

La mia strada con Dio

PER OGNI CINCO MINUTI NASPENTINESE DEEDI DI APRIRE, LA TUA VITA SARÀ PIÙ LA STES... COSI SEI DONNE RACCONTANO IL LORO INCONTRO CON CRISTO, ALLAH, BUDDA. E IL LORO CAMMINO SPIRITUALE ALLA (RI)SCOPERTA DELLA FEDE

di Susanna Garavaglia

Unoce, una luce, un'emozione. E, all'improvviso, la vita cambia direzione. Tutto quello che prima era importante perde significato; tutto quello a cui non si è mai dato importanza diventa lo scopo dell'esistenza.

Impossibile resistere a Dio. E alla "rivoluzione" che impone la scoperta della fede - in Cristo, Allah o Budda - ha una forza dirompente. Le storie che "Gioia" ha raccolto ne sono una testimonianza. Al femmi-

nile. Sei donne raccontano il loro cammino spirituale, culminato in una vita a stretto contatto con Dio.

Alcune di loro hanno fatto una scelta estrema: hanno lasciato la famiglia per andare a vivere in comunità, entrare in convento o meditare in solitudine in un eremo.

Altre, invece, vivono la loro giornata quotidiana, tra lavoro e famiglia, come un continuo momento di preghiera.

Sono cristiane, buddiste, in-

duste. E hanno molti punti in comune: meditazione, ricerca interiore e la serenità di chi non ha rinunciato alla vita ma ha trovato qualcosa di nuovo, qualcosa da condividere con gli altri.

Soprattutto, sono donne che hanno mantenuto viva la loro femminilità. Anche con le teste rasate o i veli, la sveglia alle tre di notte per meditare o alle sei di mattina per servire la comunità. Donne innamorate di Dio. E della vita.

Ho detto addio alla carriera

Ombretta Galli, 47 anni

PER DUE ANNI HO VISSUTO COME UN'EREMITA. ORA HO DECISO DI RITORNARE NEL MONDO. E DI PORTARE LA MEDITAZIONE IN DISCOTECA

« ro alla mia terza convivenza ed ero molto insoddisfatta: il mio compagno non c'era mai. Quasi senza accorgermene, a poco a poco mi ero chiusa in me stessa, isolandomi sempre di più dal mondo esterno. Il mio stato di apatia era talmente evidente che, un giorno, una conoscente mi ha detto: "Ma tu disprezzi così i doni che ti ha dato il Signore?". Era vero: avevo una vita davanti e potevo scegliere di fare tutto quello che volevo! All'improvviso, mi sono svegliata dal mio letargo. Per prima cosa, ho capito che io e il mio uomo stavamo andando in direzioni diverse. Ho fatto una scelta drastica: l'ho lasciato e sono andata a vivere da sola in montagna. Sì, proprio come un'eremita. Abitavo in un'unica stanza a 400 m. di altezza fuori da un paesino medioevale, in un ex fienile umido con un materasso bagnato: era come stare in una grotta. La sera accendevo la stufa a gas e ci mettevo sopra le coperte bagnate. Qui ho iniziato a chiarire il senso della mia vita. Non avrei mai più accettato un lavoro che non mi piaceva a costo di morire di fame, avrei potuto vivere e mangiare solo mettendomi al servizio degli altri. Non mi importava più della carriera (avevo aperto uno dei primi Internet café in Italia), di diventare importante, famosa, piena di soldi. Vivevo grazie ai contributi delle persone che facevano yoga con me. Ora sto cercando di inserirmi di nuovo nella società, non ha più senso l'isolamento. Continuo il lavoro spirituale con i miei gruppi yoga anche in discoteca. E' troppo facile lavorare su un tappeto, fare pratiche spirituali in ambienti protetti. Vivere la spiritualità tra chi non la pratica ti fa crescere. Quando mi vedono scatenarmi in minigonna e mi chiedono come faccio a mantenermi così viva, rispondo che è merito della meditazione. Subito mi parlano della loro vita, si aprono, si confidano. E io sento, finalmente, di essere d'aiuto agli altri».



Lara, 30 anni

Ho lasciato la mia famiglia per diventare novizia. Non sono una reclusa. Anzi: oggi ho con gli altri rapporti più veri e intensi

« un certo punto della mia vita ho sentito un forte desiderio di venire ad Assisi e ora sono una novizia francescana: tra due anni prenderò i voti. Vivo gomito a gomito con le altre sorelle, siamo tutte tra i venti e i trent'anni. Un tempo le novizie erano giovanissime, oggi questa è una scelta che viene fatta anche molto più in là con gli anni. Il nostro ordine riceve novizie fino ai quarant'anni. Sono scelte più consapevoli, meditate, vere trasformazioni della propria esistenza. Il Signore riempie la mia vita prima di tutto come donna e non mi sento privata di nulla. Anche se, con la nostra scelta, non è scontato essere felici. Ci sono anche momenti difficili e, come in tutto quello che si fa, se non si vive fino in fondo la propria condizione si resta insoddisfatti. Ci sono persone che vivono in convento ma si comportano come se fossero in clausura: vivono la propria vita in solitudine anche in mezzo alle altre sorelle. E' bello, invece, condividere le fatiche, le gioie e, allo stesso tempo, la spiritualità. Ho lasciato la famiglia, la casa, la mia città, è vero, ma sto vivendo rapporti più pieni. In verticale, con Dio; in orizzontale, con le mie sorelle all'interno del convento e con la gente all'esterno. La nostra è una vita apostolica e questo è il nostro modo di essere madri. Quando voglio telefono a casa, parlo con i familiari e gli amici. Non sono reclusa e i rapporti di amicizia che nascono tra noi novizie sono molto diversi. E' come se ci sentissimo unite in nome di qualcosa che trascende le nostre personalità. Anche se siamo diverse le une dalle altre, le nostre anime camminano insieme».

segue »

MUDITA TERESA, 40 anni

"Sarai una monaca buddista". All'inizio ho risposto di no. Ma la vocazione è forte. E vince ogni paura

«Ho studiato in Germania filosofia della spiritualità delle donne e le teorie femministe. Durante i corsi ho conosciuto una discepola di Ayya, la fondatrice del monachesimo buddista femminile, che mi ha insegnato pratiche di meditazione e interiorizzazione. La prima lezione mi ha emozionato a tal punto che ho pianto per due giorni, credendo di aver trovato una



risposta alle mie tante domande. Ho abbandonato l'alcool e il fumo di cui ero schiava, le continue uscite notturne, la mia vita mondana molto attiva e tutto questo senza nessuno sforzo. Lavoravo in un consultorio con donne che avevano subito violenza e ho portato la pratica buddista nella mia professione. Era importante insegnare consapevolezza e autoguarigione attraverso la realizzazione spirituale. Quando ho sentito una voce interiore che mi diceva "Sarai monaca", in un primo momento ho risposto di no. Ma

questa voce era forte e allora mi sono lasciata guidare da lei. La famiglia e gli amici erano contenti della mia scelta perché avevano visto i miei cambiamenti e la mia gioia. Sono andata in India, ma poi ho preferito tornare in Europa. Lavoro in una organizzazione di pace e periodicamente vado ad Auschwitz, negli ex campi di concentramento, a fare meditazione. Per cinque giorni viene letta la lista dei nomi degli ebrei che sono morti qui durante la guerra: ripetiamo mantra affinché trovino la pace».

In libreria

"I PELLEGRINI DELL'ASSOLUTO", DI GIAMPIERO COMOLLI (BALDINI & CASTOLDI, 14 €). BUDDISTI E INDUISTI, PROTESTANTI E CATTOLICI, MUSULMANI ED EBREI: UOMINI E DONNE CHE HANNO COMPIUTO UNA SCELTA DI FEDE RACCONTANO IL PERCORSO SPIRITUALE DELLA LORO VITA. SEGNATA DALL'INCONTRO CON DIO.

Solitudine, addio

PREMI, 39 anni

CINQUE ANNI FA MI SONO TRASFERITA IN UNA COMUNITÀ DI YOGANANDA. È BELLO CONDIVIDERE LA PREGHIERA CON ALTRI DEVOTI

«Le pratiche di meditazione mi hanno sempre affascinato: sentivo spesso l'impulso di andare in cima a una montagna a riflettere su me stessa, sulla mia vita. La svolta decisiva è avvenuta quando ho letto *Autobiografia di uno yogi di Yogananda*: ho capito che anche io potevo risorgere come Cristo proprio attraverso la meditazione. Avevo sentito parlare della comunità di Ananda: decisi di trascorrervi una settimana. Al termine della

quale ho chiesto i voti di discepolato, che vuol dire meditazioni quotidiane, cura per gli altri, devozione per Dio. Avevo un compagno che amavo profondamente: avrei voluto che mi seguisse in questo cammino spirituale. Ma così non è stato: i nostri interessi, le nostre strade erano ormai distanti. Ci siamo lasciati e io mi sono trasferita in comunità. Definitivamente. In questi ultimi cinque anni il mio ego si sta plasmando, sto vivendo con più umiltà,

generosità, senza paura di perdere energia. Piano piano sto maturando, ora mi interessa solo l'unione con Dio. E' una sfida riuscire a vedere la sua divinità anche in chi non si comporta in modo amorevole. Questa è la bellezza del sentiero spirituale. In comunità è più facile crescere: sei tra altri devoti che stanno cercando di crescere come te. Certo, a volte ti viene da urlare: "Basta, ho bisogno del mio spazio!". Ma l'energia di Dio può fare tutto».

[]

INGRID DAUMANN, 58 anni

Il Signore è sempre al mio fianco. Quando mi occupo di mio marito malato, quando rido, quando piango, quando scrivo poesie. Nel suo amore ho trovato la felicità

« Comincio la mia giornata alle 5,30 con una meditazione per una o due ore. Poi cerco il silenzio di una chiesa e medito ancora. Torno a casa alle 9 e sto con mio marito. Provo a capire quello che mi vorrebbe dire ma non può perché non



ha più la voce: l'ha persa in seguito a una grave malattia. Mi dedico a lui e alla casa, senza mai interrompere il mio rapporto con Dio: è

al mio fianco quando lavo mio marito e quando gli rifaccio il letto. Quando rido e quando piango. Ancora, a mezzogiorno medito per un'oretta e anche la sera. Mi sveglio alle 3 di notte, così quando tutti gli altri dormono io offro il mio amore a Dio, che è tutto per me. Questo non vuole dire che io non viva qui sulla terra: sto sulle mie gambe, faccio tutto quello che fanno gli altri, cerco le cose belle della vita, provo

amore, rabbia, entusiasmo, dolore. Ma sento la sua guida in ogni momento e faccio tutto con Lui. Nel silenzio della meditazione incontro la sua dolcezza e posso donarla anche agli altri. Ho quattro figli e con loro sono riuscita a condividere la ricchezza che trovo nella mia vita spirituale: ho incominciato a meditare tenendoli tra le mie gambe nella posizione del Loto, cullandoli con

amore. Da ragazza volevo andare a vivere sull'Himalaya come un'eremita, ma poi ho capito che non dobbiamo andare nei boschi o nelle grotte e ritirarci dal mondo per ritrovare Dio. Prego anche scrivendo poesie. I miei versi mi aiutano a fronteggiare le emozioni, a non fuggire, a provare compassione per il mio dolore: lo trasformano in gioia. Sono sempre innamorata: di Dio, della vita, della gente».

La danza dell'anima

RUTH DAVIS, 49 anni

**IL BALLO È IL MIO MODO PER DIRE: "IO CREDO".
CON IL CORPO ESPRIMO LA MIA RELIGIOSITÀ**

« Sono nata in Inghilterra e ho vissuto in California. Da quando avevo 7 anni ho iniziato a danzare per esprimere la mia gioia a Dio. Ho studiato tutti i tipi di danza - classica, russa, africana, cinese - e ho praticato tanto yoga. Ho due figli e una nipotina. Al lavoro (in California avevo un ristorante) e alla famiglia ho sempre affiancato la mia vita spirituale: la nostra anima è una parte di Dio e io la esprimo con la mia danza. Sono rimasta vedova e la mia esistenza è cambiata: sentivo che quella vita mi stava stretta. Ho studiato ipnosi e la mia danza è diventata terapeutica. Mi sono innamorata di nuovo. Ho conosciuto Bruce, ci siamo sposati e abbiamo unito i nostri talenti: lui guida gruppi di meditazione, io lavoro coi movimenti, aiutando a trovare anche attraverso il corpo la propria spiritualità. Abbiamo viaggiato molto portando il nostro lavoro in tutta Europa. Da due anni ci siamo trasferiti ad Assisi, dove abbiamo creato il centro Ritiri Est-Ovest. Qui si fa meditazione e si prega in tutte le lingue: sono rappresentate tutte le religioni. Vivo costantemente in contatto con Dio e quello che ho trovato è molto più di quello che ho lasciato. Siamo a disposizione degli altri, ci siamo dedicati a sfamare i senza tetto, a dare loro cibo e calore. E cerchiamo di dare cibo e calore anche alle anime di chi incontriamo. Perché riceviamo energia e calore da Dio».

