

## CAPITOLO IV – I “RICOSTRUTTORI” TRA ORIENTE E OCCIDENTE

### 1 – I RICOSTRUTTORI E LO YOGA

Abbiamo già avuto modo di notare che l'autopresentazione del movimento varia a seconda del contesto. In entrambe le versioni dello Statuto (1993 e 2007) della pubblica associazione ecclesiale “I Ricostruttori nella preghiera” non si parla affatto di yoga, ma ci si attiene scrupolosamente al protocollo canonico nel descrivere le attività e lo spirito del movimento; solo l'esicasmò viene citato, come modalità particolare e caratterizzante il gruppo. Al tempo stesso, proprio la pubblicazione principale dei Ricostruttori si intitola, come sappiamo, *Yoga per pregare*, segno che lo yoga non ha certo un'importanza secondaria. Abbiamo visto come la vita del Ricostruttore professo sia scandita da momenti quali le pratiche ascetiche, comuni, come abbiamo visto, sia al monachesimo cristiano, sia alla tradizione orientale. Si eseguono poi le posizioni yoga (*asanas*) del mattino e della sera – al mattino, in particolare, si esegue il “saluto al sole”, sequenza di posizioni praticate in varie correnti dello yoga. Sono poi praticate alcune danze tratte dalla tradizione induista quali il *Tandava*<sup>1</sup> o “danza di Shiva”, per gli uomini, e il *Kaoshikii Nrtya* o “danza della spiga” per le donne; e il *Kiirtan*, danza collettiva prima della meditazione. Vengono recitate formule in sanscrito prima e dopo la meditazione (tratti dai *RgVeda*<sup>2</sup>) e durante lo stesso *Kiirtan*; è infine eseguito l'atto d'offerta o *Guru puja*, durante il quale tutti si inchinano fino a terra (partendo già dalla posizione seduta). I detrattori dei Ricostruttori affermano che queste pratiche non siano state tutte elaborate e scelte da p.Cappelletto e i suoi collaboratori, bensì ricalcherebbero esattamente la prassi di un'organizzazione di monaci induisti detta “*Ananda Marga*”. In realtà per affermarlo non è affatto necessario essere critici nei confronti dei Ricostruttori; basta andare su Internet e aprire uno dei siti<sup>3</sup> di quest'associazione, presente anche in Italia, per rendersi conto che il complesso di pratiche è identico. Iconografia (alcuni simboli, come la stella a 6 punte e le rappresentazioni dei chakra<sup>4</sup>, sono presenti sulla copertina di *Yoga per pregare*), meditazione con *mantra*, stesse formule in sanscrito, stesse danze, stesse posizioni yoga, stesse indicazioni ascetiche, insomma tutto è

---

<sup>1</sup> TANDAVA: “prende il nome da Tandù, antico maestro di religiosità. E' una danza che serve per risvegliare energie presenti in noi e prepararci alla doccia fredda.” *Yoga per pregare*, p. 96. Su internet si legge che il Tandava “è la danza di Shiva, danza cosmica con la quale crea e distrugge i mondi”. <http://it.wikipedia.org/wiki/Shiva>

<sup>2</sup> I testi di queste formule sono riportati in Appendice.

<sup>3</sup> <http://www.anandamarga.it> sito ufficiale di Ananda Marga Italia.

<sup>4</sup> CHAKRA o CAKRA: termine sanscrito che significa “ruota”. Comune all'induismo, allo yoga, al buddismo, alla medicina cinese e giapponese. Indica, nel corpo umano, uno dei moltissimi punti di intersezione dei flussi di “energia” anche detti “meridiani”. I principali sono sette.

esattamente uguale, salvo naturalmente la S.Messa. Sono gli stessi anche i precetti morali di Nyama e Yama presi come riferimento – come vedremo più avanti –, l’incontro settimanale di meditazione collettiva e la sala *Devadatta*, nonché persino la formula “*Ba’ba n’am kevalam*” trasformata in “*Jesu n’am kevalam*”. Alla mia domanda su chi fossero i “monaci tantrici” incontrati e seguiti dal p.Cappelletto quasi trent’anni fa, una persona all’interno dei Ricostruttori mi ha nominato del resto proprio gli *Ananda Marga*. La stessa persona al tempo stesso ha espresso la sua convinzione per cui tale informazione non fosse affatto importante; d’importanza sarebbe solo ciò che il p. Cappelletto ha appreso da loro, cioè la **pratica della meditazione profonda, che, come abbiamo visto, gli avrebbe fatto riscoprire le vere radici della propria fede cristiana**<sup>5</sup>. Il padre e la sua collaboratrice<sup>6</sup> non mi hanno nominato gli *Ananda Marga*. Quando ho chiesto loro se, chiunque fossero questi monaci “arancioni” dell’India, i Ricostruttori avessero preso spunto da loro in qualcosa, mi è stato risposto che il padre aveva “copiato” da loro le modalità d’organizzazione del gruppo. Mi è sembrato di capire che si alludesse alla divisione dei ruoli e ai gradi di coinvolgimento (persone impegnate a tempo pieno e non), effettivamente analoga anche tra gli *Ananda Marga*, nonché alla struttura in “cellule”, gruppetti regionali autosussistenti – sedi distinte il cui controllo è accentrato nelle mani di un’unica guida<sup>7</sup>. In sintesi, gli aspetti “esotici” più eclatanti della prassi dei Ricostruttori parrebbero davvero essere tratti dalla prassi di questo movimento induista di yoga tantrico. A livello di teoria, è quindi utile esaminare cosa si esprima nella pubblicazione *Yoga per pregare* riguardo allo yoga stesso e al suo uso all’interno di un movimento dichiaratamente cristiano-cattolico e ispirato alla spiritualità monastica esicasta.

#### a. “YOGA PER PREGARE”

Nella pubblicazione, si inizia a parlare di yoga nella prima pagina, la prefazione:

“Questo libro nasce dall’iniziativa di un **gruppo di donne e uomini che, come cristiani, vivono un’esperienza singolare: adattare non solo l’antica saggezza dello yoga alla vita, alla mentalità, ai costumi occidentali, ma utilizzarne le tecniche di rilassamento per la preghiera. ...il libro non ha lo scopo di illustrarne le teorie filosofiche e religiose [dello yoga], ma comunica soprattutto un’esperienza di vita quotidiana (...)** I relatori augurano a tutti i partecipanti ai corsi di **meditazione profonda di ritrovare, per mezzo dello yoga, l’unità dell’essere e con l’Essere”**

<sup>5</sup> Colloquio personale con gent.le sig.ra Anna Arrigoni, custode della sala di preghiera *Devadatta* di Genova (presso Oratorio Ss. Cosma e Damiano, vico del Pesce, Genova-Sturla), 13/06/07.

<sup>6</sup> Gent.le sig.ra Silvana Occhiena, interviste telefoniche (8 e 16/10/07, 19/11/07) e scambio epistolare (via e-mail) conseguente

<sup>7</sup> Una così fatta struttura, per tali monaci induisti, negli anni Settanta pare avesse anche valenza di programma “politico”. In L.Bizzarri, *Il metodo dei Ricostruttori nella preghiera*, studio pubblicato su internet dall’ASAAP (Associazione per lo studio e l’aiuto all’abuso psicologico) <http://www.asaap.org> “Articoli/altri/Ricostruttori”

Lo yoga non è pertanto indagato in quanto filosofia e religione di matrice induista, ma sarebbe “vissuto” con immediatezza limitatamente alle sue tecniche di ascesi, di rilassamento e di “riunificazione” del sé. La principale nozione che si fornisce, già citata nei precedenti capitoli, riguarda il tentativo di raggiungere il divino:

“Mettersi in collegamento con le forze superiori è fare yoga.”<sup>8</sup>

“Pregare” in tutto il mondo e in tutti i tempi significa cercare un contatto con Dio; i Ricostruttori si servirebbero dello yoga – appunto nel senso di collegamento “con le forze superiori” – come aiuto alla preghiera: “yoga per pregare”, chiarifica il titolo. Le pratiche yoga sono considerate atti di culto che potrebbero aggiungersi alle modalità cristiane senza snaturarle. Nel libretto vengono descritti aspetti dello yoga che coinvolgono il corpo nella vita spirituale e nella quotidianità di preghiera e devozione.

“Il culto interiore dovrà estendersi fino alla partecipazione del corpo e dei suoi ritmi. Il *mantra* colora il nostro respiro. Poiché è parola sacra, ha vibrazioni penetranti e trasformanti, con i caratteri del sacramentale<sup>9</sup>. Le *asanas* stimolano la vita psichica; sono massaggio ghiandolare, per tenere le passioni deste ma anche sempre in perfetto equilibrio. Lo *yantra* è un disegno mandalico costruito con figure geometriche, una specie di diagramma mistico che permette di contemplare una sintesi di valori e così preparare e facilitare la meditazione e la concentrazione, introducendo il contemplante nello spazio dell’ordine divino. I *mudra*<sup>10</sup> sono gesti liturgici che armonizzano il corpo e i suoi ritmi con gli atteggiamenti dello spirito. ...il *nyasa* è il comunicare vibrazioni psichiche attraverso il contatto delle dita con alcuni centri del corpo.”<sup>11</sup>

Subito dopo, si ribadisce la concezione del corpo umano come “condensato” di diversi flussi e qualità d’energia, corrispondenti a livelli di vita psichica, più o meno complessi ed elevati.

“La spina dorsale è il paradigma e la sintesi di tutti i nostri strumenti per la possibile crescita. La tradizione ci insegna a vedervi la rappresentazione fisica dei livelli psichici e di quelli spirituali a cui l’uomo può tendere. Lungo la spina dorsale troviamo dei centri che gli indiani chiamano *chakras*, che in qualche maniera segnano i punti di convergenza delle energie a diversi livelli. Sono centri fisici di energia, dai quali si può risalire a centri di potenzialità psichiche, che a loro volta possono essere simboli dei livelli spirituali. Ogni *chakra* comprende un gruppo di organi e di ghiandole, che lo qualificano specificamente.”<sup>12</sup>

Quindi vengono spiegati nei dettagli i centri di energia o *chakra*:

“Il punto più basso, *Mûlâdhâra chakra* corrisponde alla zona anale, la zona della materialità e della selezione di quello che va trattenuto per nutrire il corpo e quello che va espulso per purificarlo. ...ha relazioni con l’elemento solido e viene localizzato alla base della spina dorsale, sotto il coccige. Il punto immediatamente superiore, *Svâdhishtthâna chakra*, interessa la zona genitale ed è sintesi di tutto il mondo delle passioni: cibo, sesso, sonno, paura. Esso stimola e movimenta le

<sup>8</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p. 16.

<sup>9</sup> Per la differenza tra sacramento e sacramentale cfr. nota...cap...

<sup>10</sup> I Ricostruttori eseguono *mudra* durante le danze e il Guru puja.

<sup>11</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p. 23.

<sup>12</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p. 24.

nostre attività; è in relazione con l'elemento liquido. Il *Manipûra chakra* ha riferimento fisico con le vertebre all'altezza dell'ombelico. E' il centro delle trasformazioni in cui tutto ciò che è materiale può diventare strumento di vita psichica e spirituale, quindi non solo del metabolismo, ma anche dell'ispirazione poetica e della creatività artistica; è messo in relazione con il fuoco e la luce. *Anâhata chakra* ha riferimento fisico con le vertebre che sono all'altezza del cuore ed è la base di ogni nostra relazione con il mondo che ci circonda, soprattutto nella dimensione umana e dei rapporti affettivi; fa riferimento all'elemento gassoso. Il *Vishuddha chakra* è messo in relazione con le vertebre cervicali ed è il centro dell'espressione intellettuale, del bisogno di comunicazione e fa riferimento all'elemento eterico. Al centro della testa, tra la [ghiandola] pituitaria e la [ghiandola] pineale, viene collocato l'*Ajnâ chakra*, il centro direzionale di tutto il sistema ghiandolare, il centralino di tutte le nostre possibilità spirituali; si può mettere in relazione con il supporto di ogni comunicazione psichica.”<sup>13</sup>

La sequenza dei *chakra*, che parte dalla materialità per arrivare alla spiritualità, viene messa...

“...in relazione con il processo della conoscenza: sensibile, immaginativa, creativa, intuitiva, affettiva, identificante.”

Si descrive in generale la prassi seguita, nell' "antica tradizione" yogica, da ogni persona che si voglia mettere sulla strada dell'elevazione spirituale: si possono notare punti in comune con le scelte dei Ricostruttori. Si nomina il trattato *Yoga-Sutra* che la tradizione attribuisce a Patanjali (pron. "Patàngiali"), del II sec. a.C..

“Le esperienze dei maestri di preghiera tradizionali hanno aperto strade di crescita spirituale ed hanno dettato delle regole che garantiscono un certo cammino, anche se faticoso e cadenzato, per arrivare a mettersi a disposizione della grazia. C'è un tempo di noviziato, che secondo un'antica tradizione non deve essere mai inferiore a un trienni, durante il quale il maestro segue da vicino l'adepto, per provarne la fedeltà. ...il discepolo ... sarà provato in faticosi esperimenti, tra cui sono classici i digiuni, i giorni di isolamento in cui avrà per linea conduttrice alcuni succosi appunti del maestro. Patanjali ha raccolto questi succosi appunti in una silloge ragionata e didattica che oggi è la base di ogni studio dello yoga. Sono appunti scritti in 'chiave', che diventano incomprensibili per chi non è iniziato, però in mano a un discepolo preparato possono essere il manuale della sua crescita, la strada della sua purificazione e illuminazione, aiutata dalla grazia. Sono regole di ascetica e di mistica che in Oriente si sono sintetizzate nel cosiddetto *astanga yoga*, lo yoga degli otto elementi...”<sup>14</sup>

Dell'*Astanga Yoga* parleremo poco più avanti. Si nota che qui troviamo i concetti di "iniziazione", di "illuminazione" affiancati con quello di grazia divina, cosa che difficilmente troverebbe favorevole l'attuale papa Benedetto XVI.<sup>15</sup> P.Cappelletto senz'altro ci ha pensato, perché subito dopo aggiunge:

“...queste massime non si legano ad una particolare religione, perché sono validi per uomini e donne di qualunque credo, perché toccano universali esigenze fisiologiche, psicologiche e spirituali, senza per questo implicare presupposti di fede; sono poi indicazioni che trovano piena valorizzazione se adattate al grado finale, che è la Meditazione.”

<sup>13</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p. 24-25, anche citazione seguente.

<sup>14</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p. 27, anche le due citazioni seguenti.

<sup>15</sup> Cfr. I. Artizzu (a cura di), *30 domande al Cardinale Ratzinger*, in *Una voce grida...* n°9 - marzo 1999.

In questo percorso centrale è la figura del maestro di preghiera, in Oriente *guru*. Tra i Ricostruttori il *guru* è Cappelletto, il quale si ispira a questa tradizione per il proprio comportamento – come è stato notato da molti e criticato dai detrattori:

“E’ tutto un processo di crescita, che va illuminato, incoraggiato e sostenuto da un maestro: il *guru*. ...va scelto accuratamente e seguito in tutte le prove che riterrà necessarie. Può presentarsi anche in forme antipatiche e incostanti, perché non sempre insegna cose facili e immediatamente gradite... seguirlo...implica una piena libertà d’animo. Egli esigerà un’obbedienza...totale. Quando meno te l’aspetti ti mette alla prova e, se rifiuti, rischi di perdere l’occasione di fare il salto definitivo.”

Vi è poco dopo un capitolo, il secondo, intitolato “Yoga: scuola di ascetica e di mistica”. Proprio qui si parla della codificazione di Patanjali, con l’implicito scopo di evidenziare le caratteristiche comuni con la tradizione mistica cristiana:

“La classica teorizzazione dello yoga a cui tutte le correnti attingono, ci è stata tramandata da Patanjali nel suo celebre trattato ‘Yoga-Sutra’. Afferma che ‘yoga, cioè il contatto mistico si ha con il controllo delle attività della mente’ ...e quando l’illuminato sviluppa la sua natura essenziale. La seconda parte del trattato comincia affermando che: ‘Lo yoga in pratica è austerità, meditazione e abbandono al Signore ...Più avanti dà la celebre formulazione dell’*astanga yoga*, cioè degli otto aspetti che si devono coltivare per raggiungere la meta dello yoga... Sono messi in ordine di crescente importanza.”<sup>16</sup>

Gli otto aspetti sono i seguenti<sup>17</sup>: due comportamentali, *Yama* e *Niyama*; due corporei, *Asana* e *Pranayama*; quattro psichici, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*. Nel dettaglio:

*Yama* = 5 proibizioni: astensione da violenza, falsità, furto, lussuria, avidità  
*Niyama* = 5 precetti: purezza, contentamento, frugalità, introspezione, dedizione  
*Asana* = positura del corpo  
*Pranayama* = controllo del prana: sospensione progressiva dell’atto respiratorio  
*Pratyahara* = controllo dei sensi: inibizione delle percezioni sensoriali  
*Dharana* = concentrazione percettiva su un unico oggetto  
*Dhyana* = presenza percettiva di un unico oggetto (contemplazione<sup>18</sup>)  
*Samadhi* = processo della *trance* estatica

I Ricostruttori ritengono non solo che questa visione possa aumentare l’umana comprensione e arricchire la vita cristiana, ma che l’esicismo cristiano-ortodosso abbia sostanzialmente messo in atto tali tappe nell’applicare il cosiddetto “metodo psicofisico”.<sup>19</sup> Lo storico delle religioni Mircea Eliade, in un suo lavoro sullo yoga, prende in esame la questione. Egli cita in particolare il monaco esicasta Niceforo “il solitario”, da noi già incontrato: “Il primo testimone, datato con certezza, della

<sup>16</sup> *Yoga per pregare*, op.cit., p.29.

<sup>17</sup> In G. C. Giacobbe, *La Psicologia dello Yoga. Lettura psicologica degli Yoga Sutra di Patanjali*, ECIG Edizioni Culturali Internazionali, Genova, 1994, p.28.

<sup>18</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p.29

<sup>19</sup> Cfr. **Cap. III...**

preghiera di Gesù combinata con una tecnica respiratoria”<sup>20</sup>. Non solo il controllo del respiro e la postura del corpo, ma anche la “concentrazione percettiva su un unico oggetto”, cioè la stessa preghiera di Gesù e la sede psicofisica del “cuore”, sarebbe stata attuata dai monaci esicasti; vi sarebbero anche altri punti in comune.

“Alcuni preliminari ascetici e metodi di preghiera utilizzati dai monaci esicasti assomigliano sotto certi aspetti alle tecniche yoga e soprattutto al *prânâyâma*. (...) Non bisogna [però] lasciarsi ingannare da queste analogie esteriori... La disciplina della respirazione e la posizione del corpo hanno lo scopo, presso gli esicasti, di preparare l’orazione mentale; negli *Yoga-Sûtra*, questi esercizi tendono all’ ‘unificazione’ della coscienza, alla preparazione della ‘meditazione’, e l’importanza di Dio...è abbastanza modesta. E’ vero però che le due tecniche sono, fenomenologicamente, abbastanza simili perché il problema di una influenza<sup>21</sup> della fisiologia mistica indiana sull’esicasma, possa essere posto.”<sup>22</sup>

Tra gli otto aspetti dell’*Astanga Yoga*, i Ricostruttori si ispirano soprattutto ai precetti morali di *Yama* e *Nyama* e agli esercizi fisici di *Asana*, come si esaminerà tra breve. Il controllo del respiro potrebbe in qualche modo corrispondere al *Pranayama*; la concentrazione sul mantra ripetuto mentalmente, al *Dharana*.

Il libretto termina il discorso sullo yoga con alcune indicazioni bibliografiche.

“Sullo yoga è stato scritto troppo e non sempre opportunamente. Lo yoga è un metodo pratico e non una teoria filosofica e le letture non possono sostituire la meditazione. La possono però utilmente accompagnare. (...) Per chi fosse completamente digiuno delle teorie yoga, sarà bene evitare i libri che teorizzano sullo yoga, facendone dimenticare il carattere eminentemente pratico. Sono consigliabili invece quei libri che sanno realisticamente o idealmente ricreare il clima in cui si trova chi intraprende la strada dello yoga.”<sup>23</sup>

Il paragrafo sulle “letture consigliate” non dimentica le Scritture e le più diffuse opere sull’esicasmo, definito una volta di più “yoga cristiano”.

“Per conoscere meglio lo yoga cristiano, che è l’esicasmo, che noi abbiamo chiamato meditazione profonda, consigliamo la *Filocalia*, antologia di tutti i padri orientali che hanno scritto della preghiera del cuore. E’ stata reclamizzata dai *Racconti di un pellegrino russo* e da Le Loup: *L’esicasmo*.

La nostra pratica, che corrisponde a uno dei precetti di *Nyama*, insegna a leggere ogni giorno ad alta voce una pagina di un libro ispirato. Nella religione cristiana sono definiti ispirati la *Bibbia* ebraica, oltre al *Nuovo Testamento* ... Anche le altre religioni hanno libri che considerano ispirati:

- i musulmani hanno il *Corano*;
- gli indiani hanno almeno le *Upanishad*, antiche e medie, e il *Mahabharata* di cui è parte la *Bhagavad Gita*;
- i cinesi hanno i *King*, il *Tao-Te-Ching* e *Il segreto del fiore d’oro*.”

<sup>20</sup> J.Gouillard, *Petite Philocalie del la prière du coeur*, Parigi 1953, p.185, in M.Eliade, *Yoga, immortalità e libertà*, Bur, Milano 1975, p. 71.

<sup>21</sup> Per le recenti scoperte in merito, cfr. nota... Cap.III

<sup>22</sup> M.Eliade, *Yoga, immortalità e libertà*, Bur, Milano 1975, p. 71; p. 73.

<sup>23</sup> “Sembrano di questo tipo: H.Hesse, *Siddharta*, ed. Adelphi; Muhammad, *Il libro di Mirdad*, ed. Mediterranee; Bach, *Il gabbiano Jonathan*, ed. Mondadori; J.P. De Caussade, *Abbandono alla Divina Provvidenza*, ed.Paoline; A.J.Russel (a cura di), *Il richiamo di Dio*, ed.Gribaudo.” *Yoga per pregare*, op. cit., p. 103-104, anche citazione seguente.

## b. ASPETTI MORALI DELLO “YOGA PER PREGARE”

I Ricostruttori hanno adottato gli aspetti di *Yama* e *Niyama* come regola morale, del tutto compatibile ed anzi arricchente la mentalità giudaico-cristiana-cattolica.

“Primo requisito per far yoga sul serio è osservare scrupolosamente il codice morale di *Yama* e *Niyama*. *Yama* comprende le cinque proibizioni...*ahimsa* (non violenza), *satya* (non dire il falso), *asteya* (non rubare), *brahmacharya* (non usare male il sesso), *aparigraha* (non disperdere i beni della vita). Corrispondono esattamente a cinque comandamenti del decalogo di Mosè, con qualche maggiore esplicita raffinatezza che potrebbe insegnarci qualche cosa. (...) *Niyama* comprende cinque precetti che si possono praticare senza temere esagerazioni...*shaocia* (pulizia), *santoshha* (tranquillità e calma), *tapah* (servire con sacrificio), *svadhyaya* (lettura dei testi sacri), *isvara pranidhana* (abbandono alla Provvidenza).”<sup>24</sup>

Segue dettagliata spiegazione e commento per ogni proibizione e precetto. Citerò di seguito soltanto alcuni punti che mi sembrano significativi per capire meglio l’interpretazione e l’applicazione data dai Ricostruttori a tale codice morale.

Alla voce “non violenza” si cita Gandhi e si includono anche le piante e gli animali nei destinatari del precetto. Si inserisce dunque il vegetarianesimo sotto questa prescrizione<sup>25</sup>, insieme alla consapevolezza ambientale ecologica. In più si aggiunge l’aborto e la violenza morale, il nutrire sentimenti negativi. Alla voce “non usare male il sesso” si aggiunge un commento riguardante l’energia sessuale e vitale, sempre nell’ottica dei centri energetici corporei:

“La nostra energia vitale, anche se non fisica, può essere vista come distribuita lungo i centri della nostra spina dorsale. Se permettiamo di eccitare la zona genitale fino a scaricare questa energia solo a livello sessuale ne rimaniamo privi o depauperati nelle zone più alte, in cui questa energia ha una qualificazione molto più preziosa. Ci priviamo delle esperienze più alte per godere delle più facili. Anche nel matrimonio faremmo male a disperdere volontariamente questa energia, che dapprima sembra essere quasi esclusivamente materiale, ma ha valenze ben più alte ...Abbiamo organi fisici delicatissimi e preziosi, che non ci vengono affidati come giocattoli per divertirci...”<sup>26</sup>

Ricordando quanto l’equilibrio mentale, e quindi il comportamento, dipenda dall’efficiente funzionamento corporeo, alla voce “pulizia” si danno indicazioni per la pulizia non soltanto esterna: irrorare internamente con acqua le cavità nasali per evitare il più possibile l’uso del fazzoletto, bere molto fuori pasto per ripulire il fegato e l’intestino, fare attenzione alla dieta, praticare il digiuno quindicinale. In più si raccomanda la pulizia interiore o morale. I sentimenti negativi hanno effetti deleteri:

<sup>24</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p.29-30

<sup>25</sup> “*Himsa* vuol dire causare dolore, ma anche macellare. Siccome la nostra esistenza...dipende da altre forme di vita inferiore, dobbiamo cercare di non pesare troppo sugli animali e sulle piante”. Si aggiungono inoltre considerazioni contemporanee. “...problemi ecologici ed economici a catena...Pensiamo a quanti vegetariani potrebbero essere nutriti da certe campagne, che a stento riescono a sostentare un allevamento di bovini, per ricavarne solo poche bistecche!” *Yoga per pregare*, op. cit., p. 30.

<sup>26</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p. 32-33.

“Dobbiamo quindi con ogni cura abolire dal nostro animo qualunque pensiero, fantasia o immagine che a lungo andare possa provocare una qualche distorsione interna, o che solo appesantisca un poco la nostra fragile psicologia. Sappiamo che il miglior rimedio per ogni pensiero sbagliato sono i sentimenti di altruismo e di compassione.”<sup>27</sup>

Ricorderemo a questo proposito come nello Statuto del '93 si raccomandava di coltivare la tranquillità sia dal punto di vista fisico sia mentale ed emozionale. I Ricostruttori consigliano di rifiutare film violenti, programmi televisivi stupidi, volgarità, libri di paura e simili: “evitare gli eccitanti, anche i più comuni, quali alcool, caffè, the, fumo e spettacoli esagitati”<sup>28</sup>. Anche nei corsi di meditazione si ribadisce:

“E soprattutto pulizia di quello che pensiamo, delle fantasie e delle immagini. Abolire le immagini di paura, di violenza, di sesso, di odio, perché tutto quello che mettiamo nel nostro cervello prima o poi si farà sentire. (...) Evitare certe immagini che eccitano perché si imprinono nella nostra retina e poi occorrono molte ore per 'digerirle’.”<sup>29</sup>

Alla voce “servire con sacrificio” si invita a fare ogni giorno qualcosa per...

“prendere coscienza del nostro ruolo di corresponsabili all'evoluzione del mondo. ...Ogni giorno è bene mettersi in contatto col regno vegetale, dando da bere alle piante e ascoltando le loro esigenze. Ogni giorno gettare un po' di cibo a qualche animale per avere occasione di scoprire la relazione che hanno con noi. E' una scuola di sensibilizzazione. ...fare ogni giorno qualcosa che ci costi, per maturare nei nostri rapporti con gli altri e renderci responsabili della fatica di crescere e progredire di ogni essere vivente...un gesto di solidarietà e di aiuto verso qualche uomo o donna, sottraendo a noi qualche comodità per favorire gli altri... è una forma di autoeducazione e di raffinamento dei rapporti, per non diventare insensibili a chi ci avvicina anche casualmente...influire in bene...crearci un ambiente favorevole”<sup>30</sup>

Alla voce “lettura dei testi sacri”, infine, si invita a leggere ogni giorno a voce alta pagine di un libro “ispirato”, tanto della tradizione ebraico-cristiana, quanto, se si vuole, di quelle asiatiche o della musulmana; in più si ribadisce l'importanza dei maestri-padri spirituali:

“...siamo abituati a credere di poter trovare nei libri tutto ciò che si può imparare, dimenticando che l'altro grande fattore della rivelazione è la tradizione orale. ...leggere quotidianamente a voce alta...per...dare nutrimento alla preghiera. ... anche ad approfittare di ogni occasione per saperne di più, soprattutto ad avvantaggiarsi della vicinanza di qualche grande maestro per ascoltarlo e per avere con lui rapporti personali. L'esperienza di uno di questi grandi uomini giova...più che innumerevoli letture. Averne uno a cui poter ricorrere sempre è...il segreto per un rapido progresso e permette di tutelarsi da tante eventualità negative.”<sup>31</sup>

---

<sup>27</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p. 35.

<sup>28</sup> Statuto del '93, cit., p. ...

<sup>29</sup> *Corso di meditazione*, trascrizione cit., Lezione II.

<sup>30</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p. 35-36.

<sup>31</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p. 36.

### c. ASPETTI PSICO-FISICI DELLO “YOGA PER PREGARE”

Il capitolo seguente, il terzo, è dedicato per intero alle posizioni yoga (*asanas*) da praticare. E' errato, spiega p.Cappelletto, identificare la tradizione yoga *tout court* con ciò che è solo uno dei suoi aspetti, appunto gli esercizi fisici.

“Uno degli insegnamenti iniziali per chi si accosta al cammino dello yoga è costituito dalla pratica delle *asanas*. Non si tratta dell'aspetto più importante dello yoga, anche se in Occidente è l'aspetto più vistosamente reclamizzato, dal momento che volgarmente 'fare yoga' significa assumere certe strane posizioni, che richiedono doti di particolare scioltezza ed equilibrio. (...) 'yoga' ...indica...quel complesso di pragiche che...conducono...all' 'unione della mente individuale con l'Infinito'. Comprenderemo così l'ilarità che suscita nei veri maestri la pretesa di fare unione con l'Assoluto mediante contorsioni. Cadono in questo equivoco parecchie persone che frequentano le palestre 'di yoga', dove, ispirandosi alle tecniche delle *asanas* yogiche, si insegna a fare della semplice ginnastica.”<sup>32</sup>

Infatti come abbiamo visto, nella codificazione dell'Astanga Yoga, gli esercizi fisici costituiscono solo uno degli otto aspetti da coltivare per giungere all'obiettivo che consta nell'illuminazione o risveglio, stato nel quale l'io individuale venga trasceso e superato.

“Le *asanas*...portano alla disciplina del corpo...vanno eseguiti...mantenendo un atteggiamento di controllo della mente e della respirazione. Esse nacquero dall'esperienza degli yogi che, migliaia di anni fa, meditavano nella giungla; in questo ambiente...videro come gli animali istintivamente si curano, si rilassano e dormono. Questi antichi saggi sperimentarono sul proprio corpo le posizioni assunte dalle forme viventi e, dopo adeguate modificazioni, con profonda intuizione crearono una serie sistematica di esercizi.”<sup>33</sup>

Vengono spiegati estensivamente i vantaggi delle *asanas*:

“esse permettono una più intima e approfondita conoscenza del corpo, ne influenzano ogni aspetto fisico, curano e prevencono disfunzioni anche psichiche, bilanciano le secrezioni ghiandolari, rilassano e tonificano i muscoli ed il sistema nervoso, stimolano la circolazione sanguigna, distendono legamenti e tendini, massaggiano gli organi interni, calmano e concentrano la mente...servono ai principianti per correggere malformazioni del corpo, o semplicemente per ridargli l'elasticità perduta con gli anni.”

E' interessante, per chi è digiuno di nozioni sullo yoga, rendersi conto che spesso si incorre in fraintendimenti e approssimazioni al riguardo. P.Cappelletto spiega:

“[le *asanas*] hanno una notevolissima importanza in quel tipo di yoga che serve a rimettere in carreggiata persone che, per vizio o per cattiva educazione...devono ricostruirsi fisicamente e moralmente, come i drogati e i delinquenti incalliti (Hatha yoga). Ho visto un ashram in India, dove si insegna e si pratica questo tipo di yoga, che è detto lo 'yoga della forza': ogni giorno quattro sedute di esercizi fisici di due ore ciascuna, quattro refezioni una ogni tre ore e due meditazioni. E' proprio un'altra cosa rispetto all'Hatha Yoga che si pretende di fare in Occidente, andando in palestra per una o due ore alla settimana!”

<sup>32</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p. 39.

<sup>33</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p. 40, anche le due citazioni seguenti.

Per i Ricostruttori, naturalmente, quello che conta nello yoga è il suo rapporto con la meditazione profonda.

“Nel tradizionale Astanga Yoga le *asanas* hanno lo scopo di preparare la meditazione in due modi:

- permettendo, in una posizione stabile e comoda, un rilassamento totale;
- favorendo un dominio pieno delle ‘*vrittis*’ (Patanjali, II, 46-48) che sono l’ostacolo principale della meditazione e di ogni forma di raccoglimento.

Le ‘*vrittis*’, o modificazioni della mente, sono quelle operazioni mentali che tengono occupata la nostra attenzione: idee, fantasie, desideri, sogni ecc. I teorici orientali parlano di cinquanta *vrittis*, che si devono poi moltiplicare per due, essendo bivalenti, positive o negative; esse lottano tra di loro per avere il dominio su di noi (...) Le *vrittis* sono la causa della continua agitazione della mente e turbano i sonni.”<sup>34</sup>

Abbiamo già accennato agli studi del prof. Giulio Cesare Giacobbe, co-referente del presente lavoro, nei quali connota lo yoga e il buddismo come sistemi che mettono in atto tecniche psicologiche.<sup>35</sup> Si può qui proporre il parallelo tra la “psicoterapeutica” di tale tradizione orientale e la sua analoga nella tradizione del monachesimo cristiano. Ho già citato<sup>36</sup> Evagrio Pontico (†395), monaco egiziano, autore della *Praktiké* in cui analizza con grande acutezza la vita psichica. Gli stessi “sette peccati capitali” designavano in origine<sup>37</sup> otto tendenze “patologiche” alla base dell’animo umano, “malattie dello spirito” alla radice di certi comportamenti: i termini originali in greco erano: *gastrimargia* come patologia orale, *philarguria* non solo come avarizia ma come “stitichezza” dell’essere e patologia anale, *porneia* non richiede commento, *orgè* patologia della collera, *lupé* non solo come tristezza ma proprio modernamente “depressione”, *acedia* pulsione di morte, *kenodoxia* come inflazione dell’ego, *uperèphania* orgoglio, paranoia, delirio schizofrenico.

“Il moralismo farà dimenticare a poco a poco il carattere ‘medico’ della loro analisi; all’origine questi vizi furono visti come una sorta di cancro psico-spirituale o di cancro del libero arbitrio che rode l’anima e il corpo umano e che distrugge la sua integrità.”<sup>38</sup>

La vita monastica cristiana si proponeva come “cura” dell’uomo afflitto da tali patologie dello spirito; una volta ri-orientato, “reintegrato” e guarito, poteva essere “rilanciato” verso Dio, reso ben consapevole “della sua finalità teo-antropica”<sup>39</sup>. Allo stesso modo, lo yoga si propone come “cura” e analizza con pari finezza psicologica l’interagire alternato di movimenti emozionali e reazioni fisiche:

<sup>34</sup> *Yoga per pregare*, op.cit., p.41.

<sup>35</sup> Cfr. Giulio Cesare Giacobbe, *La Psicologia dello Yoga. Lettura psicologica degli Yoga Sutra di Patanjali*, ECIIG Edizioni Culturali Internazionali, Genova 1994. Già citato nel [Cap.III, ...](#)

<sup>36</sup> Cfr. [Cap.III, ...](#)

<sup>37</sup> In J.-Y. Leloup, *L’Esicasmò - che cos’è, come lo si vive*, Piero Gribaudi Editore, Torino 1992, p.48-49.

<sup>38</sup> “Questi otto sintomi avranno una lunga storia – da San Giovanni Cassiano fino a Gregorio il Grande il quale, nei *Moralia*, sopprime l’*acedia*, ma introduce l’*invidia* (invidia) e dichiara la superbia ‘fuori gioco’ come regina dei vizi, il che porta il numero a sette; così gli ‘otto sintomi’ divengono i ‘sette vizi capitali’ il cui elenco venne diffuso dalla Controriforma.” J.-Y. Leloup, op.cit., p.50.

<sup>39</sup> *Ibidem*.

“Ad aumentare l’agitazione della mente si aggiungono poi le passioni e sappiamo come esse abbiano uno stretto collegamento con tutto il sistema ghiandolare. Eccitando le ghiandole attraverso i messaggi che provengono dalla stimolazione dei sensi (scene erotiche o di violenza ecc.) si possono incentivare fortemente le passioni e, viceversa, quando una passione ci domina, abbiamo subito una ripercussione sul sistema ghiandolare, con stimolazione della secrezione delle ghiandole interessate; così la gola eccita le secrezioni salivari e gastriche, gli stimoli sessuali incentivano la secrezione delle gonadi, la paura stimola la secrezione delle surrenali ecc. Sappiamo che una piccola variazione della secrezione ormonale di una ghiandola genera la reazione di tutte le altre, alla ricerca di un nuovo equilibrio ormonale; si possono quindi produrre dei veri e propri vortici psichici, che mettono in crisi il nostro sempre difficile equilibrio psico-fisico.”<sup>40</sup>

Come funziona tale catena di reazioni, nel quadro del sistema di centri energetici (*chakra*)?

“Sappiamo per esempio che, se ci capita di avere paura, si mette in vibrazione il ‘*Manipura chakra*’ che è il centro collegato ai gangli nervosi della zona diaframmatica; infatti sperimentiamo che il diaframma reagisce in seguito ad uno spavento aumentando gli atti respiratori (che diventano più superficiali) e bloccandosi. Se impariamo a dominare questo centro, la passione della paura non ci dominerà più.”<sup>41</sup>

E’ la stessa disciplina yogica a delineare sia l’obbiettivo sia i mezzi per ottenerlo:

“Lo scopo dello yoga è di fare fiorire alla sommità del capo il ‘loto dai mille petali’ della conoscenza perfetta. Questa meta finale si raggiungerà quando tutti i centri relativi ai gangli più importanti della spina dorsale (*chakras*) saranno purificati ed aperti. Attraverso questi centri noi possiamo controllare il nostro sistema ghiandolare e conseguentemente il gioco delle nostre passioni. Se noi non abbiamo in mano questo controllo, saranno le ghiandole a dominare la nostra vita psichica”

In tale ottica, il controllo del sistema ghiandolare diventa un mezzo fondamentale per ottenere la padronanza delle proprie passioni, a sua volta indispensabile ai fini della meditazione, che ha bisogno “di tanta calma e tanta pace”<sup>42</sup>.

“La disciplina yogica insegna a dominare le proprie passioni attraverso:

- la meditazione quotidiana,
- l’osservanza scrupolosa delle norme di *Yama* e *Niyama*, che ci educano ad essere padroni delle nostre tendenze naturali. Questa pratica non risulta costringitiva o frustrante perché, conformandoci alla legge cosmica, lentamente siamo portati all’istintiva osservanza;
- il massaggio sistematico e completo delle ghiandole, attraverso esercizi fisici detti *asanas*. La pratica di questi, senza l’osservanza di *Yama* e *Niyama* e senza la meditazione, può essere controindicata: le ghiandole, eccitate e non controllate, possono incentivare le passioni e farci sprecare energia; inoltre praticare *asanas* non idonee non provoca solo perdita di tempo ma, spesso anche veri danni al corpo.”

A questo punto si suggeriscono le tipologie di *asanas* da praticare, con tutte le loro modalità: i momenti della giornata<sup>43</sup>, l’osservanza del silenzio, la concentrazione, la respirazione, le eventuali reazioni dei principianti, altre informazioni utili.

<sup>40</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p.41.

<sup>41</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p.42, anche le due citazioni seguenti.

<sup>42</sup> Ibidem.

“Le *asanas* che qui suggeriamo sono quelle di base, indispensabili per un completo massaggio ghiandolare. Sono controindicate nel periodo mestruale e in gravidanza. Sono altresì controindicate o da variare in caso di cardiopatie, di ernie esterne o interne, di cisti, di ipertensione e di ogni malattia in fase acuta (ad esempio nelle forme febbrili). Nei casi patologici sono di giovamento *asanas* specifiche, da conoscere e da imparare tramite persone veramente esperte. Sono consigliabili invece per tutti, sempre e comunque, gli esercizi di respirazione diaframmatica controllata (anche prolungati) ed il rilassamento.”

Seguono le spiegazioni delle cinque *asanas* del mattino e cinque della sera, corredate da precise illustrazioni, con legenda di indicazioni e controindicazioni.

Al mattino: *dirga pranam* (posizione dell'adorazione), *bhujangasana* (posizione del cobra), *bhastikasana* (posizione dell'emancipato), *agnisara mudra* (gesto dell'attivare il fuoco), *yoga mudra* (gesto dell'unione).

Alla sera: *karmasana* (posizione dell'azione), *sarvangasana* (posizione della candela), *matsyasana* (posizione del pesce), *halasana* (posizione dell'aratro), *matsyendrasana* (posizione del pescatore).

Nel brano appena citato viene consigliato il “rilassamento”, con cui i Ricostruttori intendono il momento dell'auto-massaggio e del “*relax*”. Alla fine delle sequenze di *asanas*, infatti,

“...sia al mattino che al tramonto, si devono sempre aggiungere il massaggio e il relax. Il massaggio serve a... distendere su tutta la pelle la sua stessa secrezione (che si suppone pulita dal recente bagno mattutino) per impedire che la pelle secchi troppo e per tutelarla da eventuali malattie... [serve anche a] distribuire meglio sul corpo le accumulazioni magnetiche che gli esercizi hanno fatto sviluppare in alcuni punti diffondendo benessere su tutto il corpo. Con la pratica si sentirà la necessità di farlo sempre, come un impellente bisogno fisico e psichico. Il massaggio va fatto accuratamente su tutte le parti del corpo con ambedue le mani, prima debitamente sfregate tra loro, insistendo soprattutto sulle zone più facilmente attaccate dalle malattie e sulla pianta dei piedi che, come si sa, avendo in sé lo schema del corpo, è sensibile a tutte le indisposizioni delle principali ghiandole e degli organi.

Dopo il massaggio ci si distende supini in *savasana* [“posizione del cadavere”] e si dedica qualche minuto al relax. Si può seguire qualsiasi tecnica,<sup>44</sup> purchè la si riscontri efficace. (...) Dopo il relax siamo pronti per raccoglierci in meditazione.”<sup>45</sup>

Infine, viene spiegato, altrettanto dettagliatamente, come eseguire il “saluto al sole”, *surya namaskara*, sequenza di posizioni molto diffuse nelle tradizioni yoga,

---

<sup>43</sup> “I tempi migliori per praticare le *asanas* sono l'alba e il tramonto. Quando il sole sorge esso dilata la spessa coltre della ionosfera che fascia la terra; al tramonto essa ritorna densa per la dispersione del calore. La ionosfera influenza notevolmente il nostro equilibrio psicofisico, come del resto incide notevolmente sul comportamento di tutti i liquidi e sulla ricezione delle onde radio, con tutte le importanti conseguenze che oggi la scienza incomincia a valutare (cfr. L. Watson, *Supernatura*, Rizzoli 1974). Tutti abbiamo fatto esperienza del fatto che ci sentiamo più freschi e dinamici al mattino e più languidi e sentimentali alla sera. Per equilibrare questi significativi influssi esterni non c'è di meglio che praticare le *asanas*.” *Yoga per pregare*, op. cit., p. 43, anche citazione seguente.

<sup>44</sup> Si suggeriscono qui esercizi di visualizzazione e rilassamento del tipo insegnato al corso di meditazione: immaginare luci che percorrono il corpo, visitare tutti gli organi per rilassarli, e così via. Cfr. **Cap. II ...**

<sup>45</sup> *Yoga per pregare*, op.cit., p.65-66.

con diverse varianti; la sequenza va ripetuta alcune volte senza interruzioni, preferibilmente all'alba o comunque al mattino prima di colazione.

“Il sole è il centro del sistema solare, è l'origine della materia che ci circonda e ci sostiene. Possiamo dunque guardare al sole con il desiderio di avvicinarci al centro, a quel centro che dobbiamo trovare in noi stessi. Questo educa a fare attenzione al corpo (...). Dal sole assorbiamo tutta la vitalità e la luce di cui abbiamo bisogno per vivere. (...) Creiamo intorno a noi un campo luminoso che ci avvolge e ci protegge e sentiamo che i raggi del sole portano a noi una quantità di sostanze vitali (...). Il sole sorge ogni giorno in modo nuovo: ...anche noi possiamo rinnovare ogni giorno il nostro desiderio di crescita e di maturazione, fino ad illuminare sempre più le zone d'ombra presenti in noi. (...) Il sole fisico può rappresentare anche il sole spirituale (...) esponendoci ai raggi del sole, lasciandoli agire...possiamo disporci a ricevere la luce dell'Infinito, senza 'aprire l'ombrello per paura' (...) guardando come il sole splende su tutti gli uomini, giusti o ingiusti... possiamo scorgere in lui l'immagine di un amore infinito ed essere sollecitati ad imitarlo. (...) Il saluto al sole è un modo particolarmente interessante ed efficace per entrare in sintonia con il sole. Si tratta di una sequenza di movimenti che non vanno confusi con un esercizio ginnico: essi infatti non tendono a curare l'aspetto estetico, e perciò non orientano al mondo esterno, ma vogliono riportare chi li esegue al suo mondo interiore.”<sup>46</sup>

Questa descrizione è fedele allo stile dell'intero libretto, e anche dello stesso corso di meditazione<sup>47</sup>; invita il lettore (nel caso del corso, ascoltatore) alla fiducia, a lasciarsi andare, a ripetere a se stesso, durante l'esecuzione dell'esercizio, le parole rasserenanti e profonde per assorbirle. Esse operano similmente alle modalità del *Training Autogeno*<sup>48</sup> adottate dallo stesso p.Cappelletto per gli esercizi preparatori alla meditazione.

Dopo il saluto al sole, segue la descrizione, con relative illustrazioni, delle due danze già citate, *Tandava* (danza di Shiva) e *Kaoshikii nrtya* (danza della spiga).

La pubblicazione *Yoga per pregare* sottolinea in molte occasioni l'importanza della motivazione e dell'atteggiamento mentale e psicologico che deve accompagnare le pratiche fisiche, *asanas* e danze, così come la stessa respirazione e ripetizione del *mantra* durante la meditazione.

“Durante tutti gli esercizi sarà bene prepararci anche mentalmente alla meditazione, pensando che tutti gli esercizi li facciamo con lo scopo di essere più preparati al dono di Dio.”<sup>49</sup>

---

<sup>46</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p. 87-88.

<sup>47</sup> Cfr. Cap. II...

<sup>48</sup> Cfr. Nota p...

<sup>49</sup> *Yoga per pregare*, op. cit., p. 66.

#### d. I LIVELLI DI COSCIENZA

Come si concilia la visione cristiana cattolica dei Ricostruttori con la convinzione della validità delle tradizioni orientali e il loro sistema psico-fisiologico di energie e centri energetici (*chakra*)?

Nel Corso di Meditazione, già dalla prima lezione si introduce l'idea che esistano diversi livelli di percezione, coscienza, consapevolezza.

“ I livelli di coscienza sono 5.

Il 1° livello è quello della concentrazione, del potenziamento di tutte le facoltà umane. Tutte le nostre facoltà concentrate a nostra disposizione...lo vediamo quando ci applichiamo a fare qualcosa...

Il 2° livello: non solo si è concentrati, ma si va oltre la superficie; non si percepiscono più solo le apparenze, ma anche quello che è al di là delle apparenze. E' un salto importante, per cui non interessano più le cose superficiali...è un livello che ci fa vedere dentro le persone. Pensiamo a un Padre Pio che leggeva nelle coscienze. Si capisce chi ci vuole veramente bene.

Il 3° livello permette di collegarsi nel tempo vedendone la successione e leggendone il significato. Si fa pace con il passato e si prevede il futuro. E' il livello profetico. Si capisce chi ti aiuta e chi no.

Il 4° livello è addirittura il collegamento con tutto l'universo, per cui ogni azione è inserita nel tutto, ogni scelta è collegata. Uno si sente nella direzione universale... dentro questa grandissima macchina... si mettono le mani nella stanza dei bottoni.

Il 5° livello: [significa] collegarsi addirittura con l'infinito, e questo collegamento è insopportabile. Si cade in uno stato che nella mistica viene detto *estasi*. Uno stato che non si riesce a esprimere a parole.”<sup>50</sup>

Secondo i Ricostruttori, la scansione della coscienza umana in cinque livelli è presente anche nella cultura cristiana. In *Yoga per pregare* si legge:

“Questa strada potrebbe essere ben conosciuta anche da noi cristiani, se è vera l'opinione di qualcuno, del resto non molto condivisa, che questi cinque livelli li troviamo nelle schematizzazioni di vari maestri di vita spirituale, come Evagrio Pontico<sup>51</sup>, Giovanni Clinico e altri. Qualcuno li vede adombrati nelle cinque esperienze che i discepoli privilegiati hanno fatto nell'episodio della trasfigurazione sul Tabor: concentrazione nella preghiera, trasfigurazione, apparizione dei profeti che parlano della futura passione, stato di esaltazione e nuvola luminosa che porta la voce del Padre.”<sup>52</sup>

Nel Corso di Meditazione quest'episodio, interpretato alla luce dei cinque livelli, viene raccontato nei dettagli.

“Sono cose di cui da noi non si parla tanto, ma... in effetti 'si sanno già'. C'è una somiglianza...fra questi 5 livelli e quel fatto in cui si dice che il Maestro ha portato tre dei suoi discepoli su un alto monte e li ha messi a pregare: questo è il 1° livello, quello della concentrazione. Dopo un po' che stavano così, si dice che abbiano cominciato a vedere che il Maestro è diventato tutto luminoso, come se si fosse trasformato. Invece gli interpreti più avveduti dicono che non è che in quel

<sup>50</sup> *Corso di Meditazione*, trascrizione cit., Lezione I.

<sup>51</sup> L'autore della *Pratiké*, cfr....

<sup>52</sup> *Yoga per pregare*, op.cit., p.73-74.

momento il Maestro abbia emesso la luce, ma che è caduto il velo dagli occhi dei discepoli, che hanno così visto quello che c'era sempre stato. E' il 2° livello, quello in cui si vedono i colori delle persone, la loro luminosità, l'*aura*, come si dice.

E poi, quando si sono abituati a questa luce, vedono accanto al Maestro Mosè ed Elia, due personaggi di epoche diverse del passato che parlano fra loro del futuro. Come se vedessimo oggi Giulio Cesare che parla con Galileo di cose future. E' il 3° livello, quello al di là del tempo.

Poi, una nube li avvolge tutti. Pietro non capisce più niente e dice quella famosa frase: 'e' bello per noi stare qui, facciamo tre tende'. E' la gioia del 4° livello, in cui uno quasi sembra di impazzire, perché quello che percepisce va oltre la mente. Si chiama l'*excessus mentis*.

E poi sentono una voce e cadono a terra e restano lì finché il Maestro non li richiama alla realtà. E' il 5° livello. E il Maestro gli impone di non dire niente a nessuno, finché tutto non fosse compiuto.

Queste cose sono state dette e indicano una strada, una meta altissima. Nei monasteri ortodossi hanno messo questa immagine della Trasfigurazione sul Tabor, a dire proprio qual è il cammino della concentrazione.”<sup>53</sup>

Nella pubblicazione *Yoga per pregare* questa teoria viene dettagliata e ricollegata alle tradizioni orientali da cui proviene. Non si nomina però precisamente di quali correnti culturali-religiose si parli. In realtà, molte scuole di pensiero, in Oriente, credono all'esistenza di diversi “stati” di coscienza, che ogni sistema nervoso umano potrebbe sperimentare; essi sarebbero correlati con “livelli” di coscienza. Gli “stati”, secondo alcune versioni, sono sette. I primi tre sarebbero veglia, sogno e sonno profondo, che sono al tempo stesso i più “bassi”. Gli altri, a seconda della corrente, sono chiamati: coscienza trascendentale (o *samadhi*), coscienza cosmica, coscienza di Dio, coscienza di unità. La quasi totalità dell'umanità vivrebbe dunque costantemente ai livelli più bassi di coscienza, a partire dal sonno che, in pratica, è uno stato di “incoscienza” e, pur potendo vivere l'esperienza di ben sette stati di coscienza, rimarrebbe sempre vincolata ai primi tre. In particolare, le tradizioni induiste del *Vedanta*<sup>54</sup> e del *Vajrayana*<sup>55</sup> hanno elaborato una mappa delle relazioni esistenti tra stati di coscienza e livelli di coscienza. Secondo questa mappa, i primi tre stati di coscienza sono correlati con cinque livelli o *kosha*:

#### 1. *Annamaya-kosha* (sensoriomotore) -> Veglia (*jagarita-sthana*)

<sup>53</sup> *Corso di Meditazione*, trascrizione cit., Lezione I.

<sup>54</sup> VEDANTA: “è uno dei sei sistemi ortodossi (*darshana*) della filosofia indiana, nonché quello che costituisce la base della maggior parte delle scuole moderne dell'Induismo. "Vedānta" significa in sanscrito la "conclusione" (*anta*) o "summa" dei Veda, la letteratura sacra più antica dell'India, e si basa sull'interpretazione mistica e cosmologica contenuta in questi testi, che raccolgono tutta la *Scienza sacra* e tradizionale induista.” Da Wikipedia, l'enciclopedia online, <http://it.wikipedia.org/wiki/Ved%C4%81nta>.

<sup>55</sup> VAJRAYANA: “Il buddhismo vajrayāna, o Veicolo del Vajra è una forma del Buddhismo sviluppatasi in India, nella regione di Uddiyana e nell'area del Bengala, a partire dal IV secolo sul tronco del Buddhismo Mahayana. Spesso in Occidente ci si riferisce complessivamente al *Vajrayana* con il termine buddhismo tantrico, così come si utilizza impropriamente il termine *Lamaismo* per intendere il Buddhismo tibetano. (...)Attualmente è la forma di buddhismo diffusa in Tibet tanto che spesso per buddhismo *vajrayana* ci si riferisce al Buddhismo tibetano, sebbene non si tratti dell'unica forma di buddhismo praticata in Tibet e che in passato si sia diffusa anche in altri paesi dell'Asia”. Da Wikipedia, l'enciclopedia online, [http://it.wikipedia.org/wiki/Buddhismo\\_Vajrayana](http://it.wikipedia.org/wiki/Buddhismo_Vajrayana).

2. *Pranamaya-kosha* (emozionale-sessuale) -> Sogno (*svapna-sthana*)
3. *Manomaya-kosha* (*manas*, mente) -> Sogno (*svapna-sthana*)
4. *Vijnanamaya-kosha* (*buddhi*; mente elevata) -> Sogno (*svapna-sthana*)
5. *Anandamaya-kosha* (spirito-beatitudine) -> Sonno Profondo (*sushupti*)<sup>56</sup>

Sarebbe molto lungo dare una spiegazione a tale mappa ed esulerebbe del tutto da questo lavoro. In *Yoga per pregare* viene riportato e spiegato uno schema analogo, che utilizza però termini sanscriti leggermente diversi.

*Kamamaya kosha – Manomaya kosha – Atimanas kosha – Vijnamaya kosha – Hiranmaya kosha*

Tutto l'interesse per questo argomento viene da p.Cappelletto spiegato con l'idea che fare la volontà di Dio significhi anche cercare di vivere al massimo, per quanto si può, le potenzialità umane, perché in tal modo ci si avvicina a Dio stesso.

“Tra molte schematizzazioni, che tentano di descrivere il progresso normale di un'anima, mi sembra significativa la più antica e tradizionale, divulgata da A.Avalon<sup>57</sup>, dei cinque livelli di coscienza, in cui vediamo come i differenti talenti, affidati a ciascuno, possano venire sfruttati fino in fondo. Ne abbiamo già parlato, ma li rivediamo sotto un punto di vista funzionale, rimandando possibili approfondimenti al corso sperimentale.

- 1) Inizialmente l'anima deve arrivare al livello del controllo delle passioni, *Kamamaya kosha*, con la pratica delle *asanas* e l'osservanza scrupolosa delle regole di *Yama* e *Nyama*. A questo punto, nella meditazione, l'anima potrà rendersi conto del nascere e svilupparsi delle passioni partendo dalle radici ghiandolari e dovrà allenarsi a usare i mezzi necessari per controllarle.
- 2) In seguito, attraverso la purificazione del proprio io, l'anima perviene al *Manomaya kosha*, che è il tipico livello dell'ispirazione, in cui imparerà a manovrare la superlativa capacità dell'immaginazione e del sogno, che sa trasformare in simboli ogni realtà ed è indispensabile per ogni nostro modo di esprimerci.
- 3) Con il contributo sempre più impegnativo della grazia e con la fedeltà alla preghiera, l'anima può essere elevata ad *Atimanas kosha*, ossia al livello delle intuizioni e delle previsioni. E' il momento in cui possiamo riconoscere le persone che veramente ci sono d'aiuto e quelle che invece ci creano ostacoli.
- 4) Sempre più utilizzando le capacità più alte, la meditazione può essere accompagnata dai grandi doni del *Vijnamaya kosha*, soprattutto dalla devozione, che aprono il cuore alla piena conoscenza che spira amore.

<sup>56</sup> Riportato in K.Wilber, *Verso una teoria comprensiva delle energie sottili*, estratto del libro *Kosmic Karma*, in via di pubblicazione; gentilmente concesso sul sito internet <http://wilber.shambala.com> ; in italiano alla pagina [http://www.rebirthing-milano.it/dal\\_sito2c.htm](http://www.rebirthing-milano.it/dal_sito2c.htm)

<sup>57</sup> Arthur Avalon, pseudonimo di John Woodrofe, ha ricoperto per trent'anni un'alta carica dell'amministrazione anglo-indiana in India, nella prima metà del Novecento. Ha studiato antichi testi della tradizione tantrica con l'aiuto di maestri ed eruditi indù con cui venne a contatto durante quel periodo. Nel 1968 è stato pubblicato il suo libro *Il potere del serpente*, seguito da altri lavori su temi analoghi; ha inoltre curato edizioni di originali testi tantrici, traducendoli in inglese.

- 5) Ai grandi mistici viene concesso il livello detto *Hiranmaya kosha*, tutto d'oro, che possiamo far corrispondere al settimo cielo, al quale fu elevato San Paolo, in quell'esperienza mistica cui accenna nella lettera II Corinzi 12,2ss.”<sup>58</sup>

Quest'ultimo brano suscita qualche perplessità, in quanto S. Paolo nel passo citato afferma di aver conosciuto un uomo “che fu rapito fino al terzo cielo” (II Cor 12,2). Comunque sia, si parla di tappe di un percorso di ascesi mistica estremamente impegnativo e, si può dire, ambizioso, mirato all'espansione della coscienza e al raggiungimento della piena padronanza delle potenzialità umane.

“Un buon maestro saprà guidare i suoi discepoli per la difficile salita dei cinque livelli, indicando di volta in volta le caratteristiche avventure sonore e visive, che generalmente si accompagnano a [l'raggiungimento di] questi livelli, in modo che sia possibile riconoscerli e non confonderli con altri normali effetti, anche se meravigliosi, di un buon rilassamento.”<sup>59</sup> (...) Il pieno possesso di questi livelli corrisponde alla capacità di operare pienamente sui cinque<sup>60</sup> centri dell'energia vitale, che in India chiamano *chacras*, che si trovano lungo la spina dorsale e di cui abbiamo parlato precedentemente”.<sup>61</sup>

Un tale percorso, specialmente all'inizio, presenta un alto rischio di perdita di umiltà; secondo la mentalità cristiana, è sempre la grazia che opera, perchè nessuna pratica, per quanto assidua, è da sola sufficiente a garantire l'ascesa spirituale. E' soprattutto il pericolo di incorrere nel peccato d'orgoglio che rende necessaria la sorveglianza di un maestro.

---

<sup>58</sup> *Yoga per pregare*, op.cit., p.72-73.

<sup>59</sup> Su questo argomento cfr. i concetti di ascesi mistica, fenomeni preternaturali (nota ...), paternità e guida spirituale tra i monaci esicasti (Cap. III...) e nella tradizione yoga, affrontati nei precedenti capitoli.

<sup>60</sup> Qui si parla di 5 chakras, e non 7; ipotizziamo che sia perchè li si mette in relazione con i 5 livelli di coscienza.

<sup>61</sup> *Yoga per pregare*, op.cit., p.73-74.

## e. IL *MANTRA*

Il *mantra* ha un'importanza fondamentale per i Ricostruttori. Sappiamo ormai che si può parlare di *mantra* non solo in relazione alle tradizioni induiste e yogiche in cui tale termine è stato coniato, ma anche, in senso più lato, come parola o frase tratta da un libro ispirato, in particolare dalla Sacra Scrittura per i cristiani; tale frase viene ripetuta mentalmente in modo continuo, "appoggiandola" al respiro, cui è strettissimamente legato. Ciò favorisce la concentrazione, rilassa ed evita le distrazioni durante l'orazione e la meditazione. Molto importante, come già osservato, è l'atteggiamento che l'animo assume durante la ripetizione del *mantra*, così come durante la meditazione nel suo complesso e anche durante gli esercizi. In *Yoga per pregare* si legge:

"Tutto il processo della respirazione, così complesso, dev'essere potenziato dalla meditazione e reso cosciente in tutte le più sottili implicazioni vitali. Per questo i maestri hanno insegnato a potenziare il naturale linguaggio della respirazione, aggiungendovi una frasetta, una sottolineatura verbale, detta *mantra*, formata in genere da due parollette o addirittura da due sillabe, da pronunciarsi mentalmente in inspirazione ed espirazione. Non devono essere parole qualsiasi, ma suoni che abbiano il potere di svegliare l'anima e di metterla nel giusto atteggiamento nei confronti dell'infinito. Il più noto mantra dell'India è 'Aham-so' che significa 'io-tu'. Dicendo 'aham' si cerca di metterci nell'atteggiamento di chi sente la propria piccolezza di fronte all'infinito, e dicendo 'so' ci si abbandona alla forza infinita che ci sorregge (...) Sono parole 'di potenza' che ci permettono di respirare, in qualche maniera, lo stesso respiro dell'Infinito. Per questo il *mantra* dev'essere composto da parole rivelate."<sup>62</sup>

Nella tradizione cristiana la "Parola" ha un significato capitale perché il Verbo si identifica con lo stesso Gesù Cristo (Gv 1,1ss). Prosegue infatti il testo:

"Come Dio si è rivelato a noi attraverso la grande Parola che è il Verbo del Padre, senza il quale nulla è stato fatto di quello che c'è nell'universo, così noi stessi siamo frutto di una particolare parola di Dio e per farci crescere l'Infinito ci dona ancora parole ispirate; prendendone coscienza, possiamo metterci nel giusto atteggiamento di devozione. (...) la cosa più difficile per l'uomo è conoscere la parola adatta alla sua costituzione e pronunciarla nel modo giusto. (...) Dio ci è venuto incontro con un nuovo progetto, per realizzare un nuovo ideale di umanità, migliore di quella naturale; questa proposta è Gesù Cristo... Per arrivare a un progetto di restauro, ha rivelato anche le parole chiave che ci devono aprire il cuore e la mente, che ci possono ristrutturare."

### Dove trovare le parole giuste e come usarle?

"Le persone che hanno avuto le grandi ispirazioni scritturali, riportano qua e là nei loro scritti queste parole chiave; sono *mantra* preziosi; bisogna riscoprirli e tra questi trovare il proprio. Il *mantra* non può essere uguale per tutti, anche se esistono *mantra* generici che possono servire a tutti, in determinate circostanze, e che vengono insegnati a tempo opportuno. La ricerca del proprio *mantra* è guidata dallo stesso piano provvidenziale che sospinge una persona a mettersi

<sup>62</sup> *Yoga per pregare*, op.cit., p.79, anche le due citazioni seguenti, p.79-80.

<sup>63</sup> Il testo qui continua: "Tanto più difficile, in quanto l'uomo ha falsato se stesso e ciascuno di noi rischia di vivere mascherato da atteggiamenti e abitudini...per la commedia quotidiana del 'saper vivere'." Circa l'argomento dell'autoconoscenza secondo i Ricostruttori, cfr. [Cap.II...](#)

nella pratica dello yoga e può essere solo agevolato dall'aiuto di un maestro, ma è certo che prima o poi, a chi lo cerca sinceramente, il *mantra* arriva.

Il *mantra* va ripetuto con amore, durante tutto il giorno e la notte, ed è bello risvegliarsi sentendo che il nostro respiro ha la colorazione della parola di Dio. Come un amoroso ritornello, che ci resta in testa per giorni e ci ricorda un certo clima affettivo, così il *mantra* accompagna la vita del meditante. Lo aiuta a vincere l'incredibile resistenza che facciamo a morire a una vita limitata e sciocca, 'perché non si faccia più la nostra volontà, ma la Sua'. Anche Gesù nell'orto ha lottato contro questa resistenza che per lui era tragica e ha ripetuto per tutta la notte il suo *mantra* di redentore."

Ciò richiama decisamente l'idea esicasta della "preghiera incessante" e l'uso della "preghiera di Gesù", con particolare riferimento alle formule "Kyrie eleison, Christe eleison" e "Signore Gesù, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore"<sup>64</sup>.

"Dovete pregare sempre senza stancarvi mai': il *mantra* ci permette di farlo. Ma la meditazione che dà il via e ricarica questo ininterrotto inno di lode alla volontà di Dio, va fatta in tempi privilegiati [mattina e sera], tutti i santi giorni."<sup>65</sup>

Il momento fondamentale per ripetere il *mantra* è infatti la meditazione.

Questo *excursus* sui rapporti dei Ricostruttori con le pratiche yoga non è in nessun modo esaustivo. Come abbiamo già avuto modo di osservare più volte, le influenze dello yoga sulle grandi religioni monoteistiche sono state e diventano sempre più intense, dando luogo a un amplissimo dibattito, a movimenti di persone da ovest a est e viceversa, nonché a molteplici sperimentazioni. Per questo è opportuno ora contestualizzare il movimento qui esaminato citando alcune esperienze, italiane e straniere, che si sono poste sotto qualche aspetto in simile posizione "tra Oriente e Occidente".

---

<sup>64</sup> Cfr. [Cap.III...](#)

<sup>65</sup> *Yoga per pregare*, op.cit., p.81.

## 2 – IMPATTO SULLA SOCIETA'

Il movimento dei “Ricostruttori nella Preghiera”, come visto, è riuscito a crescere al punto da coinvolgere diverse migliaia di persone in 50 sedi “fra luoghi di riunione metropolitani, cascine e piccole comunità”<sup>66</sup> in 12 regioni italiane. Hanno accumulato un notevole patrimonio immobiliare; a loro sono state affidate, in alcuni casi, testimonianze pregevoli dell’architettura sacra come abbazie, oratori (a Genova, il pregevole oratorio dei santi Nazario e Celso):

“Sempre più spesso ci viene chiesto di dare nuova forza a luoghi dove si è pregato per secoli. E’ successo con le abbazie di Pomposa sul delta del Po, S.Simeone a Stroncone o Santa Maria in Acone vicino a Firenze. Da questi luoghi, importanti sia dal punto di vista spirituale sia architettonico, anche i Ricostruttori traggono nuove energie e da questo interscambio aumenta la ‘tensione spirituale’ del luogo.”

La presenza del gruppo nelle diocesi e presso alcune parrocchie, la consacrazione di sacerdoti e l’attività nel movimento di altri sacerdoti, il lavoro negli studi medici, le conferenze, e recentemente la costituzione di una missione all’estero (Brasile) hanno portato i Ricostruttori e i loro simpatizzanti a stretto contatto con molta gente, che spesso non sapeva nulla della loro esistenza e che mai si sarebbe interessata, forse, a tematiche e attività affini a quelle del movimento. L’economia di questa tesi non mi ha permesso di intraprendere un’“inchiesta” su larga scala, interrogando, ad esempio, un campione di partecipanti, ex partecipanti, familiari di partecipanti ecc. Mi sono limitata al mio cerchio di conoscenze e all’osservazione di alcune persone che frequentano i Ricostruttori nella mia città (Genova) e nella cascina più vicina (La Spezia). Non ho però ottenuto dati sufficienti e tali da essere riportati in un lavoro scientifico. Mi limito a riferire alcune notazioni. P.Cappelletto, come si può intuire, è un personaggio singolare, piuttosto imprevedibile, e ovunque vada nelle sue sedi viene sempre trattato con estrema deferenza, quasi reverenza. Con me è stato molto gentile<sup>67</sup>. L’ambiente nella sala di preghiera (*Devadatta*) di Genova è in genere assai piacevole: vi ho incontrato persone premurose e di buon cuore; molti sono credenti, tanti sono sinceramente interessati alla spiritualità e alla meditazione (qualcuno la praticava già per conto proprio); tanti fanno del proprio meglio per aprire la mente, essere coscienti ed imparare; tutti portano qualcosa per le cene collettive, e presso i locali – oltre alle già citate conferenze su argomenti popolari e accattivanti – si effettuano attività interessanti e positive, tra cui concerti per pianoforte e un corso di cucina per disabili.

---

<sup>66</sup> Calendario Ricostruttori 2007

<sup>67</sup> Intervista, 3/10/07, presso *Devadatta* (sala preghiera Ricostruttori) - Oratorio SS.Nazario e Celso, Vico del Pesce, e casa attigua di via del Tritone 16, Ge-Sturla; intervista, 5/12/07, presso lo stesso *Devadatta*.

Quanto alla cascina, forse per natura intrinseca della scelta comunitaria, le persone mi erano sembrate un po' più "inquadrate". Bisogna notare in generale che, nell'ambito di qualunque associazione, un ambiente gradevole dipende tanto dalle persone in carne ed ossa che lo animano, quanto dalla generale bontà e coerenza delle "politiche" e strutture associative a monte. Qualora l'identità del gruppo sia confusa e l'organizzazione mal diretta, si vanificano spesso gli sforzi e si disperdono anche le migliori volontà individuali. Qualsiasi movimento conti migliaia di aderenti genera diversità e contraddizioni, e le opinioni sono tante quante le persone che le esprimono, il che vale per qualunque fenomeno. Coerentemente con queste considerazioni molto generali e ovvie, ma non meno vere, anche per i Ricostruttori si può dire che ogni persona li abbia incontrati, ne ha riportato un'idea diversa, positiva, negativa o neutra, a seconda di dove, come e quando li abbia frequentati. La delicatezza dei temi trattati dal gruppo, e l'attinenza a un ambito tanto controverso e poco controllabile e comunicabile come la spiritualità personale, ha dato luogo ad accessissimi sostenitori – gente che ha deciso di dedicare la vita al movimento – così come feroci detrattori, che basano le proprie critiche sull'esperienza vissuta, oppure vi si oppongono sul campo della teoria. Tutto ciò emerge anche dalla mia ricerca su Internet, svolta per farmi un'ulteriore idea della reazione delle persone alla conoscenza e alla frequentazione del gruppo. Pare certo che si tratti di **persone provenienti da svariate condizioni e strati sociali, di tutte le età (più rari gli anziani, mi è sembrato) e spinte da motivazioni molto variegate**: dal caso di un imprenditore afflitto da depressione e deluso dalle terapie tradizionali<sup>68</sup> a giovani provenienti da contesti difficili<sup>69</sup>, ad appassionati delle discipline orientali, a persone del tutto "normali" desiderose di apprendere qualcosa di nuovo, stare in compagnia e fare qualcosa per il prossimo. Tutti costoro hanno investito più o meno tempo ed emotività, nonché denaro e rischio, sul gruppo; alcuni hanno lasciato famiglia e lavoro per entrare in comunità, altri si sono limitati a una frequentazione saltuaria. Sul web sono reperibili un paio di *forum*<sup>70</sup> animati soprattutto da giovani partecipanti o ex-partecipanti al gruppo. Vi sono articoli di giornale, come quelli citati in questo e nel precedente capitolo<sup>71</sup>, nei quali però emerge che il giornalista non si è documentato in modo approfondito riguardo ai Ricostruttori, limitandosi a riportare un sunto delle risposte all'intervista effettuata. Altri articoli di giornale

<sup>68</sup> Riportato in Piero Lazzarin, *Pregghi e ti senti un altro*, reperibile su internet alla pagina

[http://www.messaggerosantantonio.it/messaggero/pagina\\_articolo.asp?IDX=644IDRX=53](http://www.messaggerosantantonio.it/messaggero/pagina_articolo.asp?IDX=644IDRX=53)

<sup>69</sup> Testimonianza riportata su <http://www.asaap.org> alla pagina "Articoli/altri/Ricostruttori".

<sup>70</sup> FORUM: sito internet che rende disponibili una o più pagine all'intervento dei lettori, che, per mezzo di una procedura automatica di invio e pubblicazione, inseriscono commenti e/o "colloquiano" tra di loro per iscritto circa un dato argomento, scambiandosi opinioni, *link* (indirizzi di altri siti), bibliografia, materiale.

<sup>71</sup> Piero Lazzarin, *Pregghi e ti senti un altro*, cit.; Intervista su *Vita Cattolica* 11/09/05, cit.; M. Pace, *Ricostruire per meditare*, in *Modica Info*, 23/07/06, <http://www.modica.info/news2006/m3029/ricostruttori-per-meditare-0341.htm>

riguardavano invece un fatto grave, purtroppo non certo isolato nel mondo della Chiesa e dintorni: la notizia di uno dei sacerdoti Ricostruttori arrestato con l'accusa di pedofilia. Ciò pare avere sconvolto alcune sedi del gruppo, dato luogo ad abbandoni, attirato su p. Cappelletto l'accusa informale di non aver vegliato bene su quel sacerdote (il quale pare abbia confessato alla polizia le proprie responsabilità) e anzi di averlo "coperto". Il dossier della vicenda è presente sito web di un'associazione, l'ASAAP<sup>72</sup> onlus (Associazione per lo Studio e l'Aiuto all'Abuso Psicologico) di Bologna, aconfessionale, che si è occupata di molte diverse realtà, sia attinenti alla Chiesa cattolica o comunque alla cristianità, e sia fuori di essa – afferenti al mondo della New Age, di occultismo, magia e sincretismo; tutte aventi in comune meccanismi di proselitismo, "inquadramento" e "forzatura" psicologica che in vari casi ha sconfinato nel plagio. L'ASAAP ha dedicato una ricerca ai Ricostruttori, a seguito di alcune segnalazioni – non soltanto legate al caso del prete pedofilo – raccogliendo testimonianze tra appartenenti ed ex appartenenti al gruppo, realizzando alcuni studi e giungendo a varie conclusioni. Sulla pagina del sito dedicata vi è:

- Materiale dei Ricostruttori stessi: testo del libro *Yoga per pregare*, trascrizione del *Corso di Meditazione* e di alcuni discorsi durante i ritiri (non autorizzate), Statuto del '93, *Impegnativa* e volantini.
- Materiale d'analisi sui Ricostruttori: articoli di giornale, dossier e documenti sulla vicenda del sacerdote Ricostruttore accusato di pedofilia, lettere-testimonianza di alcuni ex appartenenti al gruppo, fotografie scattate durante alcuni ritiri, e alcuni studi eseguiti da professionisti afferenti all'ASAAP. In particolare:
  - Studio *Il metodo dei Ricostruttori nella Preghiera* a cura di tale L. Bizzarri;
  - Studio *Discernimento spirituale e meditazione* a cura di tale dott. A. Bianco;
  - Studio *Iconografia e rituali* a cura di Alessandra [cognome non esplicitato];
  - Studio *Spiritualità e salute* a cura di tale dott.ssa Piras, che pare essere medico chirurgo, ispettrice per la certificazione di qualità ISO9000 e membro dell'ASAAP stessa;
  - *Lettera aperta a padre Lanfranco Rossi* [teologo dei Ricostruttori] su "La guarigione spirituale delle malattie" sempre a cura della dott.ssa Piras;
  - Studio *Il punto di vista dei genitori* a cura di [autore non esplicitato].

Senza entrare nel vivo di ognuno di questi documenti – sebbene soprattutto gli studi meriterebbero più spazio – essi hanno in comune l'idea che nei Ricostruttori non solo vi sarebbero molti punti discutibili a livello teorico, ma che teoria e

---

<sup>72</sup> <http://www.asaap.org> ASAAP - Associazione ONLUS, via Libia 59, 40100 Bologna.

pratica non siano affatto coincidenti. Di più: i Ricostruttori sarebbero una specie di setta, che tenta di “mimetizzarsi” nella Chiesa cattolica. Riassumo i nodi fondamentali; l’economia “spazio-temporale” del presente lavoro non mi ha consentito di ampliare la mia ricerca fino al punto di contattare la stessa Asaap per ottenere informazioni ulteriori.

- La meditazione dei Ricostruttori non sarebbe affatto assimilabile né alla *meditatio* né alla *contemplatio* cristiane<sup>73</sup>, bensì soltanto alle **tecniche psicofisiche della meditazione orientale (desunta dai monaci tantrici)**. Il definirla meditazione “profonda” sarebbe soltanto un “tentativo di distinguere la propria proposta da quella di altri gruppi meditativi”<sup>74</sup>. L’accostamento effettuato dal gruppo tra le due “meditazioni” darebbe luogo solo a un risultato sincretico, in quanto le tecniche di matrice induista e yogica presuppongono, in alcune loro versioni, un’idea di “risveglio della divinità interiore” incompatibile con l’antropologia e spiritualità cristiana.<sup>75</sup> Bisogna sottolineare che questa è un’accusa rivolta praticamente a tutte le forme di “cristianizzazione” dello yoga e delle tecniche psicofisiche orientali in generale.
- **La pratica della meditazione e anche della preghiera esicasta può dar luogo, come abbiamo visto ad effetti di profondissimo benessere, allentamento della percezione spazio-temporale, sensazione di “allargamento” della propria coscienza, fino a ridurre la consapevolezza del Sé ordinario e giungere a una sensazione di “congiungimento con la coscienza cosmica” o il Sé superiore. Questi possono essere gli effetti del prolungato rilassamento con rallentamento delle onde cerebrali<sup>76</sup> e sospensione del pensiero razionale, condizioni ripetute con costanza e regolarità e abbinate a severa ascesi ed eventuale pratica di discipline quali lo yoga. Vengono chiamati “fenomeni preternaturali”<sup>77</sup> e non devono in nessun caso essere scambiati con gli effetti della Grazia divina, dono gratuito e vera esperienza mistica di comunione, come avvertono i maestri di preghiera esicasti<sup>78</sup>. Sull’esempio dei maestri orientali, i Ricostruttori avrebbero invece assunto la mentalità “meccanicistica” per cui il raggiungimento di questi “effetti” sta solo all’assiduità del praticante, che rischia d’essere indotto a credere di potersi “divinizzare” con le proprie sole forze. Nei casi più estremi, la**

<sup>73</sup> Cfr. Congregazione per la dottrina della Fede, *Alcuni aspetti della meditazione cristiana*, Lettera ai Vescovi della Chiesa Cattolica, ed. Elle Di Ci, Torino 1990.

<sup>74</sup> A. Bianco, *Discernimento spirituale e meditazione*, studio del 9/6/2005 pubblicato su internet dall’ASAAP (Associazione per lo studio e l’aiuto all’abuso psicologico) <http://www.asaap.org> “Articoli/altri/Ricostruttori”

<sup>75</sup> A questo proposito cfr. anche I. Artizzu (a cura di), *30 domande al Cardinale Ratzinger*, in *Una voce grida...* n°9 - marzo 1999.

<sup>76</sup> Cfr. Nota... §1.f.

<sup>77</sup> cfr. nota... cfr. Cap.. § 1.d

<sup>78</sup> cfr. Cap.III, § 2 e 4

meditazione, e le altre pratiche del gruppo, assumerebbero la funzione di “riti magici”; la “vita spirituale” inseguita non sarebbe la vita nello Spirito Santo, cioè il “progresso nelle virtù”, ma una vita con “poteri spirituali” nel senso del “possesso di facoltà preternaturali”, spesso afferenti ai concetti orientali e New Age: prana, aura, capacità medianiche ecc. L’“illuminazione” perseguita dai guru orientali, cioè appunto il “risveglio della divinità interiore” non ha niente a che vedere con la mistica cristiana.<sup>79</sup>

- I Ricostruttori adotterebbero gran parte delle modalità di “riforma del pensiero” (colloquialmente “lavaggio del cervello”), delle tecniche comunicative e della manipolazione delle persone tipiche delle vere sette. Al prova di ciò, L.Bizzarri, ex Ricostruttore (terapista iridologo e naturopata), supporta la sua analisi<sup>80</sup> con stralci di opere su comunicazione, psicologia e tecniche di interrelazione, nonché sull’ipnosi e sulla prassi delle stesse sette<sup>81</sup>, ed esamina passo per passo il corso di meditazione e le testimonianze di alcuni ex Ricostruttori. Si afferma, a conclusione dell’analisi, che i Ricostruttori non siano interessati al reale benessere dei compagni e ad aiutarli nelle loro scelte, bensì sfruttino a volte l’eventuale malessere psicologico per tenerli legati al gruppo. Si incoraggerebbe la dipendenza psicologica dal “guru” Cappelletto; si coinvolgono anche persone con problemi di salute (incontrate soprattutto nei loro studi medici<sup>82</sup>), problemi psichici o esistenziali a cui la meditazione viene presentata come cura efficace.
- I Ricostruttori porterebbero avanti una concezione sostanzialmente “esoterica” per cui il vero sapere (i “segreti” sui veri significati della vita, del mondo, della fede) è appannaggio di pochi. La stessa struttura “gerarchica”, con al vertice p.Cappelletto nelle vesti di “guru”, “capo carismatico” e “grande fratello”, rende implicito il rilascio progressivo del sapere del gruppo, nonché delle informazioni anche quotidiane sull’andamento della vita del movimento. L’“avviamento” che segue il corso di meditazione (con funzione di “filtro” per selezionare le persone adatte e non) sarebbe una vera “prima iniziazione” a cui ne seguirebbero altre, di vario tipo. Anche questa sarebbe una configurazione mutuata dai monaci tantrici, del resto Cappelletto stesso, nell’articolo del 1980, racconta:

---

<sup>79</sup> A.Bianco, *Discernimento spirituale e meditazione*, studio del 9/6/2005 pubblicato su internet dall’ASAAP (Associazione per lo studio e l’aiuto all’abuso psicologico) <http://www.asaap.org> “Articoli/altri/Ricostruttori”

<sup>80</sup> L.Bizzarri, *Il metodo dei Ricostruttori nella Preghiera*, studio pubblicato su internet dall’ASAAP (Associazione per lo studio e l’aiuto all’abuso psicologico) <http://www.asaap.org> alla pagina “Articoli/altri/Ricostruttori”

<sup>81</sup> P.Watzlawick *Il linguaggio del cambiamento*, M.T.Singer *Le sette tra noi*, L.Festinger, M.H.Erikson per gli studi sull’ipnosi, S.Milgram *Obedience to authority*, R.Cialdini *Le armi della persuasione*. Aggiungerei C.Gatto Trocchi, *Le sette in Italia*. (data la marginale pertinenza di questo argomento con la tesi non ritengo opportuno precisare ulteriormente la bibliografia).

<sup>82</sup> Cfr. Cap I..

“mi sembrò strano dover promettere il segreto sulle molteplici cose che [il monaco tantrico] m’insegnava. Ricordai più tardi il valore della raccomandazione: ‘Non buttate le perle ai porci, altrimenti si rivoltano’ [Mt 7,6]”<sup>83</sup>.

- La prassi dei Ricostruttori sarebbe copiata precisamente da un gruppo di monaci induisti appartenenti all’associazione “*Ananda Marga*”, come abbiamo già visto. La coincidenza delle prassi è stata analizzata, sul sito dell’ASAAP, nello studio *Iconografia e rituali* a cura di tale Alessandra [cognome non esplicitato]. Non si vuole sostenere affatto che gli *Ananda Marga* siano un’associazione pericolosa; almeno nelle linee programmatiche, esprime una grande determinazione a contribuire per la pace universale, nel quadro ideale della religione induista e nell’ottica della tolleranza e della non-violenza. Pare che facciano proselitismo e forniscano gratuitamente le istruzioni per la meditazione. Come i curatori dell’Asaap sottolineano, è fatta salva la libertà personale di entrare nel gruppo dei Ricostruttori purchè si sia resi consapevoli, tra le altre cose, di questa somiglianza. Al contrario, pare invece che ciò non si voglia divulgare. Durante le interviste, nonostante le mie puntuali domande, p.Cappelletto e la sua collaboratrice si sono mostrati evasivi e non mi hanno nominato il gruppo di monaci induisti, forse perché convinti, come del resto l’altra persona del gruppo che invece me li ha nominati, che simili informazioni non fossero importanti quanto la pratica effettiva della meditazione profonda<sup>84</sup>.
- Il movimento dei Ricostruttori nel suo complesso sarebbe un vero caso di sincretismo, “travestito” da riproposizione del metodo esicasta; in sostanza non si distinguerebbe da molti altri simili movimenti, salvo il fatto che:

“si tratta di un movimento religioso con una forte competenza teologica, dal momento che i sacerdoti del movimento hanno frequentato o frequentano gli studi di teologia orientale alla [Pontificia Università] Gregoriana. Tale scelta è legata alla necessità di giustificare teologicamente e spiritualmente il metodo di p.Cappelletto, cercando una ‘inculturazione’ dello yoga nella tradizione cattolica, attraverso la mediazione della tradizione spirituale cristiana greco-orientale [esicasmò]. (...) Nella realtà dei fatti, all’interno l’evangelizzazione è assente. Nel movimento ci sono due anime: i ‘cattolici frustrati’, che non vedono appagati i loro desideri di misticismo nella Chiesa ufficiale, e gli ‘esoteristi’, che provengono da ambienti New Age. (...) P. Cappelletto ed i suoi collaboratori tengono insieme queste due anime (...) il risultato è un ‘cristianesimo esoterico’ che ha lo scopo di permettere al nucleo yogico-esoterico di sopravvivere.”<sup>85</sup>

I responsabili del gruppo, p.Cappelletto *in primis*, sarebbero dunque responsabili di una vera anti-evangelizzazione, che porterebbe all’errore e alla devianza.

<sup>83</sup> Cfr. anche Nota n°14 Cap. I, § 2)

<sup>84</sup> Cfr. più sopra, [paragrafo 1](#)

<sup>85</sup> A.Bianco, *Discernimento spirituale e meditazione*, studio del 9/6/2005 pubblicato su internet dall’ASAAP (Associazione per lo studio e l’aiuto all’abuso psicologico) <http://www.asaap.org> “Articoli/altri/Ricostruttori”

Se si assume come dato di fatto (ed è impossibile rifiutarsene, basta controllare) che la prassi dei Ricostruttori è la stessa del movimento induista *Ananda Marga*, risulta in effetti arduo ravvisare spazio per la pratica dell'esicasmismo in questo quadro di riferimento. La replica consueta a questa obiezione<sup>86</sup> è che l'atto della meditazione stessa coinciderebbe con la preghiera esicasta; alcuni ritiri mensili vengono organizzati da p.Cappelletto proprio con tema "esicasmismo", e molti tra i Ricostruttori cerchiano di vivere la loro esperienza nel gruppo il più possibile in attinenza al cristianesimo-cattolicesimo. Modi e misura di tale tentativo di conciliazione si possono immaginare molto diversi da persona a persona.

- Da tutto questo materiale, pare che il rapporto dei Ricostruttori con la realtà sociale circostante e con gli stessi aderenti sia stato, in molti casi, a dir poco tempestoso. Senza arrivare al caso-limite del sacerdote arrestato per pedofilia, problema peraltro molto comune in tutti gli ordini religiosi, in questi studi e testimonianze si racconta di comportamenti scorretti di vario tipo:
  - Sacerdoti Ricostruttori assegnati, dalle autorità diocesane, ad una parrocchia, avrebbero mancato nei loro doveri nei confronti dei parrocchiani, li avrebbero trascurati per dedicarsi solo alle attività del movimento, di concerto con gruppi di altri Ricostruttori custodi di cascine e abbazie circostanti; in qualche caso avrebbero in vari modi criticato e disprezzato i parrocchiani stessi;
  - Alcuni genitori avrebbero accusato il gruppo (in qualche caso sporto denuncia) per "plagio" effettuato sui figli, pur maggiorenni, che avevano lasciato la vita quotidiana e la casa paterna per seguire p.Cappelletto, e a volte cercavano di devolvere denaro o beni di famiglia agli stessi Ricostruttori. Parrebbe che siano state intraprese anche cause legali per lasciti ed eredità;
  - In certi gruppi di Ricostruttori si sarebbe sfruttato il malessere psico-fisico di alcuni membri, convincendo tali persone a non curarsi presso medici/psicologi tradizionali, approfittando del loro lavoro e dei loro beni. Il dott. A.Bianco in particolare afferma di aver seguito personalmente membri del gruppo "al fine di favorirne l'*exit* (l'uscita)...e posso garantire... che il movimento strumentalizza e accresce la sofferenza individuale al fine di facilitare la manipolazione e il controllo dei membri".<sup>87</sup> Stesso procedimento per giovani e giovanissimi (sempre maggiorenni<sup>88</sup>), a volte provenienti da contesti disagiati: si accusano i

---

<sup>86</sup> Così mi è stato risposto sia da p.Cappelletto, sia dalla sua collaboratrice sig.ra S.Occhiena, nelle interviste cit.

<sup>87</sup> A.Bianco, *Discernimento spirituale e meditazione*, studio del 9/6/2005 pubblicato su internet dall'ASAAP (Associazione per lo studio e l'aiuto all'abuso psicologico) <http://www.asaap.org> "Articoli/altri/Ricostruttori"

<sup>88</sup> cfr. **Cap.I, § 7**

Ricostruttori di mancanza di supporto educativo, superficialità e deresponsabilizzazione.

- In qualche caso si è lamentata incuria per le stesse strutture (abbazie, edifici) affidate ai Ricostruttori; i loro volontari lavorano senza alcuna assicurazione e adeguate protezioni, facendosi male spesso; vi sarebbe disorganizzazione e alcuni lavori sarebbero stati eseguiti senza permessi, in modo abusivo.
- Infine, risulterebbe davvero poco edificante la poca trasparenza del gruppo (di orwelliana<sup>89</sup> memoria): per quanto riguarda la circolazione delle informazioni,

“si osserva, come in tutte le sette, il *processo di interpolazione continua della storia del movimento*. Dell’origine e del passato del movimento si hanno poche e confuse informazioni, spesso già entrate a far parte della mitologia gruppale e, pertanto, deformate dalla logica dell’autocelebrazione. Allo stesso modo, il *guru* [Cappelletto] ha già più volte modificato la sua teologia e l’interpretazione del metodo a fronte di evidenti smentite offerte dalla realtà. (...) ha promesso per anni che un regime alimentare vegetariano avrebbe protetto radicalmente dai tumori; a fronte della morte per neoplasia di alcuni membri del gruppo la *dottrina sul vegetarianesimo*<sup>90</sup> ha subito decise trasformazioni, diventando uno dei sistemi per accrescere la sensibilità spirituale. Altra opera di mistificazione è la continua opera di *propaganda interna*, ...diffusione di notizie relative alla crescita progressiva del numero dei meditanti e delle case di preghiera. In realtà, si omette di riportare che, a fronte dell’apertura di nuovi *devadatta*, altri vengono chiusi. Si tratta di una *migrazione del movimento*, dal momento che molti escono, a fronte delle evidenti contraddizioni e manipolazioni, mentre i nuovi corsi di meditazione, realizzati in aree ‘vergini’, reclutano nuovi adepti.”<sup>91</sup>

Come ripeto, non mi è stato possibile verificare di persona il contenuto di tutto questo materiale. Alcuni di questi studi affermano di essere ben documentati sulle questioni, e sembrerebbero persuasivi perché fondati su argomentazioni razionali e chiarezza d’esposizione. Di contro, la prosa dei Ricostruttori risulta a volte, come si è visto, non priva di ambiguità e salti logici. Del resto però, contano i fatti, che nel presente lavoro non possono purtroppo essere vagliati. Quanto agli argomenti teologici ed ecclesiali, come evidenziato anche dal dott. Bianco, non basta possedere una cultura media per poter valutare le proposte e le ragioni addotte a sostegno di un metodo di preghiera. Mi sembra comunque assai significativo ciò che scrive una coppia di ex Ricostruttori, testimoniando la propria delusione per il comportamento, considerato incoerente, di altri membri del gruppo:

---

<sup>89</sup> G. Orwell, *1984* (in cui inventò la figura del “grande fratello”) e *La fattoria degli animali*, opere molto note.

<sup>90</sup> A questo proposito, M.T. Singer, in *Le sette tra noi*, sostiene che un’alimentazione vegetariana sbilanciata, un eccesso di zuccheri (i Ricostruttori mangiano molti dolci), unita ai digiuni frequenti e ad altre pratiche “ascetiche” non calibrate, fiaccano progressivamente la volontà, inibiscono l’uso dell’emisfero cerebrale sinistro (sede del raziocinio) e rendono le persone più manipolabili e accondiscendenti. Qualcosa di molto simile avevo appreso frequentando i macrobiotici.

<sup>91</sup> A.Bianco, *Discernimento spirituale e meditazione*, studio del 9/6/2005 pubblicato su internet dall’ASAAP (Associazione per lo studio e l’aiuto all’abuso psicologico) <http://www.asaap.org> “Articoli/altri/Ricostruttori”

“Noi sosteniamo che progredire veramente nella spiritualità, significa innanzitutto imparare a vivere la quotidianità, conservando per primo il buon senso, vero indicatore di crescita ad ogni livello. E' inutile quindi divenire degli abili asceti di meditazione se poi non si riesce ad avere un operativo senso critico rispetto ai più comuni fatti che accadono nella vita di tutti i giorni.”<sup>92</sup>

E' giusto distinguere tra l'eventuale devianza e cattiva interpretazione dei principi ispiratori del movimento, da parte di alcuni membri, mentre in tanti altri senza dubbio predomina la buona fede e funziona il buon senso. Altrettanto importante, come si è già notato, è verificare che i principi ispiratori stessi siano ben posti e coerenti. Molto interessanti per la comprensione dell'impatto dei Ricostruttori sulla società e la gente, benchè da considerare con molta cautela e discernimento, sono i *forum* su internet – io ne ho visionati due, con centinaia di interventi pubblicati in maggioranza da giovani, senz'altro i più abituati all'uso dei mezzi di comunicazione telematica – in cui si discutono pro e contro del movimento. Uno dei sacerdoti del gruppo, che ho conosciuto personalmente, a questo proposito intervenne (ed è l'unico intervento che ho trovato da parte di un esponente della “dirigenza”) in uno di questi *forum*, dove si discuteva in particolare la brutta vicenda del sacerdote accusato di pedofilia:

“se ha delle istanze da porre, le rivolga direttamente a p. Cappelletto, ...[seguiva l'indirizzo], Torino. In ogni caso, abbiamo fiducia nella magistratura, se ci sono responsabilità, i colpevoli pagheranno. Sarebbe interessante però se anziché puntare il dito solo contro gli alberi che cadono, si parlasse ogni tanto anche della foresta che cresce, in silenzio. E' inevitabile che gli scandali accadono dice Gesù, ma meglio per chi dà scandalo mettersi una macina al collo e buttarsi in mare. Ci chiamiamo gesuiti in quanto membri della Compagnia di Gesù, fondata da Ignazio di Loyola”<sup>93</sup>

In questi forum, si palleggiano critiche tra Ricostruttori partecipanti e contenti, e altri che hanno “mollato”. Il materiale presente sul sito dell'ASAAP è ovviamente molto citato. In un intervento, una Ricostruttrice afferma di conoscere personalmente lo psicologo, dott. A.Bianco, autore dello studio sopracitato, in quanto amica della ex-fidanzata del dottore stesso; questa ragazza lo avrebbe lasciato per entrare “come monaca” in una delle comunità del movimento, pertanto il “cattolico e bigotto” psicologo avrebbe scritto contro i Ricostruttori per ritorsione, con intento diffamatorio e “distruttivo”<sup>94</sup>. Temi molto spinosi vengono trattati, come la sofferenza psicologica di alcuni fuoriusciti, e al tempo stesso la sofferenza di membri che vedono criticato e accusato il gruppo in cui partecipano e su cui hanno investito tempo, energie e affettività. Vi è il tentativo

---

<sup>92</sup> Lettera firmata da T.F., *La nostra esperienza con i Ricostruttori nella preghiera*, maggio 2006, testimonianza pubblicata su internet dall'ASAAP (Associazione per lo studio e l'aiuto all'abuso psicologico) <http://www.asaap.org> alla pagina “Articoli/altri/Ricostruttori”

<sup>93</sup> Tiziano Tamussi S.J., diocesi di La Spezia, custode della cascina di San Pietro Vara (SP), intervento del 23/01/2006. Il *forum*, ora non più attivo, si trovava alla pagina <http://orlandofurioso.ilcannocchiale.it>; il testo dell'intero *forum* è riportato sul sito dell'ASAAP <http://www.asaap.org/articoli/altri/ricostruttori>.

<sup>94</sup> Intervento anonimo firmato Veronica, 25/05/2006, *forum* cit.

di capire, di trovare nei libri e sui giornali referenze che chiariscano la vera natura del metodo dei Ricostruttori e anche degli *Ananda Marga* (tutti i fuorusciti, e molti tra i membri, ormai li conoscono); fioccano tanti perché, tante domande sull'operato dei "dirigenti": p. Cappelletto, i suoi sacerdoti, i suoi "fedelissimi", di cui vengono fatti nomi e cognomi. Alcune discussioni sono teoriche e sterili, altre invece toccano esperienze e persone concrete e condivise. Inizialmente infatti molti di questi giovani inseriscono interventi in modo anonimo, ma a forza di discutere finiscono per intuire la reciproca identità, perché si sono conosciuti vivendo momenti negli stessi gruppi e nelle stesse sedi. Si passa dai toni entusiastici alle accuse più drastiche, dai pettegolezzi alle considerazioni "razionali", dalla teologia a molteplici paure, mitologie, leggende metropolitane, profezie, superstizioni e contenuti new-age ed esoterici, inframezzati da citazioni dei Vangeli e valutazioni sulla Chiesa cattolica, ritenuta di volta in volta migliore o peggiore dei Ricostruttori stessi, e più o meno colpevole per averli ufficialmente riconosciuti (anche se solo a livello locale, per ora). Significativa è la seguente "ricetta", estremamente satirica:

“ ‘INDUISTI alla VATICANA’ (dal best-seller ‘Fondamentalisti Vegetariani’...)  
Comprate 1/2 chilo di ex sessantottini<sup>95</sup> già ben frustrati.  
Rosolateli in 6 cucchiaini di olio Castaneda<sup>96</sup> bollentissimo.  
Marinateli quindi per 1 ora in una saporita composta Templare<sup>97</sup>.  
Sgocciolateli, sbucciateli e poi fateli bollire in circa 3 litri di succo di *Ananda Marga* (6 o 7 ore, dipende se fanno molta resistenza ).  
Assicuratevi che siano ben lessati, triturateli e "ricostruiteli" in tante allegre polpettine.  
PER UNA PRESENTAZIONE D'EFFETTO :  
'Ordinateli'<sup>98</sup> ed infine guarnite il piatto con un pizzichino di *Filocalia*<sup>99</sup> ( ma proprio un niente...)  
e spolverizzate di esicasmò ( solo un'idea...)  
BUON APPETITO A TUTTI!"<sup>100</sup>

Si ha l'impressione, in alcuni, di una profonda delusione, per la quale il tentativo di sdrammatizzare e ridere del gruppo in cui si è creduto pare rappresentare una "copertura". Qualcuno afferma di quanto solo dopo l'uscita dai Ricostruttori abbia cominciato veramente a riflettere su ciò che, in un primo momento, si era accettato senza troppe riserve. Emergono molte aspettative deluse e molta rabbia nei confronti di Cappelletto e la sua dirigenza. Alcuni fuorusciti si dichiarano

<sup>95</sup> Alcuni Ricostruttori, "seguaci" storici di Cappelletto, hanno vissuto il '68 e il fascino dell'India diffuso negli anni '70

<sup>96</sup> I Ricostruttori citano molto spesso C.Castaneda, autore di *A scuola dallo stregone: una via yaqui alla conoscenza* (Astrolabio, Roma 1970), antropologo statunitense che venne a contatto con uno "stregone" indios, e al suo tipo particolare di saggezza e percezione non ordinaria della realtà che per alcuni versi richiama le culture asiatiche.

<sup>97</sup> Un altro argomento caro ai Ricostruttori è il Templarismo; tale interesse comporterebbe quell' "esoterismo" che, secondo alcuni, sarebbe già assai presente nella giovanile opera di Cappelletto *L'uomo verso l'assoluto. Corso elementare di storia delle religioni*, ed. Elle Di Ci, Torino 1990, vol. 1,2,3. Cfr. anche Nota 14, Cap.I

<sup>98</sup> Qui allude all'ordinazione sacerdotale.

<sup>99</sup> Opera fondamentale per l'esicasmò dal Settecento in poi, cfr. Cap.III.

<sup>100</sup> Intervento anonimo firmato *Le Allegre Ricette del Gesuita*, 03/07/2006 15.03.11, forum cit.

preoccupati per amici rimasti ancora nel gruppo. Si racconta anche di un ragazzo morto a Terni perché scivolato in un pendio, evento la cui responsabilità morale viene da alcuni addebitata ai responsabili Ricostruttori. Vi sono interventi di un paio di madri preoccupate perché il figlio/a è entrato in comunità, e un padre che lascia capire di stare iniziando una causa legale circa gli abusi sospettati sui suoi figli minori. Si tratta insomma di un materiale che costituirebbe, da solo, campo di indagine per un'ampia ricerca, effettuata con altre competenze ed altri fini. La comunicazione in un tale supporto è difficile per intrinseca natura del mezzo, anche perché non si ha mai la certezza dell'identità di chi scrive. La presenza nei due *forum* esaminati, di fuoriusciti, delusi e oppositori, è preponderante, il che comunque non significa molto a scopi statistici, per via del piccolo campione di voci emergente. Vi sono anche persone che espongono critiche verso il gruppo ribadendo comunque fedeltà e fiducia nella buona fede dei dirigenti e soprattutto degli altri membri. In sintesi, come già notato all'inizio del paragrafo, vi sono molteplici visioni e opinioni, spesso estremamente discordanti, a proposito dei Ricostruttori, delle loro teorie e della loro azione effettiva sulle persone con cui vengono in contatto.