlo con equanimità, reagisco con rabbia e quasi con odio, aumentandolo ancora. Sento lacrime calde scorrere sulle guance: non ho mai sofferto così tanto in vita mia. La voce di Goenka, improvvisamente, risuona nella sala: “Aniccha”. Mi sembra bellissima, ma solo perché so che tra poco l’ora è finita. Seguono un paio di minuti di canti e la frase con cui viene conclusa ogni sessione “Bhavattu sabba mangalam” (Possano tutti gli esseri essere felici). Rispondo, insieme agli altri: “Sadhu sadhu sadhu” (Condividiamo questo augurio). Le lacrime di disperazione si trasformano in lacrime di gioia: ho superato l’esame. Nelle sessioni successive capisco che se reagisco il dolore aumenta, poiché al limitato effettivo dolore fisico si aggiunge quello, ben più forte, mentale.

Con il passare dei giorni affino la mia capacità di concentrazione. Riesco così

a percepire un numero crescente di sensazioni, non solo grossolane (come appunto il dolore), ma anche sottili.

L'ottavo giorno all'improvviso sento un flusso di vibrazioni irradiarsi da capo a piedi. Sono sorpreso e non capisco di cosa si tratti. Goenka spiega alla sera che, quando la mente è sufficientemente calma e concentrata, è possibile sentire un "flusso libero" che attraversa il corpo. Non è una vibrazione esterna, bensì interna, creata dal ciclo infinito di creazione e di distruzione degli atomi, che avviene in trilionesimi di secondo, come provato anche dalla scienza moderna. Queste vibrazioni creano una sensazione piuttosto piacevole, anche se inusuale. Il maestro ci avverte di rimanere equanimi, non creando bramosia per questo tipo di sensazioni. Faccio esattamente il contrario: come un bambino che ha scoperto un nuovo giocattolo, mi siedo e cerco in tutti i modi di sentire il flusso libero. Naturalmente, in questo modo non lo sento più e mi arrabbio.

Fino alla fine del corso proseguo in un'altalena di errori e di passi avanti.

È difficile cambiare gli schemi mentali di una vita in pochi giorni, ma ci metto tutto il mio impegno in un crescendo di determinazione. Goenka completa le spiegazioni con un nuovo importante elemento: rimanendo equanimi in ogni situazione, blocchiamo il flusso di re-azioni. Invece di re-agire, agiamo.

In questo mondo, le reazioni passate (chiamate "sankara"), profondamente radicate in noi, possono emergere in superficie e dissolversi. Questo è il fine ultimo del Vipassana: la purificazione completa della mente da tutte le impurità. Il mattino del decimo giorno ci viene insegnata una nuova tecnica, chiamata Metta (Amore compassionevole e disinteressato). Sempre seduti a gambe incrociate e ad occhi chiusi, inviamo amore, compassione ed energie positive a tutti gli esseri dell'universo, pronunciando mentalmente la frase "Io non ho nemici, ho solo amici". La Metta rappresenta un modo per ringraziare e condividere, almeno in parte, i tanti doni ricevuti da altre persone, conosciute e sconosciute.

IL RITORNO NEL MONDO E LA FESTA DI DUSSEHRA

Alle dieci di mattina del decimo giorno si conclude il Nobile Silenzio e immediatamente si formano piccoli gruppi di persone che parlano. Scappo in camera e mi butto a letto. La prima parola che pronuncio, con le lacrime agli occhi, è "grazie". Grazie per questa tecnica meravigliosa che mi ha permesso di comprendere tantissime cose, non solo a livello intellettuale, ma anche a livello sensoriale. Grazie a tutte le persone che si sono prese cura di me: maestri,

servitori, cuochi, ecc. Grazie a me stesso per la determinazione che mi ha guidato nei momenti difficili, approfittando al meglio di una tale esperienza.

Questo senso di gratitudine e di pace mi fa capire che è il momento di uscire dalla stanza per affrontare la realtà.

Arrivo in sala da pranzo: tutti parlano. All'inizio sono titubante, poi mi unisco alla conversazione. Ci raccontiamo le nostre esperienze, cariche di dolori, piaceri, ignoranza, saggezza...Ognuno di noi ha sofferto, ognuno di noi ha avuto una piccola o grande rivelazione. Tutti siamo orgogliosi di aver concluso il corso. Alla sera c'è l'ultima meditazione di gruppo. Resto perfettamente immobile per un'ora e sento il flusso libero a varie riprese, senza creare desiderio. Sorrido e spero proprio di riuscire a portare questa equanimità nel mondo esteriore. Vado a letto per l'ultima volta al Dhamma Giri, ma non riesco a dormire perché sento sensazioni in tutto il corpo, come piccoli spilli che escono dalla pelle ed evaporano nell'aria. Sankara saliti in superficie o autosuggestione? Non so rispondere con sicurezza al 100%, ma non mi sono mai sentito meglio. Mi addormento solo verso l'una, avvolto da una coltre di sensazioni.

Poche ore dopo, la mattina dell'undicesimo giorno, mi do il buongiorno come sempre allo specchio. Non avendo undici dita a disposizione e potendo nuovamente parlare, dico semplicemente: "Ce l'ho fatta!!".

Nell'ultimo discorso Goenka ci ricorda che in questi dieci giorni abbiamo solo piantato un seme in un terreno fertile. Perché esso cresca, bisogna innaffiarlo, proteggerlo, curarlo, rinforzarlo. Come? Meditando almeno due volte al giorno, un'ora al mattino e una alla sera. Rispettando i principi morali e restando coscienti del respiro il più possibile anche nella vita quotidiana, ad esempio mentre mangiamo, lavoriamo, ecc. Seguendo queste indicazioni, i risultati positivi saranno evidenti subito, qui e ora. Un'ultima sessione di Metta conclude ufficialmente il corso. A colazione riceviamo dei dolci e mangio con calma, gustando ogni boccone.

Prima di partire, mi dirigo al banco delle donazioni. Ho ricevuto vitto, alloggio, lezioni per il corso in maniera assolutamente gratuita, perché tutto è stato pagato da uno studente precedente tramite la sua "dana" (donazione). Ora voglio essere io a dare qualcosa indietro, in modo che questo circolo continui. Non si tratta di un prezzo fisso per pagare le mie spese, bensì di un contributo libero che permetterà ad altre persone di conoscere o approfondire il Vipassana, che è una vera e propria "arte di vivere".

Alle 8 del mattino varco il cancello in direzione opposta rispetto a 12 giorni prima. In tanti partono in auto o in taxi, ma io cammino, non ho fretta. Osservo

con attenzione le scene della vita di Buddha rappresentate in un giardino vicino all'ingresso. Un compagno di meditazione, Prakard, mi chiede dove ho intenzione di andare. Quando scopre che la mia prossima meta sarà Nasik, la sua città, subito mi invita a viaggiare in pullman con lui. Durante il tragitto parliamo delle nostre esperienze e ci capiamo molto bene. Telefona a sua moglie e le dice che ci sarà un ospite a pranzo. Trascorro così buona parte della giornata con Prakard. Conosco sua moglie e le due figlie, mangio cibo delizioso e ricevo un giro turistico della città con i suoi numerosi templi. Prima di congedarsi si assicura che io abbia una buona stanza in un hotel. Ci salutiamo con un abbraccio e lo ringrazio di cuore per aver reso tanto speciale il mio reinserimento nel mondo.

Medito un'ora seduto sul letto, mi faccio un doccia ed esco per la festa di Dussehra, che, ho scoperto, termina proprio questa sera. Vado nella zona del "ghat" (una scalinata che scende su un fiume, usata sia per le abluzioni rituali sia per pulirsi e lavare i vestiti) e ci sono già migliaia di persone. Dopo una lunga cerimonia, degli arcieri danno fuoco alla statua di Ravana, ricordando la vittoria di Rama sui demoni e quindi il trionfo del Bene sul Male. Osservo le fiamme levarsi alte nel cielo, ascolto i canti delle persone, odorò il profumo di noccioline arrostate e d'incenso, assaporo una gustosa noce di cocco, "tocco" questa folla festante che mi spinge e mi invita a ballare. I cinque sensi sono attenti e la mente è focalizzata sul presente: mi lascio trascinare da questa nuova consapevolezza e respiro il momento.