



Chicercatrova
Centro culturale cattolico
Corso Peschiera 192/A - Torino
www.chicercatrovaonline.it
info@chicercatrovaonline.it

Yoga. Per comprendere meglio (testo non rivisto dall'autore)

Relazione della Dr.ssa Marcella Pioli
(26 settembre 2012)

Per quelli che non mi conoscono spiego cos'è il GRIS. Il GRIS è il Gruppo di Ricerca Informazione Socio-religiosa che si interessa di tutto quello che è inerente ai nuovi movimenti religiosi alternativi, cosiddetti, cioè le sette e il mondo dell'occulto. Abbiamo un Centro di Ascolto che è in Corso Matteotti 11, che è una sede della Curia perché il GRIS risiede in una Diocesi per il volere del Vescovo. Era stata decisa e ideata dalla CEI, che è la Conferenza Episcopale Italiana, per cercare di informare i cristiani e non cristiani del pericolo dei gruppi settari e tutto quello che è inerente, per cui facciamo parte della Curia di Torino. Ogni Diocesi dovrebbe avere un GRIS, ma questo è ipotetico, siamo molti meno, in Piemonte siamo solo due, noi e Saluzzo; in altre regioni sono molto più numerosi e sono in Italia più o meno 33 – 34 GRIS sparsi per l'Italia. Poiché dobbiamo fare informazione, gentilmente mi offrono questa sede per poter parlare di tematiche varie. Abbiamo fatto un anno, un anno e mezzo di incontri, abbiamo sviscerato tutto quello che si poteva sviscerare delle tematiche del GRIS, ci mancava lo Yoga e allora questa sera parleremo per sapere qualcosa di più dello Yoga.

Parlare dello Yoga è un po' come cercare di sparare sulla Croce Rossa, perché ormai lo yoga è entrato nel quotidiano. I medici, io sono medico tra parentesi, i miei colleghi, gli psicologi ti consigliano: «Fai un po' di yoga, ti rilassa, aumenta la tua consapevolezza, è una ginnastica dolce, ti aiuta, impari la respirazione, impari delle posture. Invece di andare a fare ginnastica e sudare fai yoga e dimagrisci lo stesso!», e quindi nell'immaginario collettivo parlare di yoga è rimandare alla memoria certe posizioni, un certo tipo di respirazione e basta! Quindi uno dice: «E' una ginnastica, è un modo per rilassarsi fine a se stesso, neutro» per cui nessuno effettivamente ci trova niente di male. Lo yoga lo possiamo trovare in tutte le palestre, negli oratori delle nostre parrocchie si fanno dei corsi per anziani, per bambini, si fa yoga dappertutto. Ormai è un qualcosa che è radicato nel

tessuto della società. Però almeno questa sera sono qua per cercare di fare chiarezza, perché è meglio che le persone che intendono fare yoga, e innanzitutto noi tutti (siamo liberi di fare ciò che vogliamo ovviamente) sappiamo cosa andiamo a fare e soprattutto dove ci porta questa disciplina. È ovvio che lo yoga che viene presentato è stato sfrondata e, quindi ideato per l'occidente: è diverso da quello orientale! Se venisse qua un indù e vedesse un gruppo, in una palestra, che fa yoga con le finalità che si è prefissato, si chiede: «*Ma questi sono pazzi!*», invece noi lo troviamo del tutto normale. Questo però deriva dal retaggio che il movimento New Age ha divulgato in questi ultimi decenni: questo tipo di sincretismo, di mescolanza di metodiche e di riti per confondere e per far sì che tutto è uguale, tutto è omologato, tutto è globalizzato, tutto è piatto, tutto è simile, però in realtà non lo è!

Qui non andiamo a discriminare cosa è meglio o cosa è peggio però sono cose diverse, adesso andiamo a vedere tra lo yoga e la cristianità. Esistono anche dei religiosi cristiani che dicono che esiste anche uno yoga cristiano, ci sono stati articoli, ci sono stati libri riguardo a questo, però venendo poi più avanti diventa un po' difficile riuscire a capire che cosa c'è di cristiano nello yoga. Quindi questa mentalità New Age ha mistificato il significato dello yoga; è ovvio che noi occidentali non abituati a certi tipi di ritualità o di vita anche povera in tutti i sensi, dell'uomo orientale se dovessimo praticare lo yoga come deve essere praticato ci rifiuteremmo e diremmo: «No, faccio altro!». Invece occidentalizzando lo yoga allora lo accettiamo, anzi lo facciamo volentieri e guai a toccarlo, come ripeto è come sparare sulla Croce Rossa. E' un po' difficile delle volte fare o trovare dei trattati o qualcosa che parli di una comparazione tra le pratiche yoga indù e poi anche buddiste ed il cristianesimo. Però in realtà anche Ratzinger quando era ancora cardinale era stato interpellato sul fatto se esistessero degli agganci tra il cristianesimo e lo yoga ed effettivamente si era pronunciato negativamente. Anche perché, e lo vedremo più avanti, c'è la tendenza di far passare lo yoga come un metodo di preghiera quindi una tecnica per meditare meglio e quindi concentrarsi di più e quindi pregare meglio. Però adesso andremo a vedere altre motivazioni.

Allora, cos'è lo Yoga?

Lo yoga è un'insieme di pratiche e di teorie filosofiche però a sfondo religioso indù, e poi preso anche dal buddismo, che serve per unire la nostra parte di anima mortale, umana, con quella divina cioè il Brahma. La parola yoga vuol dire giogo-unione quindi qualcosa che unisce; il giogo unisce i due buoi e le tecniche respiratorie e posturali (e adesso vediamo i vari punti) tendono tutte a questo fine. Perché poi la persona, nell'ottica della religione indù, deve elevarsi per evitare la reincarnazione, non è che la reincarnazione è come la reincarnazione delle New Age che è il destino dell'anima che continuamente si ricicla. Nella religione indù questo è qualcosa che se si riesce ad evitare è meglio! Ovviamente se la persona non riesce a raggiungere una certa elevatura ricade di nuovo, e deve di nuovo ricominciare per riprendere la sua vita e ripurificarsi per ricevere l'illuminazione e non ricadere di nuovo nella reincarnazione. Quindi la reincarnazione è una sorta di, non dico di punizione, ma qualcosa comunque che non deve avvenire, non dovrebbe avvenire.

Ora vi leggo i vari punti, perché sono sette i punti, i passaggi che la persona che pratica yoga deve percorrere per fare tutto il suo itinerario. Premetto che lo yoga che viene praticato in occidente è il cosiddetto atha-yoga che è un sorta di preparazione allo yoga più importante, poi ci sono altre forme di yoga in oriente di varie correnti quindi con delle varianti.

Allora i punti sono 7: il primo è la cosiddetta **astinenza** cioè il "non praticare alcune cose", quindi la non violenza, il non rubare, la castità, la non avarizia. In realtà poi, se vogliamo,

istintivamente queste pratiche ricalcano i nostri comandamenti o le nostre virtù, o il contrario dei nostri vizi capitali, perché l'essere umano è uguale in oriente, in occidente; ovunque i suoi problemi sono gli stessi, le sue cadute sono sempre le stesse, e quindi l'uomo si è trovato sempre di fronte ai propri limiti ed alle proprie debolezze ed ha cercato di superarle, e sono sempre uguali in qualsiasi emisfero.

La seconda è l'**osservanza**, quindi una certa pulizia interna, un certo rigore e la pratica di essere vegetariani non solo per un rispetto degli animali ma perché l'assunzione di carne impedirebbe la riuscita dello yoga: la carne indurrebbe delle energie non buone ed allora evitare la carne facilita il proseguire della pratica yoga.

La terza è assumere dei modi di seduta, poi attraverso la meditazione, quindi le varie **posizioni** dello yoga che hanno ciascuna il suo nome.

La quarta è la **regolazione del respiro**.

La quinta è **ritrarre i sensi dagli oggetti**, quindi di cercare di essere il più possibile non disturbato dai propri sensi, e quindi poco per volta (e questo è lo scopo dello yoga) di allontanarsi dalla realtà; realtà che comunque facilita le azioni malvagie, le azioni cattive, ti tenta, ti induce a degli errori, e quindi la ricerca di allontanarti da questa realtà che non è buona e comunque non ti aiuta in un tuo percorso di fede. Quindi è un viaggio tutto quello dello yoga nel nostro interno, verso noi stessi, cioè cercare in noi stessi quello che c'è di divino, quindi questo brahma che è dentro di noi, e che è questa parte divina che è dentro di noi che ci riscatta.

La sesta è la **capacità di concentrazione** quindi di fissare la mente su un concetto o su un'unica cosa perché anche quando noi siamo concentrati su un lavoro abbiamo la capacità (perché la nostra mente ce lo concede) di pensare anche ad altre cose. Mentre io leggo o che, posso sentire anche la radio, la televisione, posso avere delle persone vicino che parlano, per strada, o posso mangiare qualcosa, o posso sentire degli odori senza che però questo mi mandi completamente in tilt. Alcune persone invece devono essere concentrate in un posto assolutamente asettico, però in genere non c'è problema, invece la concentrazione qua è proprio cercare di sgombrare la mente dai pensieri; non è facile perché normalmente la mente anche se si concentra in qualcosa elabora comunque dei pensieri, anche riguardo a delle considerazioni sempre dello stesso argomento, ci sono sempre delle immagini, ma questa è la funzione della nostra mente. In realtà poiché in queste fedi è nata la considerazione che effettivamente il corpo umano è qualcosa che imprigiona, e quindi i sensi sono qualcosa che comunque è negativo, è ovvio che anche il cervello che non è un senso ma è un organo che però produce pensieri, deve essere messo a tacere in qualche modo.

Quindi concentrarsi in una **meditazione** vuol dire che la concentrazione, al settimo punto, vuol dire che è una concentrazione molto più intensa, che fissa l'oggetto ed è completamente cosciente solo di quell'oggetto.

Poi l'ottavo punto che è l'**assorbimento** dove la persona si compenetra completamente nell'oggetto; quindi la persona è quell'oggetto lì.

Vediamo che se noi facciamo questo viaggio interno, quindi siamo rivolti verso noi stessi e ci concentriamo su noi stessi impariamo ad escludere tutto, tutto quello che è esterno da noi. Questi otto punti fanno sì che se la persona li compie in modo corretto riceve l'illuminazione e ha fatto il suo percorso verso la sua perfezione. Questo penso, e anche voi riflettete un attimo: riguardo alla nostra fede, la fede cristiana, ma anche la fede ebraica, anche la fede musulmana, ci troviamo di fronte ad un qualcosa che è un po' diverso (diciamo diverso per non dire completamente opposto perché il percorso di una persona che è credente in una divinità superiore a lui, ha già ammesso il fatto che lui è una creatura ed esiste un creatore!

Qua il problema non c'è, perché non esistendo una divinità che ci ha creati ma una delle divinità che possono aiutare oppure essere ostili, ma che in realtà non interessano la persona riguardo al fatto di considerare il "creatore" e la "creatura", cioè non c'è questo dualismo. Nella mente di un occidentale è ben chiaro questo dualismo, credente o non credente, perché anche se uno non è credente riesce a comprendere che una persona che crede ha queste due idee cioè del creatore e

della creatura. In una persona orientale questo non c'è, ed il difficile anche dei missionari nelle Indie era riuscire a scavalcare questa idea; un africano ha l'idea del creatore e della creatura molto forte, anche un sudamericano, ma non un orientale! È per quello che trova difficoltà a radicarsi la fede cristiana, perché bisogna ripartire proprio da zero, bisogna proprio cominciare dai concetti più semplici perché se si cerca di radicare, di insegnare, di far capire il cristianesimo ad un orientale senza aver cercato di far capire questo concetto fondamentale è molto difficile. Cioè vedete bene che per prima cosa c'è questa diversità.

Poi la preghiera cristiana è una preghiera non rivolta verso l'interno, quindi come fosse un qualcosa che si avviluppa in se stesso, ma è un qualcosa di verticale, cioè io creatura parlo al creatore e c'è un dialogo, so che mi ascolta e poi mi parlerà in alcuni modi visto che non è che abbia bocca e fiato per parlare. Quindi è diversa la cosa. La preghiera è un' invocazione, non è una tecnica; e (molti di noi, io compresa) alle volte mentre uno prega in modo meccanico, non si rende conto di quello che dice o che; oppure ci sono delle persone che pregano pensando che recitando quella formuletta lì, non sbagliando le parole è come fosse una formula magica, ottengono di più che usando un altro tipo di preghiera. Questo è un concetto magico che è da sottolineare perché non è giusto.

Ma anche qui, se vogliamo, si usa una tecnica che appunto è lo yoga perché le posizioni dello yoga, la respirazione dello yoga, quindi la combinazione di queste due cose fanno sì, nella loro religione, che si risvegli il **Kundalini** che sarebbe il cosiddetto o serpente femmina o la dea femmina che è alla base della nostra colonna, che risalga sulla nostra colonna aprendo i chakra che sono dei punti di energia e questo fa sì che noi ci avviciniamo al **central brahma** che è il divino, è l'illuminazione suprema. Vedete che comunque le posizioni, il tipo di respirazione, tutto è in funzione di un certo tipo di finalità, non è un qualcosa che viene fatto così come fosse la ginnastica aerobica o un altro tipo di ginnastica anche quella dolce o che so io, ginnastica da camera o altre cose. Ha una finalità ben precisa quindi ha una finalità di tipo religioso.

Ritornando alla nostra fede c'è come ho detto la verticalità, cioè la creatura che parla al creatore, il creatore ascolta poi ovviamente deciderà e la non presenza di riti codificati, uno può dire: «*Però nella messa il rito è codificato*». Ecco però il problema è questo, che se io dicessi, io persona, Marcella: «*Io cosa vado ad ascoltare la Messa dal prete, me la faccio a casa, faccio io, le parole le so, ormai le ho sentite dire miliardi di volte; prendo del pane, lo consacro, tanto il Signore interviene*», questo però è un altro discorso nel senso che primo io non sono una persona che è stata consacrata, quindi non ci è dato l'intervento divino, «*Io voglio escludere l'intervento divino e voglio fare qualcosa per conto mio*», in più non c'è l'assemblea perché nella Messa non è solo il sacerdote che celebra ma è l'assemblea che celebra, sono tutti i cristiani che celebrano, sono i co-celebranti nella Messa. Quindi io facendo una cosa così per i fatti miei non sortisco effetto, perché lì esiste l'intervento divino, nella ritualità in sé che funziona ma è l'intervento divino che la fa funzionare. Quindi il prete potrebbe anche sbagliare le parole ma l'azione c'è sempre, potrebbe non essere degno ma l'azione c'è sempre, perché il Signore interviene.

Viene da sé il fatto che queste metodiche, sia quelle della fede indù, ovviamente perché diverse dalle nostre, sia quelle dello yoga anche se così edulcorato e sfronato di molte pratiche per renderlo più facile, fanno sì che la persona tenda a rivolgere la grande attenzione su se stessa, non tanto su quello che è all'esterno: quindi non gli altri ma se stessa, perché è un percorso che fa, ed è sempre quello il percorso che fa rivolgendosi al proprio sé. E questo è un'arma un po' a doppio taglio, perché già noi tendiamo al nostro egoismo e a coltivare il nostro orticello, in più questo ce lo accentua e certamente non è così produttore, né è qualcosa di buono. Nello stesso tempo il fatto di considerare i sensi qualcosa di negativo da evitare, da non ascoltare, da non considerare, diventa un po' difficile perché è come escludere una parte dell'essere umano; l'essere umano è composto di questo anche perché questo gli permette di vivere, perché se non avessimo i sensi...!

Queste fedi e lo yoga, soprattutto lo yoga, inducono ad avere una mentalità che dice che la realtà è tutta illusione. Però se mi danno una pestata in un piede sarà un'illusione ma io la sento per cui

non è tanto un'illusione la realtà! È ovvio che nell'ottica di quella fede, per arrivare alle conclusioni cui sono arrivati, è ovvio che bisogna pensare che la realtà è un'illusione perché bisogna estraniarsi dalla realtà che è cattiva, che è corrotta e via discorrendo. Ma se vediamo veramente la realtà com'è, l'essere umano è fatto di questo, è fatto di queste caratteristiche, non c'è niente di male se quando preghiamo noi ci distraiamo perché ci possiamo distrarre; nella nostra mente entrano altri pensieri, il Signore che ci ha creati sa benissimo che siamo fatti così, per cui non è che sia un errore o una cosa disdicevole, Lui sa prima ancora che cominciamo a pregare "come pregheremo", per cui non è un problema. Per cui è vero che c'è una vera e propria diversità e non ci sono dei punti di contatto tra queste due realtà. E' un po' difficile pensare che io uso delle pratiche yoga per poter poi pregare meglio, anche perché nella cultura cristiana, nella storia della Chiesa e della vita dei Santi ci sono grandi dimostrazioni, documentazioni di mistici e di meditazione cristiana che possono supplire benissimo la meditazione di qualsiasi altra fede. Ogni fede ha la sua, forse probabilmente i grandi mistici ad un certo livello forse arrivano alla stessa realtà, perché lo Spirito Santo arriva dappertutto e forse lì raggiungono un ecumenismo veramente unico. Al di sotto però effettivamente le differenze si vedono e far passare questa realtà che è una realtà di tipo filosofico-religioso in un qualcosa che è semplicemente una ginnastica diventa un po' difficile.

Nel Vangelo c'è, come per tante realtà che ci circondano, una considerazione che Gesù ha fatto, che penso abbiate sentito diverse volte nel Vangelo di Matteo, che ad un certo punto del Vangelo, al capitolo 24, Gesù dice: «Badate che nessuno vi inganni. Molti infatti verranno nel mio nome dicendo: io sono il Cristo e trarranno molti in inganno ... e qualcuno dirà: ecco il Cristo è qui, oppure è là, non credeteci, perché sorgeranno falsi Cristi e falsi profeti e faranno grandi segni e miracoli, così da ingannare se possibile anche gli eletti. Ecco io ve l'ho predetto».

Nella società di adesso dove la comunicazione è all'avanguardia, dove le persone quando cercano qualcosa vanno su internet e hanno delle schermate che durano un'eternità, non possiamo più permetterci il lusso di bere qualsiasi cosa che ci viene proposto, ed allora dobbiamo informarci. Spesso le persone che vanno a fare il corso di yoga sono delle persone che attraversano un momento di difficoltà e non hanno tanto la voglia e la mente e la concentrazione di mettersi lì e dire: «Mi hanno proposto lo yoga, ma cos'è questo yoga? Cosa mi vanno a raccontare? Perché devo andare a fare questo, a cosa mi serve, mi hanno detto che serve a questo e quest'altro, ma siamo sicuri?», e invece partono, e pedestremente fanno tutto quello che si è detto, anche perché se sono in una situazione di disperazione spirituale, psicologica o che altro, tutto va bene pur di non sentire queste realtà, tutte queste sensazioni.

In realtà lo yoga facendo qualcosa di diverso, che normalmente la persona non fa, cioè questi tipi di respirazione, questi tipi di posizioni che non sono le posizioni di stare seduti che normalmente facciamo tutti, inducono effettivamente delle sensazioni diverse, che uno non aveva prima, e uno pensa appunto di stare un po' meglio: questo vale per qualsiasi pratica nuova che uno fa. Per cui è ovvio che all'inizio c'è sempre un po' di miglioramento oppure c'è la sensazione di stare un po' meglio, però bisogna vedere quanto questo dura. Però adesso in genere questi corsi vengono fatti più che altro per essere delle esche e l'esca nasconde un amo, ovviamente non viene presentato l'amo, viene presentata l'esca che può servire perché ci sono delle persone che hanno delle necessità, e qui viene offerto uno yoga che risolve quelle necessità. Dopo di che la persona, visto che più o meno si trova in uno stato di apparente miglioramento, accetta anche altre cose, accetta degli approfondimenti dello yoga, quindi di fare dei corsi un po' più avanzati, di fare delle cose diverse, fare altri corsi di altra natura, e quello in genere lo yoga come altre pratiche, vengono offerte, ripeto, come esca per nascondere altri corsi e altre spese. Perché è ovvio che se una persona dà l'impressione di interessarsi a queste metodiche orientali, allora entra in un bacino di utenti possibili che possono poi essere dei fruitori di altri corsi e quindi di essere una fonte di guadagno per quelli che organizzano questi corsi.

È capitato, una persona che aveva dei problemi la quale è stata sballottata, proprio come fosse una palla prima da uno psicologo, poi da un altro, poi da uno psichiatra, poi da un pranoterapeuta,

poi da una insegnante di yoga: ha fatto tutto un giro rendendosi poi conto che le cose erano concatenate, perché poi queste persone si conoscevano e quindi era un passarsi dei clienti, praticamente! Non solo lei ma anche altre persone, perché è quasi sempre così! È ovvio che questo non viene fatto rapidamente perché se no la persona dice: «Ma no io sono venuta qui a fare yoga all'inizio, faccio solo quello!», no, bisogna lasciar passare un certo periodo di tempo, poi la persona entra un po' in confidenza, si diventa amici, si parla, si dice: «*Vorresti venire una sera? Approfondiamo, parliamo di questo e di quell'altro*», intanto si introduce nella mente di questa persona un modo di pensare che non è più il modo di pensare del cristiano. E se io ho accettato queste pratiche, allora posso anche accettare l'idea della reincarnazione, posso anche accettare che poi in fondo sì, sì, io prego Dio, però in realtà quello che mi dà i risultati pratici immediati sono le tecniche che ho imparato da Tizio e da Caio. Perché in fondo la preghiera non mi dà un risultato immediato, non sempre lo fa! E nel mondo di adesso è perdente, le persone vogliono il risultato subito e la preghiera questo non lo assicura, invece gli altri gruppi lo assicurano: assicurano l'impossibile, ma però intanto gli altri ci cascano!

È questo il grosso pericolo! Cioè il cambiamento di mentalità! Poi il passaggio di una persona, credente, cristiana, poi ad allontanarsi sempre di più dalla propria fede avviene poco per volta e la persona non se ne rende conto perché poi lei pensa di essere ancora cristiana ma se le parli assieme ha un modo di pensare che non è più cristiano! Perché è bello dirlo a parole ma bisogna esserlo con i fatti, cristiani! E quindi allora uno dice: «Ma veramente tu adesso non sei più cristiano!», la persona delle volte si indispettisce: «*Ma no, non è vero, io..*» - «*Scusa, se mi parli di questo e di quest'altro!*». E' importante quando uno vuole praticare yoga è di sapere esattamente dove va a finire poi uno sceglie, ognuno è libero, ripeto, di fare quello che vuole però è importante capire quello che c'è.

Però questo non viene spiegato, viene spiegato dopo però con un'altra luce, anche perché è ovvio che in una società occidentale dove la maggior parte delle persone ha una cultura cristiana introdurre tout court una pratica indù o una pratica buddista, all'inizio uno dice: «Ma, no n so, ci penso, devo vedere..», invece se la si presenta semplicemente come un qualcosa che è vicino alla scienza ma non è fede, è ovvio che la persona la accetta perché dice: «Ma è una tecnica per rilassarsi come le altre, come qualsiasi altra tecnica, va bene lo stesso. Che problema c'è? Se ottengo risultati...», in realtà questo sottende altre cose. La mistificazione è soprattutto la cosa da combattere, c'è chi pratica yoga perché è indù e lui è entrato nell'induismo, va benissimo perché lo ha scelto lui e ha scelto quel tipo di fede e va bene! Posso non dividerla però mi va bene; va bene perché lui l'ha scelta consapevolmente e quindi ha fatto un percorso di fede; questa invece era una mescolanza che comunque è forzata!

Da quasi un anno c'è un libro di Verlinde che parla del suo passaggio dalla meditazione trascendentale, dallo yoga, al ritorno al cristianesimo perché lui era cristiano prima e nel suo peregrinare e nella sua ricerca era approdato in India e aveva trovato un maestro, un guru che gli faceva la meditazione trascendentale poi a un certo punto del percorso gli ha detto: «*Tu dovresti fare Yoga*» lui ha detto: «Ma perché?» - «*Tu segui quello che io ti dico, fidati*» e allora lui lo ha cominciato a fare, ma nel senso che l'ha fatto pedestremente. Poi nel suo percorso ha incontrato un'altra persona che gli ha fatto riaffiorare la sua fede cristiana e gli ha detto: «Ma tu sei ancora cristiano? Cristo chi è per te adesso, dopo che hai fatto tutto questo e che stai alla sequela di questo

guru?». E lui si era accorto che ormai Cristo non faceva più parte della sua vita, che lui non ne aveva più bisogno e questo lo ha mandato in crisi. Allora si era chiesto come mai l'altro gli facesse fare questo, cioè lui era partito con una cosa e invece l'altro ne stava proponendo delle altre, e ha detto: «Io adesso voglio avere un anno sabbatico, devo riordinare le mie idee perché sono confuse», gli han detto: «*Fa pure, benissimo, tanto poi ritorni*», ma lui non è tornato perché poi si è fatto religioso, ha fondato un ordine suo perciò fa tutta un'altra cosa. Ecco perché questa persona, come altre persone forse insieme a lui non erano partiti con l'idea: «Io faccio yoga», se la erano trovata tra i piedi perché poi quello era il percorso obbligato per fare poi il percorso della persona di religione indu o buddista, per cui era un qualcosa come se uno dicesse: «*Sei un cristiano però non fai il Battesimo*», uno dice: «Ma che cristiano sei? Devi farlo, se no come fai ad essere cristiano?»

Adesso il problema, ripeto, è riuscire a informarsi o a informare, perché le persone che sono in una situazione di disagio spesso e volentieri quando qualcuno gli propone una cosa che risolve i loro problemi non vogliono sentire sorta di aiuto di chiarificazione, di persone che gli dicono: «Stai attento che forse questo tizio, questa persona non è...» - «*No, no io vado lì perché mi hanno detto che si sta tanto bene! C'è andata una mia amica eccetera...*»: attenzione, perché delle volte può succedere che da lì si parte e si scende in altre realtà.

Ecco era un excursus molto breve ma è solo per fare una comparazione e spiegare che cosa è lo yoga: se ci sono delle domande gradirei perché così almeno riusciamo a tirare fuori delle cose che forse io non ho detto.

Domanda: *..questo prete di cui lei ha parlato era Padre Cappelletto?*

Risposta: no. Adesso parlo anche di Cappelletto, se volete. No, è francese, si chiama Verlinde .

Padre Cappelletto che adesso è morto, purtroppo faceva nei Ricostruttori della Preghiera una specie di sincretismo anche lui e quindi è molto discutibile, perché faceva studiare questi preti alla Gregoriana quindi avevano una base cristiana e poi introduceva, visto che lui aveva fatto dei viaggi in oriente, queste metodiche orientali e medicine di tipo alternativo e via scorrendo e in realtà faceva un grande minestrone. Non è una cosa tanto da seguire perché effettivamente non è molto in linea con l'ortodossia, se vogliamo dire! Il fatto che molte persone hanno questa velleità di riunire tutte le religioni, di farne una sola, di prendere tutto quello che c'è nelle varie religioni, e farne una specie di macedonia e crearne una nuova, è un gran pasticcio perché alcune religioni hanno delle caratteristiche che non si combinano, ed è inutile cercare di fare la quadratura del cerchio, si va fuori di testa!

Interlocutrice: *volevo solo portare una testimonianza: io ho fatto yoga per due anni però mi sono resa conto di questa cosa che mi stava creando confusione perché lì si parla di ...*

Risposta: Lei è uno dei pochi, perché tanti invece non si rendono conto

Interlocutrice: *lì si parla di un guru, allora io a un certo punto ho detto: «Scusa, ma io mi rivolgo al Signore, questo guru qui cosa vuol dire? Cioè praticamente sostituisce il Signore?» e mi sono resa conto che mi stava creando una confusione dentro e ho detto: «No qui non ci siamo perché mi sta disorientando». Io ho iniziato yoga per problemi di ansia, perciò ho detto: «Provo! È una*

tecnica che rilassa!», poi quando mi sono resa conto di queste cose non mi è più piaciuto e ho piantato lì. Cioè uno se ne rende conto, eh, che si allontana dal Signore ..

Risposta: non sempre! Lei è stata fortunata perché bisogna vedere da dove una parte, da che basi ha di fede proprie. Se è una fede proprio così molto all'acqua di rose e qualcuno ti dà una piccola spinta in un'altra direzione parti e vai, e non te ne rendi conto! Chi invece ha una fede solida a un certo punto comincia a farsi dei confronti, a dire: «Ma scusa, mi dice questo, poi mi dice quell'altro, allora non ci siamo!». Perché purtroppo perché se ne dica e che viene predicato eccetera, non si può scindere lo yoga da quello che è, perché se no si vende un'altra cosa! Cioè o io faccio solo queste posizioni e la respirazione e finito, però poi è ovvio che queste posizioni, queste respirazioni sono in funzione di un'altra cosa ed è un concatenarsi di cose per cui è inevitabile che poi anche lo stesso insegnante, lo stesso maestro deve per forza percorrere quella strada, ed è così! Diciamo che per lei è andata bene perché è riuscita a capire, molte persone anche se glielo si dice: «Ma guarda che state facendo questo!» dicono che possono fare le due cose senza problemi! È un po' rischioso!

Interlocutrice: *questo guru va a sostituire il Signore, perché ti rivolgi al guru e poi se io mi rivolgo a questo non mi rivolgo più a un altro...*

Risposta: sì, certo, poi delle volte diventa molto inconsapevole oppure viene fatto in un modo molto velato per cui chi ci va all'inizio non riesce proprio a rendersene conto. È poi dopo che se ne rende conto, ma il problema è questo che, se lo si dice prima uno dice: «Va bene, scelgo quello a mio rischio e pericolo, e lo faccio», ma invece non lo si dice! E quello è l'inganno, perché si vende una cosa per un'altra.

Domanda: *allora è bene non avvicinarsi mai, è bene non andare mai?*

Risposta: se uno vuol farlo, però sappia cosa sta facendo. E soprattutto se, mettiamo il caso, lo fa per rilassarsi, perché ha delle tensioni eccetera, faccia quello però poi dopo quando ha risolto le tensioni: fine! Che non ricada nel fatto che: «Ah ma devi seguirlo, però devi fare questo stage, però devi fare quest'altro, devi...»; bisogna averne la forza e dato che spesso e volentieri uno non ce l'ha, anche perché se va lì vuol dire che ha dei problemi, delle volte delle cose minime, delle volte anche delle cose un pochettino più forti, non si metta nelle condizioni di rischio. È un rischio! Una volta forse molti anni fa, era forse un po' più velata e non si forzava tanto la persona a seguire tanti stages o tanti corsi, adesso invece è molto più smaccato, quindi diventa un po' più rischioso. Ci mettiamo nelle condizioni di metterci in crisi per altre cose, per cui è meglio delle volte evitare!

Domanda: *mi sembra che sullo yoga ci sia molta ingenuità anche da parte di preti che lo consigliano e mi chiedevo come mai invece sul reiki c'è invece più diffidenza?*

Risposta: ma neanche più tanto, adesso il reiki (non è una ginnastica, ne avevamo fatto lezione altre volte) lo fanno persino alle Molinette, lo fanno come tecnica di rilassamento e non è una tecnica di rilassamento! Perché è un veicolo (questo è quello che loro dicono) "l'energia universale" su una persona o su parti della persona anche a distanza per effetto curativo, ma non solo curativo: lo può fare su un oggetto, ad esempio su una batteria per caricarla o altre cose. Per cui non è una ginnastica, perché l'altra persona non si muove: passivamente riceve questa energia; però cos'è questa energia universale? Domanda: « Che cos'è? ».

Anche nello yoga si parla di energia, perché questo kundalini che risale, questo serpente che risale e apre i chakra permette che anche qui questa energia entri; e tutte le volte che noi usiamo la parola energia che come vi ho detto altre volte è un termine scientifico, non è un termine religioso, non è un termine di fede, non è un termine filosofico, è un termine scientifico! Allora o non usiamo “energia”, dobbiamo inventarci un altro nome, oppure se usiamo “energia” dobbiamo quantificarla e dire da dove viene e spiegare che cosa è.

Se io avessi la capacità di veicolare sopra una persona o su parte di essa l’energia dell’universo, ma io quella la incenerisco! Mi incenerisco anch’io che mi faccio attraversare, cioè che permetto che passi su di me, perché l’energia universale ma ci rendiamo conto che cos’è? E dato che però queste parole riempiono la bocca, allora uno dice: «*Energia universale!*». Ma del Reiki c’è molta confusione perché effettivamente non si sa esattamente che cos’è! Lo yoga che invece si è radicato già da diversi anni, e allora la parola yoga ormai (a parte il succo di frutta) è considerato come qualcosa che fa parte della nostra società e quindi tutte le terminologie, il karma, i chakra, eccetera sono dei termini che sono entrati nella nostra vita quotidiana per cui noi li abbiamo assimilati senza chiederci cosa siano e cosa significhino.

Domanda: *sulla persona di cui si era parlato prima.... l’ha accalappiato un gruppo dei Rosacroce, lui che non era ancora catechizzato al punto giusto è entrato in questo gruppo convinto che fosse un gruppo cattolico, e lì si pregava. E quando si prega i cristiani sono convinti che sono sempre nel cristianesimo... questi si sono resi conto subito che lui possedeva dei poteri....*

Risposta: il problema è quello, qui c’è un elenco di vari yogi che dicono: «Se tu pratichi lo yoga raggiungerai questo, questo e quest’altro »

Interlocutrice: *ma poi i poteri li hanno davvero? ...il gruppo gli diceva: «Ma guarda che tu possiedi doni, puoi fare del bene agli altri, ai fratelli che soffrono»...*

Risposta: il reiki è questo, perché il reiki dice: «*Questa energia universale è lo Spirito Santo*» ma no! Non è così perché io non posso decidere come convogliare lo Spirito Santo! E’ lo Spirito Santo che usa me ma non sono io che lo uso!

Interlocutrice: *queste cose pochi le spiegano e soprattutto chi dovrebbe catechizzare la gente queste cose non le sa! Per cui lui ha incominciato a imporre le mani (inizialmente usava il pendolino) per vedere le malattie, per cui occhio quando trovate qualcuno che vede tutto fate attenzione! E andava a Messa, si confessava, continuava a imporre le mani per la guarigione (imporre le mani è un gesto sacerdotale ebraico, un un laico non ha potere di imporre le mani) a un certo punto a Messa durante la consacrazione quando il Sacerdote solleva l’ostia, lui sente dentro di sé delle bestemmie terribili; si spaventa e, finita la Messa, si precipita a parlare con il prete, chiede: «Cosa mi sta succedendo?», il sacerdote dice: «Non si preoccupi, io sono l’esorcista della Diocesi», per cui ha avuto parecchi esorcismi ed è poi stato liberato da una comunità Carismatica di monaci belgi con delle sofferenze di cui lui nel libro non parla, però dice che è stato uno dei periodi peggiori della sua vita. Quindi fare yoga....*

Risposta: Sì fare yoga può creare questi problemi, volevo dirlo in conclusione però è ovvio che non è il percorso di tutti, però ci espone a questo rischio! Perché l’aprire questi chakra ammesso che esistano o non esistano non importa, aprire la nostra mente a far sì che entrino delle energie, delle entità, chiamiamole come si vuole perché questi ci diano dei poteri, noi non sappiamo mai che

energie sono, che entità sono. Quasi sempre sono entità demoniache, parliamoci chiaro! E allora può capitare la persona che fa yoga ma si allontana da Dio, ora noi nella nostra mentalità diciamo: «*Va beh, si è allontanato da Dio!*», però fanno più rumore le persone che poi sono possedute, sono vessate per anni eccetera, ma anche allontanarsi da Dio è un'attività demoniaca, e quella già basta!

Noi ci soffermiamo sulle azioni straordinarie del demonio quindi le vessazioni, le ossessioni, le possessioni, le infestazioni dei luoghi eccetera, perché diciamo: «*beh, tanto queste capitano così, sono cose un po' rare*», però il nostro cadere quotidiano nei nostri peccati? Quello non ce ne può importare di meno, perché tanto quello lì è una normalità! L'allontanarsi da Dio? Il non credere più in Dio? «*Eh va beh, in fondo intanto non era mica posseduto!*». E ma grazie! Se vogliamo c'è una "possessione" ma già quella crea problemi, già il fatto che io mi stia allontanando da Dio creerà dei problemi in me. E poi in più può capitare che per alcune persone che forse hanno grandi sensibilità o per quale disegno di Dio (in Verlinde era molto chiaro) hanno avuto ben di più di quello! Hanno avuto una possessione, hanno avuto dei problemi, hanno dovuto fare un percorso di sofferenza molto grande anche perché avevano anche la capacità con la preghiera di chiedere l'aiuto e il sostegno del Signore. Quindi noi pensiamo sempre a degli eventi straordinari, però l'ordinario, quello che poi mi rende incredulo, mi rende scettico, mi rende "non avere appunto più fede", quello lo facciamo passare sotto gamba, quello che non ha molta importanza, quello che comunque mi porta una sofferenza interiore meno visibile però più profonda.

Domanda:... *esiste una forma di yoga che non abbia questo carattere, che sia neutro, che sia veramente una cosa terapeutica?*

Risposta: è un po' difficile, il problema è che non è neutro chi lo insegna! Perché se l'insegnante si pone come guru o come maestro e deve usare per forza queste metodiche, è inevitabile che poi cade in questo giro. Forse un insegnante di ginnastica dell'ISEF a cui han detto: «Ti insegno a fare il salto in alto, come ti insegno a fare le varie posizioni yoga e poi le insegni quando sei in palestra. Le alterni ad aerobica e alle persone della terza età oppure ai ragazzini fai fare quello e bon!»! Però in realtà non è così perché poi in realtà c'è l'insegnante di aerobica o di questo e di quest'altro, poi c'è l'insegnante di yoga che fa solo yoga, il quale fa un certo tipo di ritualità: c'è la musica, c'è il tappetino, la luce soffusa e va beh, quello non sarebbe niente, ma c'è tutto il pacchetto ed il pacchetto non si può scindere perché questo comprende tutto. È come se uno dicesse: «*Io sono cristiano, però non ditemi di andare a Messa perché io non ci vado*» cioè o prendo il pacchetto completo o non prendo niente. anche qua o siete con me o contro di me, non è che possa farmi degli sconti e nello yoga gli sconti non li fanno neanche lì.

Anche se, ripeto, ci sono vari tipi di yoga e da noi è stato un po' modificato perché noi occidentali non siamo tanto propensi al sacrificio e all'ascesi, così tout court, per cui è stato un po' smembrato di queste pratiche un po' più severe che richiedono un certo controllo psicofisico, e però quello che si ottiene poi è quello! Non è che si va tanto distante! Anche se dicono: «*Eh ma vedi il brutto dappertutto!*», e no, ma se poi ti arrivano delle persone che hanno dei problemi, due più due fa quattro, non è che ci sono mille alternative! Vuol dire che queste tecniche possono andare bene cento volte, la centounesima no; però le altre novantanove volte non è che non hanno creato problemi, ma hanno fatto sì che la persona cominci ad avere dei concetti non più cristiani. Se io dico che sono io che decido quando lo Spirito Santo agisce su un'altra persona (parlo del Reiki),

allora io non sono più cristiana! Ma come, io comando allo Spirito Santo? Ma da quando? Quindi lo Spirito Santo è una energia a mia disposizione ma non è più la Terza Persona della Trinità, che è una persona, non è una energia! Il fatto di averlo chiamato Spirito forse ha un po' confuso, però è una persona.

Vedo tutti che concordano, io speravo che questa sera ci fosse qui uno Yogi e così dicesse No! Io.....

***Interlocutrice:** Io sono proprio un'insegnante di educazione fisica, attualmente sto insegnando ginnastica dolce, ma delle signore che vengono da me chiedono: «Ma questo è yoga?». Tempo fa sono stata operata ...ho cercato qualcosa di alternativo, che non mi facesse male alla schiena; ero andata da Padre Cappelletto e molte cose mi lasciavano perplessa..... e devo dire che meno male che quando ho provato delle posizioni yoga invece di farmi bene alla schiena ha fatto più male l'ho lasciato immediatamente: ho capito dopo dove potevo cadere...*

Risposta: ma è sempre così perché ognuno arriva con la buona fede, quindi beve tutto quello che gli viene detto, perché se arriva con la presentazione di un conoscente, il passaparola di un amico, addirittura di un professionista che lo indirizza in un determinato posto non si pone il problema che questa cosa possa essere dannosa per qualcosa, ma dirà: «Mi fa bene, funziona, mi hanno detto che mi fa bene lo faccio» anche perché uno deve risolvere un problema non sta lì sempre a far polemica, a cavillare: «Ma devo prendere questo? Ma sono sicuro? Ma dove vado a finire?». E poi adesso, ripeto, lo yoga è diventata una di quelle pratiche sulle quali assolutamente non si può dire male! No, bisogna solo sapere che cosa è! Una volta che uno sa che cosa è, dice: «Va bene, io so che sto facendo questo, sto rischiando. Voglio rischiare oppure non voglio rischiare?», tutto lì. Diciamo che questi incontri sono fatti per informare non per demonizzare, però le cose bisogna dirle per quelle che sono.

***Interlocutrice:** .. qualche volta facendo queste posizioni yoga, si ha male e l'insegnante dice: «Fa male all'inizio ma fallo perché poi ti farà bene»...*

Risposta: sì, anche perché loro devono fare un certo percorso, se la persona si ferma poi non andrà avanti nelle lezioni.

***Domanda.** io ho fatto un po' yoga come tecnica di rilassamento, poi ho smesso ... Dopo quanto tempo che uno fa yoga può incorrere nei pericoli? Da cosa dipende, dalla sensibilità della persona? Dall'apertura dei chakra? Cioè più sovente si fa e..*

Risposta: questo non si può quantificare perché a livello di cose spirituali non è che siamo come con l'inquinamento, cioè “dopo tot tempo di presenza di una certa sostanza nell'aria poi la somma delle cose crea danno”, perché qui è una cosa fisica. Qui si sta parlando della spiritualità

***Interlocutrice:** cioè più sovente si fa...?*

Risposta: è ovvio, per dire, che se uno tenta di mettere il dito dentro una stufa dove c'è il fuoco, io lo faccio cento volte: può darsi che se lo faccio una volta sola se sto attenta non mi brucio, ma se lo faccio 100 volte forse le mie percentuali di essere bruciata aumentano! Poi dipende da tante cose, perché come accade nel cadere nel peccato come esseri umani, la nostra indole purtroppo è

un'indole dovuta al peccato originale e ha questa tendenza: "io vedo cose che dovrei fare, però in realtà faccio il male" e la nostra indole è questa, quindi abbiamo già un'indole fragile per i fatti nostri! In più c'è la tentazione demoniaca che è permessa da Dio e quindi il diavolo ci tenta conoscendo molto bene i nostri lati deboli, quindi lavorando sulla nostra presunzione, la nostra capacità di dire: «*Ma tanto io ne esco, non ho problemi!*», la nostra superbia o la nostra superficialità, l'orgoglio, cioè ognuno di noi ha le sue debolezze e quindi quelle fanno! E poi ci sono ragioni che io non so dire, perché quelle sono solamente nella mente di Dio, delle volte certe persone devono fare certi tipi di percorsi per raggiungere la propria conversione e alle volte sono percorsi dolorosi. E a volte delle persone si incuneano sempre di più in una certa dimensione che li porta sempre di più ad allontanarsi da Dio senza che se ne rendano conto; non so, si circondano di persone che non danno loro dei consigli oculati eccetera e allora a quel punto scivolano lentamente senza rendersene conto.

Queste persone che già di per sé non sono credenti e fanno queste pratiche (ovviamente non è un metodo per avvicinarsi a Dio, questo, intendiamoci!) scivolano sempre più in là, poi gli eventi straordinari del demonio, ripeto le manifestazioni straordinarie del demonio, quelli sono nella mente di Dio, quelli Dio li permette. Però quelle ordinarie, il fatto che queste pratiche comunque non avvicinano a Dio, quello già è un pericolo. Che poi io che mi sono prefissa di lavorare, di fare un percorso perché voglio avvicinarmi sempre di più al Signore, quindi mi rendo conto che voglio affinare la mia concentrazione, fare un qualcosa che mi aiuti di più a essere in contatto con Dio, non perché se prego normalmente non sono in contatto, ma perché è un'esigenza mia nel mio cuore!

Come ripeto ci sono tanti mistici cristiani che hanno scritto dei libri e che hanno raccontato la loro esperienza, il loro modo di essere e potremo prenderli come esempio. Perché a volte le persone che praticano Yoga dicono: «*Ma qui c'è una spiritualità, una capacità di concentrazione...*», perché non sanno che esistono dei Santi cristiani o dei buoni cristiani che invece queste cose le hanno fatte! Sia Ortodossi, sia Cattolici, sia di altre fedi che comunque a queste cose sono arrivati! È proprio una base di non conoscenza che fa sì che sembra che solo in determinati modi o in determinati metodi si riesca a raggiungere chissà che cosa. Per cui a volte senza rendersene conto, e questa è anche una caratteristica di certi Santi: a volte i Santi senza rendersene conto raggiungevano anche senza avere una cultura particolare (perché delle volte la cultura non aiuta molto) raggiungevano delle elevature mistiche di unione con il Signore altissime senza fare nessun metodo, perché per la fede cristiana non esiste un metodo!

Tutte le volte che vi dicono che c'è un metodo, che c'è una tecnica, che: «*Io uso il metodo perché così vado in trance e sono in contatto con Dio*», non è così che funziona! Perché quello è un medium che è posseduto da un'entità. I veggenti cristiani, non so, Bernadette, i bambini di Fatima, eccetera, avevano tutti la caratteristica che non cadevano in trance, potevano non accorgersi di quello che succedeva attorno ma erano attentissimi a quella che era la visione, tant'è vero che si ricordavano quello che dovevano dire, si ricordavano come era vestita la Madonna e tutte le caratteristiche. Non è come il medium che va in trance, dice delle cose, poi quando tu lo svegli dice: «*Cosa ho fatto? Cosa è successo? Ma perché ho parlato?*», perché? Perché in genere il demonio deve annullare la mente umana per poter parlare, per avere la possibilità di dire cose, ma Dio non ne ha bisogno. Perché Dio avendoci creato non ha bisogno di annientare qualche parte di noi, le lascia così come sono; la persona viene rapita perché in quel momento è concentrata in quella realtà, ma è

presente a se stessa, sa benissimo che è lì, in quel luogo e che sta ascoltando, e si ricorda. e ha una grande memoria perché poi lo ridice esattamente con le stesse parole che ha ascoltato. Per cui c'è proprio la capacità di riuscire a discernere. È ovvio che delle volte ci sono delle situazioni un po' ambigue, però tutte le volte che ci sono persone che dicono: «*Io uso una tecnica*» oppure: «*Ti insegno una tecnica così tu adesso avrai delle capacità*» state alla larga perché le tecniche non fanno parte del percorso di fede di un cristiano!

Domanda: *chi vuole avvicinarsi semplicemente allo yoga per rilassamento o al training autogeno.... ha sempre un rischio inconsapevole di avvicinarsi ad un problema?*

Risposta: la persona ha sempre delle buone intenzioni, io non è che vado a puntare l'indice. Il "cliente", chiamiamolo cliente, non si pone il problema. Se partisse dall'idea: «*Io voglio fare un percorso per diventare buddista o induista e quindi so che devo fare delle pratiche*», e mi sta bene! Ha fatto questa scelta e saranno fatti suoi! Ma se una persona dice: «*Voglio rilassarmi*» e viene proposto lo yoga che però ha altre finalità, quello è una delle conseguenze inevitabili perché la persona che è in uno stato di tensione eccetera, ha una percezione distorta del proprio corpo in quel momento; allora tutte le pratiche che la fanno ritornare un po' alla fisicità, a prendere un po' in considerazione la posizione del corpo nello spazio, queste cose qui, danno in conseguenza un senso di rilassamento, non c'entra che sia yoga o non yoga!

Poi però lo yoga aggancia altre situazioni, è quello il problema! Perché se io le dico: «*Adesso lei fa questa cosa, avrà il rilassamento, ma questa è una cosa marginale, però lo yoga è questa cosa qui*», allora lei poi dice: «*Adesso, calma, un attimo, ci penso!*»; se invece le viene detto: «*Ma no, signora, è solo un rilassamento, si figuri non è niente!*» è quello l'inganno! Io le presento una torta e le dico: «*Guardi gli ingredienti sono questi, questi, questi...*», lei dice: «*Mi piace, la compro*» ma io dentro ci ho messo il veleno: ma io le sto vendendo una cosa per un'altra! Oppure le ho messo il Guttalax, eh scusi! Ma lei poi nell'aldilà mi dirà: «*Mi aveva messo il veleno!*». Oppure le dico che non ci sono le uova e lei è allergico alle uova che invece ci sono, poi lei sta male e poi mi dice: «*Ma scusi...*» - «*Ah, beh, sì non glielo avevo detto ma c'erano le uova, ho voluto non dirglielo volevo vedere se era veramente allergico!*».

Domanda: *..sul training autogeno, tecnica di rilassamento ma non legata ad alcuna religione...*

Risposta: anche il questo caso bisogna stare attenti, ma per un'altra problematica, non quella! Nel senso che bisogna sempre vedere chi le fa! Guardate che non è mica così semplice! Ritornando a persone che sono venute da noi, questa persona si è fidata di un professionista che l'ha mandata da un altro professionista il quale faceva ipnosi. L'ipnosi in sé e per sé non è niente di particolare, però il problema grosso è chi la fa, che scopo ha, e tutto il resto. Però essendo un professionista questa persona si è fidata! Fidata di un altro professionista che la aveva seguita da tempo e che quindi conosceva già, c'era una certa confidenza, che l'aveva già vista prima e lei si era trovata bene per cui si fidava. Quando le ha detto: «*Forse per te sarebbe bene che passassi da Tizio, da Caio...* » questa persona c'è andata senza problemi. Ma è ovvio, è naturale, lo avrei fatto forse anch'io perché è normale questo, ma lì era il problema che si passavano i clienti uno con l'altro e con l'altro quindi si era formata una specie di rete.

Il training autogeno non è un grosso problema però lì dipende anche da chi lo fa. Se uno lo fa in modo un po' asettico: «Io ti vendo questo prodotto e finito», se invece: « *Io sono qua per venderti questo prodotto, poi, dopo, questa è un'esca per venderti altre cose, diverse dal training autogeno. Perché io ho visto che tu sei una persona che potrebbe essere interessata ad altro, e io ci provo! Interessata sempre a metodiche di altra natura, allora...* » nel senso che potrebbe essere legato ad altre cose, magari potrebbe essere legato al reiki.

Interlocutrice: *io sono una psicologa, ho fatto tirocinio, mi hanno insegnato che posso fare questa cosa e questa cosa, ma finisce lì!.....*

Risposta: sì, siamo d'accordo, ma se poi ci sono persone non professioniste che dicono: «*Io ti faccio il training autogeno ma poi ti vendo anche altre cose*». Perché poi in questi centri di benessere, spesso e volentieri non sono tutti professionisti, ci sono delle persone che quando tu le hai di fronte presumi che sia un professionista ma poi non lo è! Bisogna sempre saper distinguere! Dipende sempre dalla correttezza e dal saper vedere: «Se c'è questo gruppo, questo gruppo cosa mi promuove?», ci sono centri che lo fanno in modo giusto, altri centri ne approfittano per fare anche altre cose. Alle volte uno si copre con questo ombrello di certe terminologie perché le persone dicono è normale.

Interlocutrice: *il fatto è che ora ogni persona ha la necessità di avere uno spazio in cui rilassarsi. Che cosa consigliare? Il problema non è cercare tanto di tecniche per una maggiore meditazione, un maggior avvicinamento a Dio; la necessità che ora è nella società è quella di mettersi a contatto con la parte anche sana e più naturale di noi che è al di fuori di ciò che ci circonda, il traffico, il lavoro, lo stresse subentra quella rete dello yoga e altre cose che poi portano più lontano, ma la necessità è quella: di avere uno spazio in cui rilassarsi*

Risposta: anche il rilassamento ma non solo quello, adesso poi le persone arrivano lì da varie vie e con varie necessità! La persona ha bisogno anche di una spiritualità! La necessità di spiritualità è anche molto forte. Delle volte subentra dopo perché uno prima vuole rilassarsi, eccetera, oppure veramente cerca qualcosa di più di quello che la materialità gli dà o la vita gli sta dando, qualcosa di diverso, un aiuto...

Interlocutrice: *mettersi in contatto con la propria dimensione di anima e di spirito, cioè noi siamo anche spirito perché dentro di noi siamo veramente a immagine e somiglianza di Dio e possiamo metterci in comunione con Lui perché Lui ci ha fatti così! Ecco la necessità di entrare dentro noi stessi e metterci anche a contatto con la nostra anima: è questo che si cerca: questo metterci a contatto con lo spirito e non più con la materia che è fuori di noi....*

Risposta: questo va bene, però diventa un'arma a doppio taglio nel senso che è facile giocare su questo filo sottilissimo dove io dico: «Io voglio pregare perché mi voglio mettere a contatto con Dio oppure voglio un attimo estraniarmi da questo mondo confuso perché voglio mettermi a contatto con Dio», oppure: «*Voglio estraniarmi da questo mondo confuso e voglio ritrovare il Dio che è dentro di me*»: sembra che io abbia detto la stessa cosa, ma io non ho detto la stessa cosa perché lì, nella seconda, io ho detto che io sono Dio. La tendenza è poi scivolare lì! Ma è semplice, perché tutto quello che viene fatto (adesso parliamo in termini chiari) di demoniaco è "scimmiottare" la fede e chi non ha un'idea chiara si può giocare con la parola, se ne mette una qua e l'altra di là, e

l'altro dice: «E sì, è così!» e poco per volta e senza che se ne renda conto! Solo poi se qualcuno gli dice: «Ma scusa, tu adesso sei così, tu mi dici queste cose...» allora forse la persona, se riesce un attimo a riflettere, dice: «Ah, sì adesso è così!», ma non se ne rende conto, perché quello che separa queste due cose è come se fosse carta velina.

Si gioca sulle parole, l'altro che ti parla tende inevitabilmente a manipolare! Cioè come facciamo sempre, quando parliamo noi inconsciamente vogliamo manipolare l'altro, perché gli parliamo e cerchiamo di fargli entrare le nostre idee e questo è ovvio! Se la persona ha le difese a livello di tutela del proprio essere, della propria integrità, molto abbassate perché è in uno stato in cui è veramente uno straccio o quasi, beve qualsiasi cosa e dice: «Caspita, non ci avevo pensato, ma guarda questo come parla bene!» ma questo gli sta dicendo un mucchio di sciocchezze e questo poi lo porta...lo porta perché poi una persona che è entrata in una stanza con idee confuse, ne esce fuori con poche idee distorte, ma a quelle poche però si aggrappa perché dice: «Ah, adesso però ho delle idee chiare!» perché l'altro si è venduto bene, e il gioco è fatto! Dopo di che quella persona lì farà tutto quello che gli verrà detto, comprerà tutti i pacchetti disponibili di stages, di incontri, di cose e poi viene a fare una mescolanza di cose.

Specialmente in questi gruppi settari (stiamo uscendo un po' dal seminato) c'è una tale mescolanza di tecniche che io non so più se sto facendo ipnosi, se sto facendo meditazione, se sto facendo training autogeno, se sto facendo delle cose strane, se sto facendo una cosa che l'hanno inventata perché se ne inventano in tutti i momenti, per cui accetta poi tutto, dice: «Pur di star bene io faccio qualsiasi cosa» non rendendosi conto che poi vedendosi dall'esterno direbbe: «Che cosa sto facendo?». No! In quel momento la persona dice: «Ho raggiunto il mio equilibrio psicofisico, sono a posto!»

Interlocutrice: *la necessità c'è.....la necessità di più informazione...*

Risposta: quella necessità c'è, per forza! Quello è un po' difficile perché è più facile trovare una serata dove si parla "di che ne so io" piuttosto che di questo. Delle mie conoscenti mi hanno detto: «Parli di yoga? Sì? Allora vengo!» - dico: «Sì ma guarda che non ne parlo a favore», dice: «Ah, no! Ma allora non vengo!»

Interlocutrice: *... la necessità c'è, quindi è importante che ci siano dei punti, dei luoghi, degli ambienti in cui viene colta questa necessità e condotta in un modo sano, come sembra che sia quello dove lei assiste...*

Risposta: sì, questo senz'altro, il prossimo anno l'idea sarebbe di fare un convegno su questo, sul "bisogno del Sacro e le derive del Sacro", nel senso che la persona ha bisogno, ha sete di questo però poi la ricerca devia in cose dalla magia e via discorrendo alle cose più strane.

Interlocutrice *.. con tutto quello che ho passato e tante cose che ho sfronato perché non ne valeva la pena, io la invito a fare una lezione da me. Io faccio ginnastica dolce, insegno a respirare e da persona cristiana...*

Risposta: è giusto fare una contrapposizione da certe cose che sono distanti, sì, grazie

Domanda: *non so se le persone si pongono il problema, nel momento in cui vogliono avvicinarsi allo yoga, di allontanarsi dalla fede...*

Risposta: no, non se lo pongono per niente! Il problema è che non si pongono il problema; non se lo pongono perché gli è detto di non porsi! Se lei mi dice: «Scusi, ma questa cosa qui mi farà bene?» - e io le dico: «Ma la mangi! Ma si figuri, le farà bene, ascolti me!», lei si fida e la mangia e poi il giorno dopo ha mal di pancia.... è quello il problema, è che per far soldi! Perché questo è un business, come sono business tutti gli altri.

Quando uno è in una società di matrice cristiana deve partire dalle basi cristiane. Nelle forme settarie, nei gruppi settari nessuno si le dirà mai: «*Noi qua non accettiamo cristiani*» perché sono mica scemi! Sennò si tolgono una grande fetta di utenti, dicono: «*Noi accettiamo tutte le fedi perché noi siamo ecumenici e siamo molto bravi*», dopo lì di Gesù non se ne parlerà mai! Ma non a favore, ma piuttosto contro oppure si dirà: «*Ma è inutile che..* » oppure la persona stessa troverà inutile; non c'è bisogno che venga sottolineato, la persona stessa si allontana. Come ripeto, noi facciamo molto in fretta a percorrere una certa via: perché dobbiamo sudare? Non lo diranno mai perché come si fa a togliere una parte delle vendite?

Domanda: *... se lo yoga ha questi pericoli, come fare per rilassarsi?*

Risposta: vede, quando non c'era lo yoga (perché non è che noi prima lo conoscessimo o che altro) c'erano altri modi per rilassarsi o forse c'era un altro ritmo di vita, questo è indubbio, c'erano altre problematiche naturalmente, però noi ne abbiamo fatto a meno fino a pochi anni fa! Quindi vivevamo ugualmente, non è che fosse una cosa...

Interlocutrice: *la società era diversa, il ritmo della società non è pari a quello degli anni scorsi,...*

Risposta: ho detto che la metodica dello yoga è una metodica che è stata importata. Che la società fosse diversa, siamo completamente d'accordo, però che esistessero anche prima delle persone che avessero dei problemi questo è indubbio. Non andiamo ai problemi psichiatrici perché il problema psichiatrico è una patologia! Ma se la persona ha dei problemi esistenziali o familiari li aveva comunque anche nei secoli scorsi

Interlocutrice: *c'era anche il prete che allora era una figura di riferimento....*

Risposta: visto che adesso è una figura un po' più latitante, escono fuori altre realtà che si sostituiscono oppure pretendono di prenderne il posto.

Interlocutrice: *Benedetto XVI aveva detto tempo fa una frase profetica: «Non siamo riusciti a proteggere il popolo cristiano da tutta questa marea...», perché in effetti la Chiesa ci ha lasciati un po' soli..... Perché i preti queste cose non le sanno e non approfondiscono. Non è possibile, che uno vada a confessarsi dicendo: «Ho fatto reiki» e sentire il confessore che dice: «Va beh, se tutto sommato ti fa bene!». Allora che la persona abbia bisogno del trascendente è evidente.... oggi la gente va a cercare altre cose perché non può più abbeverarsi alla fonte. Perché se oggi abbiamo dieci preti che ancora si dicono cattolici, ognuno ha la sua versione della verità: quello che si chiama relativismo!*

I preti non conoscono questi rischi e non se ne interessano e questo è gravissimo perché oggi i cristiani cattolici sono lasciati nelle mani di queste persone che hanno l'astuzia del mondo! Lo yoga, tanto per confondere ancora di più le ide, viene fatto anche nei saloni parrocchiali, con tanto di campanelle tibetane... il parroco, cui ho poi consegnato tutta una serie di dispense sullo yoga, non conosceva l'attività che si stava svolgendo, ed è lo stesso che ha invitato un coro natalizio organizzato da Scientology, in una Chiesa !

Risposta: Lei sfonda una porta aperta. Il problema lo conosco benissimo anch'io. Lo sperimento anch'io quando vado a parlare di questi temi e di questi rischi.

Grazie.