

Il gruppo Ladakh ascolta per tre giorni le parole di saggezza del Dalai Lama a Choklamsar-Leh

Testo e foto di Luciano Villa

La lampada del sentiero

Qui sull'altipiano a quasi 4.000 metri, non siamo più assediati dai plumbei nubi monsonici, la nostra vista è finalmente libera di spaziare. Dopo giorni e giorni di cupa cappa monsonica, di precipitazioni incessanti, di pioggia e vento che ci hanno sferzato anche sugli alti passi himalayani, ci sentiamo finalmente liberi. Ora possiamo respirare a pieni polmoni, con la mente libera e con gioia. Qui il cielo non è azzurro, non è nemmeno blu: è d'un turchese tanto profondo da trasformarsi in un blu lapislazzuli, e tanto trasparente da permettere alla luna di stagliarsi nell'infinita volta celeste, anche in pieno giorno. E qui la luna non è affatto pallida, ma emana una luce vivida ed al tempo stesso sorniona. Saluta forse questa grandissima aria di festa che aleggia tra le decine e decine di migliaia di persone, convenute dall'India, dal vicino Tibet occupato ed ovviamente da tutto il Ladakh?

Tra le migliaia e migliaia di famiglie tibetane e ladake si nota una sparuta compagine eterogenea d'occidentali, proveniente dai più lontani angoli del pianeta. Hanno riservato apposta un'area per noi, e il nostro non passa certo inosservato!

C'è chi dice che siamo in tutto 50mila: il numero esatto non lo può sapere nessuno, ma che importa poi? Sta di fatto che la gente è tanta, davvero tanta, sembra che la popolazione del Ladakh sia convenuta tutta qui, in quest'enorme prato-acquitrino, trasformato in luogo di festa, di picnic, di preghiera e di meditazione. Oggi è il gran giorno per dare il benvenuto a Sua Santità il Dalai Lama, il Santo Padre di tutta questa gente, venuto a parlare d'amore e di compassione ad un mondo che non fa che dilaniarsi. Si sono agghindati tutti per la festa, proprio come si fa per le grandi occasioni, e questo è davvero un momento eccezionale. Quanti anni sono trascorsi dall'ultima visita di Sua Santità il Dalai Lama a queste contrade isolate più di sei mesi all'anno? Le mamme hanno vestito i loro bimbi con gli abiti più decorati: c'è chi porta la tunica di lana grigia dai bordi festonati con motivi rituali, altri esibiscono il privilegio di sfoggiare fulgidi broccati di seta. Le donne appaiono vispe e sorridenti, esili nelle vaporose camicette bianche, rosa, azzurre, verdi, fuxia, che fuoriescono dai vestiti conferendo loro un portamento ancor più aggraziato ed elegante. Sono forse delle modelle d'un defilee d'alta moda? Mi colpisce la tenerezza delle madri che avvolgono tra le braccia bimbi di pochi mesi voracissimi nel succhiare tutto il latte disponibile dalle poppe generose.

Siamo in uno spazio immenso davvero gremito, ma di tanta gioia. COSA INIZIA A DIRCI SUA SANTITÀ IL DALAI LAMA? Ascoltiamolo dalle sue parole.

La pratica della compassione unita alla saggezza

- La mia è la pratica della compassione unita alla saggezza, lo sviluppo delle alte qualità della fede arricchite dalla comprensione della realtà ultima dell'esistente. Chi è venuto fin qui, pur non nutrendo fede nel Dharma, ed è solo curioso, rimanga pure ed ascolti senza distrarsi.

Il prendere rifugio equivale alla comprensione della propria situazione e ad assumere la decisione d'affidarsi in ciò che ha la capacità di purificarci e di proteggerci, conducendoci sulla via corretta. Attraverso queste pratiche possa l'essere umano raggiungere l'illuminazione per il beneficio, per la salvezza di tutti gli esseri. Per questo motivo m'impegno nella pratica del dare, nella pratica della pazienza e della moralità: non per la mia liberazione personale, ma per quella di tutti gli esseri, dedicando tutti i meriti acquisiti, per la

salvezza dell'infinito numero d'esseri viventi. Il Buddha, 2500 anni fa, ha condotto la sua vita all'insegna della compassione e dello sviluppo dei mezzi abili. Dall'India, il suo messaggio di tolleranza e di saggezza si diffuse in Thailandia, nello Sri Lanka, in Cina, in Tibet. Da parte mia continuerò a spiegarne i punti fondamentali perché tutti possano raggiungere le qualità del Buddha: non mi stancherò d'illustrare, a chi me lo chiederà, come riuscire ad eliminare gradualmente le emozioni affliggenti.

Nessuno desidera la sofferenza

L'essere umano è dotato di grandi capacità di giudizio e di riflessione, il che non è una prerogativa solo delle donne o degli uomini. Sia gli umani, sia gli animali non desiderano affatto la sofferenza. Dobbiamo riconoscere che grandi capacità di pensiero contraddistinguono l'essere umano: le nostre potenzialità intellettive sono enormi!

Possiamo distinguere DUE LIVELLI DI SOFFERENZA: un livello di sofferenza dipendente dall'esperienza fisica ed un altro non legato ai sensi, ma all'esperienza della mente. Qual è il più importante?

Soffriamo quando siamo colpiti da una grave malattia e soffriamo per il fatto d'essere immersi nell'esistenza ciclica di questa esistenza, che, convenzionalmente, chiamiamo "samsarica": da parte nostra ci impegniamo con pratiche di purificazione per uscirne.

Ci sforziamo di migliorare la nostra posizione economica, di guadagnare maggiormente, di possedere una dimora sontuosa, facciamo il possibile per nutrirci col cibo migliore, ci diamo da fare per allacciare e mantenere rapporti d'amicizia con persone su cui poter sempre contare. Tutto ciò ci giova? Riflettiamo sull'esperienza della sofferenza.

NON POSSIAMO CERTO PENSARE DI RISOLVERE LA SOFFERENZA MENTALE CON DELLE ACQUISIZIONI MATERIALI, semplicemente migliorando le nostre condizioni di vita, perché si tratta di un tipo diverso di sofferenza: quella della mente, appunto, e non del corpo.

Tutto dipende dal controllo che riusciamo ad esercitare su ciò che abbiamo innanzi a noi.

Nel nostro caso, d'esseri umani, non dobbiamo dimenticare che la nostra mente può essere facilmente influenzata e disturbata. Nella società attuale convivono milioni di persone che trovano conforto in religioni diverse tra loro. Gli animali non possono fare allo stesso modo. Se paragonia-



mo la forza fisica d'un essere umano con quella d'un animale, ci rendiamo immediatamente conto che l'essere umano è decisamente più debole d'un cavallo ed anche d'un asino. Tuttavia, noi umani siamo tanto potenti da essere in grado di sottomettere degli animali molto più grandi di noi, al punto di riuscire a cavalcare un elefante! E' l'intelligenza umana che è in grado di controllare gli altri esseri, anche gli animali più grandi! Tutto dipende dal controllo che riusciamo ad esercitare su ciò che abbiamo innanzi a noi. Un processo identico avviene nel conflitto tra le nazioni. Tutte queste situazioni conducono a gravi distruzioni, che possiamo considerare come dei risultati, non dell'attività fisica del nostro corpo umano, ma delle sue capacità mentali, della sua intelligenza. Anche i drammatici cambiamenti climatici cui assistiamo dipendono dalle capacità dell'intelligenza umana. Tutto dipende delle capacità dell'intelletto. Molta della sofferenza cui è afflitta l'umanità dipende dall'utilizzo che si fa delle capacità intellettive, che possono essere causa sia di dolore sia di benessere. **L'INTELLIGENZA UMANA NON RAPPRESENTA DI PER SÉ LA GARANZIA DI UN COMPORTAMENTO CORRETTO!**

La chiave per raggiungere la felicità è disciplinare la mente.

Per ottenere ciò dobbiamo incamminarci sulla via del Bodhisattva, l'essere altruista dotato d'una grande capacità d'amore e di comprensione della realtà profonda. **PENSIAMO AL MAHATMA GANDHI.**

Scegliere la via del Bodhisattva significa SVILUPPARE UNO SPECIALE SENSO DI RESPONSABILITÀ, significa essere guidati da un'alta disciplina etica, equivale a sviluppare un'intelligenza indirizzata a beneficiare gli altri. Pensiamo agli eventi dell'11 settembre. Immaginate i passeggeri di quegli aerei dirottati: erano persone abituate a viaggiare per molte ore su aerei di linea. Questi aerei furono appositamente scelti perché caricavano una gran quantità di carburante. Pensate quanto grande doveva essere la capacità di programmare simili distruzioni da parte di quelle persone che non avevano il minimo senso di compassione per i viaggiatori. Coloro che hanno pianificato queste stragi erano individui dotati di grandi capacità progettuali, ben al di là d'una mente ordinaria; avevano sviluppato una grande determinazione nel realizzare il loro scopo, né temevano alcun rischio. Com'è possibile? Le loro grandi capacità intellettuali erano controllate dall'odio, dal risentimento, né co-

storo erano minimamente timorosi dei rischi in cui incorrevano, né li tratteneva la paura di sbagliare.

Tuttavia, **LE SOLE CAPACITÀ DELL'INTELLIGENZA UMANA, SENZA L'AUSILIO DETERMINANTE DELLA TECNOLOGIA** (creata anch'esse dall'intelligenza umana), **NON AVREBBERO POTUTO REALIZZARE SIMILI STRAGI.**

Se spinta dall'odio, l'intelligenza umana diventa la causa della distruzione dell'umanità.

Questa è la prova che se la nostra intelligenza non è pacificata, se non è opportunamente guidata, essa diventa la fonte creatrice di grandi distruzioni. Non intendo certamente dire che si debba tornare al passato o limitare le nostre capacità di progresso. E' importante rendersi conto che **LA NOSTRA INTELLIGENZA DIVENTA COSTRUTTIVA SOLO SE È RETTA DA UN GRAN SENSO DI RESPONSABILITÀ, DI COMPASSIONE, DI DESIDERIO DI LIBERARE GLI ALTRI ESSERI DALLA SOFFERENZA.** In questo processo mentale non è importante l'essere religiosi o meno. Questo dipende dalle vostre scelte. Ciò che è veramente importante è di non sviluppare in voi stessi le emozioni negative, altrimenti le trasferirete su altri. Se, ovunque osserverete, lo farete con occhio negativo: tutto vi sembrerà nero. Viceversa, se svilupperete UN CUORE COMPASSIONEVOLLE, un buon cuore insomma, scoprirete di guardare il mondo con occhi gioiosi, e tutto vi sembrerà diverso! Perciò, che crediate o meno in una religione, l'importante è sviluppare una mente compassionevole. Anche l'animale compassionevole non è solo: esso si prende cura degli altri e si trova ad essere attorniato da molti altri esseri che in esso trovano protezione. La natura della compassione è di non desiderare la sofferenza, anzi di volerne essere completamente liberati!

La natura della compassione equivale allo sviluppo delle qualità positive della mente:

non uccidere, non rubare, non commettere violenze sessuali, né comportamenti sessuali che creano sofferenza negli altri, che sono tutte azioni da evitare. Tuttavia, mi rendo conto che tutto ciò non ha nulla a che fare con la religione! Continuando questo ragionamento, non potremo non accorgerci che senza una motivazione non potremo riuscire nell'intento di privare della vita un altro essere.





Quel che manca ora è il cambiamento dell'abitudine di rubare, d'uccidere, di danneggiare gli altri, da sostituire tutte con l'abitudine alla mente compassionevole.

Osserviamo ora l'organismo umano. Esso è composto d'apparati, da organi, di cellule, d'atomi e di particelle ancora più piccole. Alla stessa stregua, nella nostra mente troviamo delle situazioni che ci rendono lieti, altre che ci disturbano, altre che ci rendono esaltati, altre ancora che ci rendono arrabbiati ed altre che ci rendono felici.

Il comportamento negativo dipende da scelte negative della nostra mente.

Se, da un lato, è molto importante elevare il grado d'istruzione dell'umanità, dall'altro vi rendete conto tuttavia che è ancor più importante riuscire a rimuovere dalla nostra mente le emozioni negative. LA PRATICA DI TRASFORMARE LA MENTE: QUESTO È IL NOSTRO IMPEGNO IN QUESTA REALTÀ. L'occidente dipende dall'oriente e viceversa. Tutto in realtà è interconnesso, molto di più di quanto non fosse un tempo. I problemi ambientali, politici, economici, sanitari, sociali ecc. non coinvolgono soltanto chi se li sente addosso, ma dipendono anche dai nostri comportamenti. Dobbiamo ragionare insieme con calma e con serenità.

Non c'è nessun motivo di riconoscere gli altri come nostri nemici.

La mano non è il braccio: ma entrambi sono complementari. Se il piede duole, anche la mano ne risente. Se la società del Ladakh prospera, anche le famiglie staranno bene, e viceversa. Occorre mettersi nei panni degli altri, occorre almeno pensare di sperimentare la sofferenza delle altre persone, occorre riconoscere le capacità della nostra intelligenza.

Ora, dobbiamo renderci conto che il nostro benessere dipende da quello degli altri.

Per questo motivo non devo pensare solo a me stesso, ma preoccuparmi perlomeno della mia famiglia, interessarmi alla sofferenza di mia madre, dei miei famigliari, per poi cu-

rami dei miei parenti, dei miei vicini di casa, pensare alla gente del mio villaggio, a quella della mia regione, del mio paese, delle nazioni attorno alla mia, del mio continente, del mondo intero e dei mondi. Non devo cercare di rendere la mia mente disciplinata attraverso la recitazione di mantra, ma sforzarmi di rendermi utile con comportamenti positivi, realizzando concreti fatti positivi. Il nostro compito è quello di sviluppare una mente compassionevole, riflettiamo sulle diverse TRADIZIONI RELIGIOSE: il loro compito è d'offrire il messaggio autentico della compassione, ci sono delle differenze su come trasmetterlo, ma TUTTE ESPRIMONO LO STESSO MESSAGGIO D'AMORE. Esistono grandi concezioni religiose molto differenti tra loro. Alcune sostengono, a differenza d'altre, l'esistenza delle vite passate e future, altre credono nella creazione, e sostengono l'esistenza d'un'entità ultima trascendente.

Perché abbiamo bisogno di tante religioni, diverse tra loro?

Buddha diede diversi tipi d'insegnamenti, anche apparentemente contraddittori. Perché lo fece? La risposta sta nel fatto che intendeva soddisfare i diversi interessi delle persone. Per me i suoi insegnamenti hanno la capacità di soddisfare le risposte più profonde. Dipende dalle scelte personali. Non si deve accettare d'aderire ad una religione in modo superficiale, ma, una volta che si compie questo passo, occorre praticare in modo serio. Anche i buddisti tibetani devono vivere la religione in modo profondo, anche i seguaci dell'Islam, anche gli induisti: tutti devono capire in modo profondo le motivazioni della religione cui hanno aderito. E' perciò importante capire i significati della propria religione. Diversamente, diventerebbe solo un'adesione superficiale, di facciata. CHI SEGUE UNA RELIGIONE LO DEVE FARE IN MODO PROFONDO E SINCERO, RISPETTANDO LE ALTRE RELIGIONI. Quando la mente non risulta in questo modo trasformata: allora possono sorgere i fanatismi.

Per evitare questi atteggiamenti, È BENE PROMUOVERE I CONTATTI INTERRELIGIOSI: così è opportuno che i musulmani dialoghino coi buddisti, e viceversa. In Ladakh ho visto i risultati di questo processo di dialogo tra religioni diverse, tra musulmani e buddisti: questi contatti evitano le divisioni, le separazioni, le distanze ideologiche, il che è avvenuto qui in Ladakh. Altrimenti i problemi non faranno che

aumentare. SE I PROBLEMI LI VOGLIAMO NASCONDERE, ESSI NON FARANNO ALTRO CHE DIVENTARE ESPLOSIVI.

Lo sviluppo d'una vera tolleranza religiosa basata sul dialogo tra le varie religioni è fondamentale per rimuovere le cause dei conflitti religiosi.

Dobbiamo evitare che accada come in Bosnia, dove al mattino si faceva colazione con l'amico ed al pomeriggio lo s'inquadrava nel mirino, si tirava il grilletto e si sparava. E magari lo si ammazzava! Questi, ed altri episodi terrificanti, non sarebbero accaduti se si fosse sviluppata una chiara e sincera comprensione interreligiosa.

In passato in India s'affermò una gran tolleranza religiosa. I CONFLITTI RELIGIOSI SI SONO SEMPRE DIMOSTRATI ESTREMAMENTE NEGATIVI. Se paragoniamo l'India al resto del mondo, essa rimane un esempio di tolleranza. All'inizio il Buddha diede i suoi insegnamenti in pali. Diede insegnamenti anche in sanscrito a discepoli di grandi capacità e grandemente dediti a pratiche di purificazione: si trattava di grandi studiosi, capaci d'offrire importanti interpretazioni. Il Buddha storico raggiunse l'illuminazione prima di lasciare il proprio corpo.

Persino ora, in tutte queste regioni himalayane prossime al Tibet, in Butan, in Sikkim, in Ladakh, il Buddismo continua a fiorire e si sviluppa nei templi e nelle famiglie, al punto da tenere in casa i testi sacri del Kangyur e Tengyur. In queste aree sono fioriti gli insegnamenti completi del Buddha e la popolazione li conosce. Essi sono germogliati non all'esterno ma all'interno delle persone, in modo da riuscire a rafforzare i poteri positivi della mente, riuscendo, all'opposto, a far diminuire sempre più le inclinazioni negative. Non dobbiamo, infatti, porre troppa attenzione all'esteriorità delle pratiche. Insomma: come dobbiamo comportarci?

Dobbiamo essere in grado d'identificare le emozioni affliggenti che disturbano la nostra mente, fin al punto d'arrivare ad eliminarle.

Tutti i processi tesi alla liberazione della sofferenza fanno parte del Buddismo. IL NIRVANA È LO STADIO DI LIBERAZIONE DALLE SOFFERENZE CHE AFFLIGGONO LA NOSTRA MENTE. Se evito d'uccidere non per una scelta religiosa ma per timore di dover rispondere alla giustizia, non sto praticando l'insegnamento di Buddha.



LA LIBERAZIONE DALLA SOFFERENZA EQUIVALE ALLA LIBERAZIONE DAL SAM-SARA. Raggiungere la liberazione, significa ottenere lo stadio ultimo del Dharma, di cui distinguiamo diversi livelli: la liberazione dalle emozioni affliggenti, il raggiungimento dell'onniscienza, il raggiungimento di una sempre più profonda comprensione della realtà ultima. Quando preghiamo per lo sviluppo degli insegnamenti del Buddha, non intendiamo incrementare la costruzione di templi, di stupa o di statue delle divinità. Ma intendiamo sviluppare il desiderio di far fiorire in noi stessi le più elevate qualità interiori, attraverso la comprensione e la pratica degli insegnamenti del Buddha.

Non basta capire il significato dei suoi insegnamenti, è fondamentale metterli in pratica. Occorre sviluppare saggezza, basata sulla comprensione dei testi, degli insegnamenti, attraverso uno studio serio ed impegnativo, basandosi sul confronto; sviluppando la saggezza basata sulla convinzione, sulla contemplazione, sull'ascolto, sulla meditazione.

Dobbiamo abituarci alla meditazione, essa ha il potere di trasformare la nostra mente.

Sperimentare gli insegnamenti del Buddha significa ascoltarli e meditare. Quando vedo, sento, ascolto, di conseguenza, medito. DOBBIAMO SVILUPPARE LA SAGGEZZA QUANDO OSSERVIAMO GLI ESSERI CADERE NELLE EMOZIONI AFFLIGGENTI: AD ESEMPIO NELLA RAB-



BIA, NELL'ODIO, NELL'INVIDIA, NELL'ATTACCAMENTO E NELL'IGNORANZA. Dobbiamo essere in grado di riconoscere queste situazioni, di riconoscere il loro potenziale distruttivo. Da parte nostra, dobbiamo sempre più incamminarci verso la strada della trasformazione della nostra mente, sviluppandone le buone qualità. Il gran saggio Atisha in questo suo meraviglioso testo "La lampada del sentiero dell'illuminazione" inizia rendendo omaggio a Manjustrì, ai Buddha dei tre tempi: del passato, del presente e del futuro. Perché i Buddha sono considerati i vittoriosi? La risposta sta nel fatto che essi sono considerati i conquistatori delle forze negative, delle emozioni affliggenti, delle oscurazioni della nostra mente. Sono i vittoriosi perché la loro via c'indica il cammino per l'illuminazione. I BUDDHA SONO INFINITI, PERCHÉ SENZA NUMERO SONO GLI ESSERI ILLUMINATI. Il Sangha è connesso alla suprema emanazione del corpo di Buddha. Il Dharma sviluppa la nostra introspezione interiore, sviluppa saggezza perché ci porta alla comprensione della realtà ultima che contraddistingue gli esseri superiori. Il Buddha rappresenta lo stadio del non più apprendimento. Nell'Abisamayankara trovate le due verità, convenzionale ed ultima: quella che va oltre al modo in cui appaiono le cose, le apparenze che ci fanno sembrare reali gli oggetti che vediamo.

Esiste una realtà oltre le apparenze?

Il Buddha insegnò l'esistenza di due verità: quella convenzionale è la fonte della nostra sofferenza, mentre la verità ultima è la più profonda, è percepibile solo attraverso ragionamenti e riflessioni. Solo una mente valida può giungere alla comprensione e distinzione tra queste due forme di realtà. Capire le verità del Buddha significa riuscire a vedere la realtà come un'interconnessione di fenomeni, significa riconoscere la sofferenza, vedere le cause della sofferenza, vedere la possibilità di fermare la sofferenza. Occorre giungere alla comprensione della mancanza d'esistenza intrinseca dei fenomeni: essi non esistono di per sé ma in quanto determinati da cause e condizioni. Occorre giungere alla percezione dell'ignoranza della realtà ultima come radice della sofferenza, come mente errata di percezione distorta della realtà. In questo modo si percepisce l'ignoranza.

È possibile purificare la nostra mente al punto di raggiungere il Nirvana?

Capendo le due verità, quella convenzionale e quella ultima, si comprendono anche le Quattro Nobili Verità. Ricordiamo gli insegnamenti di Nagarjuna: "SOLO COLORO

CHE SONO ANIMATI DALLA COMPASSIONE POSSONO TRARRE BENEFICIO DAGLI INSEGNAMENTI DEL BUDDHA."

Cosa significa? Nagarjuna intende dire che il Buddha, vedendo la sofferenza degli altri esseri, prova un gran desiderio di volerli liberare da questo stato.

Perché l'abbiamo fatto?

Per ben tre giorni abbiamo fatto la fatidica scelta d'alzarci assonnati quando era ancora buio. Assieme a migliaia e migliaia di ladaki e di tibetani abbiamo percorso le polverose strade che congiungono Leh con Choklamsar assieme ad una fiumana ininterrotta di ladaki e tibetani accalcati all'inverosimile sulle corriere, su macilenti e pericolanti camion, su jeep e carretti e, ovviamente, a piedi.

Questa enorme folla in movimento entusiastico evocava le antiche migrazioni delle popolazioni del Tibet. Pazientemente, fin dalle sei del mattino prendevamo posto sullo spiazzo erboso dove due ore e mezzo più tardi Sua Santità il Dalai Lama avrebbe parlato. Durante gli insegnamenti del Premio Nobel per la Pace, al pari delle migliaia di persone presenti, sfidammo il sole abbacinante degli altipiani himalayani. Al ritorno, l'immensa carovana si rimetteva caoticamente in moto. Ne risultava un imbottigliamento indescrivibile che ci costringeva a soste estenuanti in cui eravamo costretti a respirare il pesante smog dei bus ed autocarri e, ancor peggio, a riempirci i polmoni della micidiale polvere delle piste del Ladakh. Tuttavia, una volta raggiunto il nostro albergo, tutti quanti si dichiaravano certamente stanchi ma decisamente soddisfatti. Perché?

Non voglio, per questa volta, descrivermi le mie profonde e meravigliose sensazioni interiori, che serbo ancora scolpite nel cuore. Preferisco invece riferirvi le impressioni di chi partecipò al grandioso evento pur non avendo mai avuto prima l'opportunità d'incontrare il Dalai Lama e di sentirlo parlare da vicino. Tutti gli altri partecipanti, me escluso, si trovavano in questa situazione. E Antonia ci racconta: "Voglio aggiungere solo alcune sensazioni ed emozioni, vissute dal profondo e che mi hanno particolarmente colpito e lasciato il segno indelebile. Un'emozione forte e profonda è stata quella di assistere agli insegnamenti del Dalai Lama che oltre ad essere il capo spirituale e carismatico di tutte le scuole buddiste è un personaggio giocoso, vivace, simpatico. L'ho sentito come estremamente coinvolgente, perché grazie alla sua gestualità mimica facciale e corporea e il suo tono di voce emana saggezza, energia e benessere spirituale. Non pensavamo di emozionarci fino a tal punto, e ora che sono a casa e penso all'esperienza che ho avuto la fortuna di vivere, mi rendo conto di quanto preziose siano state queste vacanze, che non potrò mai dimenticare, perché mi hanno lasciato dentro un benessere ed una capacità di godermi quello che di più importante ho e che spesso dimenticavo di avere o davo, troppo spesso, per scontato. Tutto ciò mi ha insegnato a godermi e ad utilizzare appieno le mie potenzialità, scoprendo anche che posso dare molto anche agli altri creando relazioni positive e serene. Anche i compagni di viaggio mi hanno fatto crescere per avermi coinvolto nella loro ricchezza culturale e nelle loro personali esperienze di vita. Dobbiamo ringraziare tutti perché veramente hanno dimostrato delle potenzialità eccezionali che solo l'uomo può avere (parole di Sua Santità)..." Paolo, dal canto suo aggiunge: "Forse questo viaggio ha lasciato un segno maggiore di quanto previsto". ■

