

MISA – Esplorazioni ed esperienze spirituali nella pratica dello yoga esoterico

Raffaella Di Marzio

Centro Studi sulla Libertà di Religione Credo e Coscienza (LIREC)

raffaelladimarzio@gmail.com

ABSTRACT: In questo contributo sono analizzate le esperienze di dieci praticanti di diversi centri yoga, tutti aderenti alla Federazione Internazionale di Yoga e Meditazione ATMAN. L'obiettivo è quello di rilevare i significati che i membri intervistati attribuiscono alla loro esperienza sulla base delle loro ricostruzioni autobiografiche, che sono esaminate alla luce del modello multidisciplinare, elaborato per lo studio del processo di conversione/affiliazione da alcuni ricercatori, nel quadro di riferimento della psicologia della religione. Questo modello sarà integrato dalle prospettive della psicologia umanistica e transpersonale. Sulla base dei dati raccolti sarà proposta una valutazione delle conseguenze psicologiche che la frequentazione delle scuole che seguono gli insegnamenti di Gregorian Bivolaru ha avuto sulla personalità dei soggetti. Questo progetto è finalizzato anche a verificare se, nelle esperienze dei soggetti intervistati, si rilevino, e in quale misura, fattori ed elementi del modello multidisciplinare sopra nominato, già individuati in precedenti indagini, effettuate con ventitré membri di altri cinque movimenti religiosi e spirituali.

KEYWORDS: Affiliazione a movimenti religiosi, Yoga, Erotismo sacro, Gregorian Bivolaru, Tantra, Continenza amorosa, MISA – Movimento per l'integrazione dello spirito nell'assoluto, Federazione Internazionale di Yoga e Meditazione ATMAN.

1. *Approcci e quadro di riferimento*

Le questioni metodologiche sono da sempre oggetto di dibattito nella letteratura psicologica e sono connesse con la definizione dell'oggetto stesso della psicologia come avviene generalmente per tutte le scienze sociali. La varietà delle espressioni concrete dell'esperienza religiosa nella cultura contemporanea è nota e, per l'Italia, risulta evidente consultando i dati diffusi dal CESNUR (Introvigne e Zoccatelli 2024), che mostrano un quadro molto variegato di gruppi e movimenti presenti sul territorio italiano, talora nati nella scia di religioni e filosofie orientali, afferenti all'induismo e al buddhismo con contaminazioni di altri culti e percorsi esoterici. La società pluralista e la molteplicità di offerte religiose

facilitano questo fenomeno, così come l'atteggiamento di molti individui che sono alla costante ricerca di nuove esperienze spirituali: la grande varietà e l'ampio spettro di forme spirituali favoriscono le trasformazioni personali e sociali e le continue migrazioni tra movimenti e gruppi anche molto diversi tra loro.

La prospettiva nella quale ci si pone quando si esaminano le esperienze dei soggetti coinvolti è quella della psicologia della religione, che vede la condotta spirituale e religiosa dell'individuo intesa in senso dinamico, poiché evolve costantemente, in relazione con tutti gli altri aspetti e dinamismi della condotta umana, cioè con la storia personale dell'individuo e la sua maturazione (Milanesi e Aletti 1973, 13). Secondo Aletti gli psicologi sono interessati

al movimento soggettivo con cui l'uomo si sporge oltre i confini della propria esistenza terrena e dell'esperienza fenomenica con un atteggiamento di speranza, di ricerca e/o di attribuzione di senso. La spiritualità e la religione danno un nome a questo sporgersi del desiderio e della speranza e alla risposta che il credente vi ravvisa. Questa intenzionalità significativa è comunque ancorata ad un dato culturale (Aletti 2010, 32).

La psicologia della religione non si fonda, dunque, su principi ontologici e si astiene dal pronunciare giudizi su verità di fede, poiché la sua finalità principale è quella di dare giudizi di valore psicologico su una determinata esperienza spirituale o religiosa tenendo conto del vissuto personale, delle convinzioni dell'individuo e del contesto storico e culturale in cui l'esperienza si verifica (Milanesi e Aletti 1973, 9-13). È in questa prospettiva che si intendono esaminare le esperienze dei soggetti di questa indagine, facendo riferimento ad approcci differenziati e integrati in un quadro di riferimento multidisciplinare. Il modello di riferimento scelto a questo scopo è quello elaborato da Lewis R. Rambo (1993), ripreso e sviluppato dall'autore e da Steven C. Bauman (Rambo e Bauman 2012) nell'articolo "Psychology of Conversion and Spiritual Transformation", frutto delle riflessioni emerse nel corso di oltre vent'anni di studi e ricerche sul fenomeno della conversione. Un primo elemento di novità segnalato dagli autori è che, nella letteratura scientifica più recente, è stato aggiunto il termine "spiritualità" a quello di "religione": un cambiamento dovuto alla trasformazione della stessa nozione di "fede" che, nell'epoca attuale, spesso non è più collegata a una determinata appartenenza religiosa, ma assume, nei soggetti, le caratteristiche proprie di una generica tendenza alla spiritualità e di un anelito verso qualcosa che va oltre la materia, che non implica necessariamente l'adesione a riti, dottrine e prassi codificate.

In questa prospettiva, a partire dagli anni Duemila, un certo numero di psicologi

(cfr. per es. Paloutzian 2014; Pargament e Mahoney 2002) ha orientato i propri studi verso esperienze spirituali e religiose non convenzionali, considerando la categoria di “spiritualità”, più ampia e inclusiva rispetto a quella di “religione”, nella quale rientrano soprattutto le adesioni alle istituzioni religiose tradizionali (Rambo e Bauman 2012, 880). Riprendendo, inoltre, la classificazione degli approcci psicologici allo studio della conversione elaborata da Rambo (1993, 4-7), questi sono suddivisi in quattro orientamenti fondamentali (Rambo e Bauman 2012, 880-81): psicoanalitico, behaviorista o sperimentale, umanistico e transpersonale (James 1945), sociale-olistico (secondo la definizione espressa dallo stesso Rambo 1993, 7-8). Quest’ultimo orientamento è più difficile da definire, poiché gli studiosi che si collocano in questa categoria, prediligono un approccio eclettico e olistico, che vorrebbe sintetizzare gli altri tre approcci all’interno dell’ambito più ampio e complesso dei processi di cambiamento umani. Gli autori più rappresentativi di questo quarto approccio, che hanno fortemente influenzato la prospettiva olistica di Rambo (1993), sono Robert C. Ziller (1924-2022: Ziller 1971) e Theodore R. Sarbin (1911-2005), e Nathan Adler (Sarbin e Adler 1970).

Secondo Rambo e Bauman (2012), anche se ciascuno di questi approcci consente di indagare su alcuni elementi importanti, relativi al processo di trasformazione religiosa o spirituale, nessuno di essi può fornire una comprensione completa del fenomeno poiché si tratta di un processo che si verifica all’interno di un campo di forze in cui agiscono persone, istituzioni, eventi, idee ed esperienze complesse.

Da questo deriva la necessità di studiare la scelta religiosa o spirituale degli individui tenendo in considerazione non solo la persona ma anche le dinamiche sociali, culturali e religiose che intervengono nel processo di trasformazione. In questo senso, il “modello euristico di conversione” (Rambo e Bauman 2012, 881) cerca di tener conto di questa complessità. Si configura in sette diversi stadi e intende il fenomeno del cambiamento religioso o spirituale come un *processo* che porta una persona a distanziarsi socialmente e culturalmente dal suo ambiente sociale. È questo “distanziamento” che lo qualifica come “convertito” (Rambo 1993, 13).

Rambo, inoltre, fin dagli anni Novanta, si era discostato dalla tendenza, presente nei decenni precedenti, a occuparsi solo delle conversioni a istituzioni religiose *mainline*, prima fra tutte la religione cristiana nelle sue diverse confessioni.

Egli aveva preso in considerazione anche un gran numero di ricerche su gruppi religiosi e spirituali minoritari, che, negli anni Settanta e Ottanta, erano stati oggetto di studio perché considerati controversi, allineandosi così alla tendenza della maggioranza degli psicologi della religione, che si erano dedicati allo studio di questi gruppi il cui proselitismo riscuoteva un grande successo, specialmente tra i giovani.

Diversamente dalla posizione di alcuni studiosi, che attribuivano il successo dei nuovi movimenti religiosi a tecniche di persuasione indebite e a forme di proselitismo ingannevole e che li definivano “sette” (*cults*) in senso criminologico (Singer e Lalich 1995), e in linea con l’approccio scientifico al fenomeno (Hood et al. 2001; Introvigne 2022; Di Marzio 2014), l’accostamento di Rambo valorizza la complessità delle dinamiche coinvolte offrendo un utile paradigma di riferimento per verificare la validità della sua impostazione. Per questo motivo il suo modello era stato già scelto, in precedenti indagini esplorative, come quadro di riferimento per esaminare le esperienze di ventitré soggetti che avevano aderito a cinque diversi movimenti (Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai, Damanhur, Chiesa di Scientology, ISKCON [Hare Krishna], Associazione Archeosofica) al fine di verificare se gli elementi essenziali del modello si potessero effettivamente rintracciare, e in quale misura, nelle loro esperienze (Di Marzio 2023a).

In questa indagine si intende applicare questa prospettiva ad alcune esperienze concrete per elaborare un’ipotesi interpretativa del processo di adesione a un particolare percorso spirituale descritto come un complesso dinamismo che non si configura come l’adesione acritica di un individuo sottoposto a forme varie di pressione (o forme di influenza indebita) quanto, piuttosto, come l’esito (peraltro in continuo divenire) dei dinamismi interni e dei bisogni che egli avverte quando si trova nella situazione di “ricerca di senso”. Inoltre, la peculiarità delle esperienze dei praticanti yoga intervistati in questa indagine, rispetto alle precedenti, richiede un approfondimento del senso e del significato psicologico del termine “spiritualità”, che sembra più adatto a definire le loro esperienze. Il concetto di “spiritualità” è da molto tempo oggetto di dibattito tra gli psicologi della religione: molti studiosi hanno proposto una distinzione tra religione e spiritualità considerando la prima come un fenomeno che farebbe riferimento a un dato sostantivo e a un oggetto individuabile nella cultura

mentre la spiritualità si presterebbe meglio ad una definizione in termini di funzionalità ai fini di autorealizzazione esistenziale, di potenziale interno, di facilitazione delle relazioni con gli altri. In ultima analisi, secondo alcuni, la spiritualità risponderebbe meglio alla

dimensione “psicologica”. La religione sarebbe più statica, ancorata alla tradizione... mentre la spiritualità sarebbe più dinamica e personale, creativa, basata sull’esperienza e sul mondo delle emozioni, aperta alla ricerca e allo spirito critico (Aletti 2010, 33).

Aletti critica questa polarizzazione di significati e sottolinea come in realtà nella psicologia della religione esiste da tempo l’approccio della psicologia umanistica che include, fra gli altri, autori come Erich Fromm (1900-1980) e Gordon Allport (1897-1967), un filone che si articola sul concetto di “esperienza religiosa” e che, enfatizzando l’emozione e il “sentimento religioso”, “apre la strada al concetto contemporaneo di spiritualità” (Aletti 2010, 34). Tra gli autori che hanno dato un contributo significativo alla definizione di questo concetto, c’è Kenneth I. Pargament, che considera la spiritualità come la “ricerca del sacro” e la colloca al centro della religione, come la sua vera anima e caratteristica essenziale (Pargament 1999). L’esito di un lungo e articolato dibattito sul punto, che ha accolto la sua posizione, è stata la decisione dell’APA (American Psychological Association) di modificare l’intitolazione della Divisione 36, da “Psychology of Religion”, a “Psychology of Religion and Spirituality”.

In relazione a queste trasformazioni, la psicologia della religione, negli ultimi decenni, si sta sempre più orientando, nel tentativo di comprendere un fenomeno così vasto e articolato come quello della conversione a religioni o spiritualità “nuove”, verso un approccio multidisciplinare e interdisciplinare (Rambo e Haar Farris 2012), particolarmente adatto a favorire la comprensione delle esperienze dei soggetti di questa indagine. Per questo motivo, oltre all’approccio della psicologia umanistica, ulteriori chiavi di lettura adatte alla comprensione delle esperienze spirituali qui descritte, provengono dalla psicologia transpersonale – i cui precursori sono William James (1842-1910), Carl Gustav Jung (1875-1961) e Abraham Maslow (1908-1970) –, alla quale si deve lo studio degli stati alterati di coscienza, degli effetti sul corpo dell’esperienza religiosa (McGuire 1990), dell’attività cerebrale durante la meditazione e delle caratteristiche degli stati di coscienza (Kasamatsu e Hirai 2008).

Questa indagine, che prende in considerazione le esperienze di dieci praticanti di diversi centri yoga, tutti aderenti alla Federazione Internazionale di Yoga e Meditazione ATMAN, si pone in continuità con le precedenti e intende fornire dati ulteriori che possano, da un lato confermare la presenza, anche nei dieci praticanti yoga intervistati, di fattori ed elementi del modello di Rambo già riscontrati nelle mie indagini precedenti (Di Marzio 2023a), dall’altro individuare le caratteristiche

peculiari e i benefici offerti dall'ampia gamma di conoscenze e attività offerte dalle scuole yoga prese qui in considerazione.

L'obiettivo è quello di comprendere quali siano i fattori che hanno contribuito al consolidamento e all'integrazione di questa peculiare esperienza spirituale nella struttura di personalità dei praticanti, con esiti che essi descrivono, interpretano e valutano in modo positivo, come si mostrerà nella parte dedicata all'analisi delle interviste. Il fenomeno di cui ci si occupa, oltre a manifestarsi come un processo di trasformazione del Sé e della condotta spirituale personale (Rambo 1993, 183), si caratterizza anche come adesione attiva e consapevole a una scuola e a un'associazione di individui che condividono finalità e metodologie esperienziali, nella scia degli insegnamenti del fondatore Gregorian Bivolaru (Introvigne 2024). Come si vedrà in seguito, la trasformazione esistenziale dei soggetti non si limita alla sfera personale: essa include una forte motivazione ad approfondire e sperimentare la dimensione spirituale interiore ed esteriore e influenza anche il contesto sociale di riferimento.

2. *La conversione nel modello di Rambo et al.*

Il modello di Rambo et al. (Rambo e Bauman 2012; Rambo e Haar Farris 2012; Rambo e Farhadian 2014) è strutturato in stadi che, diversamente da quello di Lofland e Stark (1965) – in cui gli stadi erano pensati in sequenza temporale – non è unidirezionale. I sette stadi, infatti, non sempre si susseguono temporalmente e possono anche interagire tra loro. Con il termine “modello” si intende una costruzione intellettuale finalizzata a organizzare dati e processi complessi. Sebbene questo modello sia stato sviluppato attraverso la ricerca, e la sua utilità sia stata così dimostrata, non bisognerebbe considerarlo come universale e immutabile, quanto, piuttosto, come un tentativo di organizzare dati complessi e la vasta letteratura sulla conversione (Rambo e Bauman 2012, 881).

Il primo stadio è il *contesto*, cioè il campo di forze dinamico in cui l'individuo vive. Nel modello di Rambo il ruolo del contesto nel processo di conversione è determinante, poiché esso non rappresenta soltanto uno stadio attraverso il quale la conversione si realizza, ma è l'ambiente stesso in cui avviene e la sua influenza permea costantemente gli altri sei stadi. Inoltre, il contesto non va inteso solo in senso “esterno”, ma anche in senso “interno”. Il contesto “esterno” comprende due ambiti, il macrocontesto e il microcontesto, rispettivamente l'ambiente generale – che include il sistema politico, le organizzazioni religiose, le

aziende transnazionali e i sistemi economici – e l’ambiente più prossimo al soggetto: famiglia, amici, gruppo etnico, comunità religiosa e vicinato. Il contesto “interno” include il complesso delle motivazioni, esperienze e aspirazioni dell’individuo. La conversione dipende da tutti questi fattori e quindi non considerare sia il contesto interno sia quello esterno significherebbe arrivare a una comprensione solo parziale del processo di conversione (Rambo 1993, 20). Le dimensioni che costituiscono il contesto sono quattro: la cultura, la società, la persona e la religione, tutti aspetti dell’esistenza umana che non possono essere separati l’uno dall’altro, poiché agiscono in modo sinergico.

Il secondo stadio è la *crisi* (Rambo e Bauman 2012, 883-84), un fenomeno che talora precede la conversione e può assumere diverse connotazioni: religiosa, politica, psicologica, culturale, ecc., e può causare sia un senso di disorientamento e di perdita sia, al contrario, una tendenza alla ricerca di nuove soluzioni al fine di rivitalizzare la propria esistenza. Secondo gli autori la ricerca degli psicologi umanisti e transpersonali offre un punto di vista alternativo a quello della psicoanalisi che, generalmente, vede la conversione come un tentativo di superare problemi emotivi. In realtà, oltre a queste motivazioni, esiste anche una diversa e proattiva motivazione alla realizzazione che fa di alcuni individui dei ricercatori spirituali, continuamente in fase di crescita, apprendimento, sviluppo e maturazione (Allison 1969).

Il terzo stadio è la *ricerca*. Gli esseri umani sono costantemente impegnati a dare un significato al loro mondo, costruendolo e ricostruendolo attivamente al fine di adattarsi meglio al cambiamento e salvaguardare il loro equilibrio psicofisico. La scelta religiosa o spirituale rientra in questo dinamismo di ricerca che, generalmente, si intensifica nei momenti di crisi. Gli autori definiscono la ricerca come “un processo in cui le persone si attivano per dare un significato e uno scopo alla loro vita” e “trovare quelle risorse che siano utili per la loro crescita e il loro sviluppo umano, al fine di ‘riempire il vuoto’” (Rambo e Bauman 2012, 884).

Il quarto stadio è quello dell’*incontro*, che implica il contatto tra il potenziale convertito e il reclutatore o missionario incaricato del proselitismo. Questo incontro si verifica in un *setting* particolare e il suo esito è influenzato da molti fattori, tra i quali un elemento determinante è l’interrelazione tra i bisogni affettivi, intellettuali e cognitivi dei potenziali convertiti e quelli del missionario (Rambo e Bauman 2012, 885-86). Gli studi che vanno in questa direzione sottolineano l’importanza, per ottenere la conversione, di tre fattori: l’influsso dei

network di amicizia, le affinità con i membri già affiliati (Stark e Bainbridge 1980; Rambo 1982; Palmer 2003) e la strategia utilizzata dal missionario nella fase del proselitismo, che, secondo Rambo, presenta quattro componenti: il livello di enfasi, lo stile strategico, il metodo di contatto e i possibili benefici per il convertito.

Il quinto stadio è quello dell'*interazione*, che si riferisce al periodo successivo all'incontro, in cui il potenziale convertito conosce maggiormente il gruppo. Si tratta di una fase particolarmente intensa, tanto da assomigliare a un processo di rinascita nel quale, grazie alle tecniche di incapsulamento, si sviluppano nuove relazioni, si apprendono rituali, linguaggi e ruoli nuovi (Rambo e Bauman 2012, 887).

Il sesto stadio è quello dell'*impegno*, nel quale il convertito rende esplicito e pubblico il suo coinvolgimento e la sua partecipazione a una nuova scelta religiosa (Rambo e Bauman 2012, 888-89). Nel processo che culmina con la decisione di affidarsi un'importante funzione consolidante è svolta dall'acquisizione di nuovi ruoli, l'apprendimento e la pratica dei riti e delle iniziazioni cui l'individuo si sottopone (Galanter 1993, 135-37).

Il settimo stadio, infine, è quello delle *conseguenze* della conversione, la cui natura dipende dall'intensità e dalla durata del processo. Secondo Rambo e Bauman il cambiamento iniziale del convertito è solo la prima fase di una trasformazione che può durare più o meno a lungo: il processo di cambiamento non è sempre lineare e si presenta con diversa intensità. Nella valutazione psicologica delle conseguenze dell'affiliazione è segnalato anche il problema relativo all'influenza che potrebbe avere il punto di vista di chi valuta il fenomeno. In particolare, l'atteggiamento dello psicologo verso la scelta religiosa o spirituale potrebbe influenzare in senso positivo o negativo la valutazione psicologica del singolo caso (Rambo e Bauman 2012, 889-90).

La proposta di paradigma multidisciplinare di Rambo et al. (Rambo 1993; Rambo e Bauman 2012; Rambo e Haar Farris 2012; Rambo e Farhadian 2014) non ha l'ambizione di essere universalmente valida; tuttavia, è uno strumento utile per organizzare e interpretare dati complessi e fare tesoro dei risultati già ottenuti dalla ricerca psicologica nel settore.

3. *Questioni metodologiche*

La scelta metodologica operata per la raccolta dei dati predilige un approccio osservativo-rilevativo, in linea con quello della psicologia della religione, che intende osservare l'atto psichico nel suo concreto esercizio intenzionato, rilevando le modalità con cui gli individui descrivono la genesi di una determinata esperienza religiosa o spirituale, al fine di comprendere come tale esperienza influenzi lo sviluppo della loro personalità e, in particolare, il comportamento religioso (James 1945).

La psicologia della religione studia il fenomeno religioso inteso come condotta osservabile e quantificabile: “questa disciplina studia le costanti e le variabili psicologiche della condotta religiosa, quali si possono cogliere con i metodi di osservazione positiva” (Milanesi e Aletti 1973, 10). Studiare la religione da un punto di vista empirico significa, dunque, affidarsi all'osservazione, acquisire conoscenze oggettive, reperire dati accessibili, comprensibili e riproducibili da altri ricercatori. Questa impostazione metodologica è ulteriormente chiarita da Antoine Vergote (1921-2013), il quale sostiene che lo psicologo dovrebbe utilizzare le stesse metodiche dell'antropologo culturale, cioè studiare la condotta religiosa delle persone che aderiscono a una determinata religione nel loro contesto culturale, tenendo conto delle caratteristiche specifiche di quella particolare forma di religiosità. Questa metodologia è importante anche per salvaguardare la neutralità dello psicologo quando propone dati e interpretazioni psicologiche della condotta religiosa (Vergote 1993).

Una prima considerazione da fare, in riferimento ai limiti di questa indagine, è legata alle caratteristiche del campione di soggetti intervistati, tutti volontari, che frequentano da anni diversi centri yoga tutti appartenenti alla Federazione Internazionale di Yoga e Meditazione ATMAN. I loro resoconti si configurano come ricostruzioni autobiografiche, che, in quanto tali, non possono essere considerate rappresentative di una generalità di casi, anche se, in relazione ad alcuni fattori del modello di Rambo, presentano aspetti comuni paragonabili tra loro. È evidente che le conclusioni cui si è giunti si riferiscono solo a questo gruppo specifico di soggetti. Questo limite si ritrova diffusamente nelle ricerche condotte sul processo di conversione e deconversione: i ricercatori ricorrono all'uso di campioni più semplici da reperire perché uniformi, includendo solo membri soddisfatti, oppure solo ex-membri critici, oppure solo ex-membri con

disagi psicologici, oppure solo ex-membri deprogrammati o forzati a uscire dal movimento in vari modi, ecc. Tale scelta consente di ottenere dati utili, ma che riguardano, come in questo caso, solo gruppi selezionati di soggetti.

Considerando il fatto che questa indagine è di tipo esplorativo, nonostante i risultati non possano essere generalizzati, potrebbero tuttavia essere utili per individuare fattori, dinamismi e categorie atti ad avviare ulteriori ricerche, anche di tipo quantitativo, rivolte a un campione di soggetti rappresentativo di una determinata popolazione.

3.1. L'intervista

Nell'ambito della ricerca qualitativa, lo strumento scelto per questa indagine è l'intervista, che, nella forma vis-à-vis, si presenta come interazione diadica tra intervistatore e intervistato, flessibile nella sequenza e nella forma in cui le domande sono poste: lo schema è flessibile e fondato su una traccia definita, ma non rigida. La plasticità dell'intervista la rende uno strumento in grado di raggiungere elevati livelli di approfondimento, per la comprensione delle cause di un determinato comportamento e delle connessioni tra il comportamento e le credenze di un individuo (Bichi 2002). Inoltre, la scelta dell'intervista semi-strutturata, con domande aperte, consente di utilizzare un approccio psicologico corretto alla problematica religiosa, come sottolinea Eugenio Fizzotti (1946-2018), riferendo il pensiero di William James, il quale riteneva che la *via regia* da percorrere fosse quella esistenziale (James 1945):

Per comprendere l'importanza psicologica della religione il ricercatore non deve partire dalle proprie esigenze culturali usandole come modelli in cui collocare, classificare e valutare le diverse esperienze umane, ma deve attenersi alle esperienze che incontra e che gli vengono descritte, facendole parlare da sé stesse in modo da consentir loro di lasciar emergere i valori vissuti (Fizzotti 1996, 169).

Questo tipo di intervista, inoltre, consente di raccogliere dati anche grazie al tipo di relazione che si stabilisce tra l'intervistato e l'intervistatore, elemento importante nel processo di costruzione della conoscenza attraverso la raccolta di testimonianze individuali (Bichi 2002, 2007). In questa forma speciale di conversazione intervistato e intervistatore si impegnano in un'interazione verbale finalizzata a raggiungere obiettivi di tipo conoscitivo precedentemente definiti dall'intervistatore. Le storie individuali possono essere ricostruite prestando attenzione prevalentemente al passato, cioè al periodo in cui è maturata la scelta di

frequentare questa specifica scuola yoga, retrospettivamente, senza tralasciare le sue ripercussioni sul presente e le ricadute su altri contesti sociali.

I temi generali sulla base dei quali sono stati elaborati gli obiettivi e le domande, dell'intervista sono: il contesto religioso o non religioso preesistente alla scelta, il primo contatto con il movimento, motivazioni alla base della scelta di frequentare i corsi, i risultati già ottenuti e quelli potenzialmente conseguibili in futuro, le conseguenze ipotizzabili per la propria vita senza il movimento, la motivazione all'impegno personale per il miglioramento del gruppo, gli eventuali ripensamenti sulla scelta fatta, la descrizione delle reazioni dei gruppi sociali di riferimento (famiglia e amici), atteggiamento verso il fondatore, il significato del Tantra Yoga e della continenza amorosa.

Per articolare l'obiettivo generale dell'intervista, quello di stimolare i soggetti a descrivere la loro esperienza di affiliazione, sono stati identificati otto obiettivi specifici sulla base dei quali sono state formulate dodici domande. Il tempo dedicato alle interviste non è stato fissato rigidamente. In generale, sono stati sufficienti trenta minuti durante i quali le persone hanno avuto la possibilità di aggiungere ulteriori riflessioni sulla loro esperienza. I dati raccolti dall'esame delle risposte interessano, complessivamente, i sette stadi del già citato modello di Rambo et al.

3.2. Obiettivi specifici e domande

L'obiettivo generale dell'intervista è quello di facilitare i soggetti nell'espressione verbale della loro esperienza. All'interno di questa finalità generale sono stati individuati otto obiettivi specifici sulla base dei quali sono state formulate dodici domande.

Ciascun obiettivo consente di raccogliere informazioni su questi aspetti:

1. background religioso o non religioso prima dell'affiliazione;
2. primo contatto con il movimento;
3. motivazioni dell'adesione;
4. valutazione della corrispondenza tra aspettative e risultati ottenuti;
5. grado di importanza del movimento nella propria vita;
6. reazioni osservate nei gruppi sociali di riferimento (famiglia e amici);
7. atteggiamento verso il fondatore;
8. significato del Tantra Yoga e della continenza amorosa.

Le domande:

1. Da quanto tempo pratici yoga in questa scuola che fa capo alla Federazione ATMAN?
2. Hai ricevuto un'educazione religiosa?
3. Come l'hai conosciuta?
4. Perché hai deciso di partecipare al primo incontro?
5. Perché hai deciso di continuare?
6. Cosa ti ha dato?
7. Cosa pensi che ti potrà dare ancora in futuro?
8. Cosa ti succederebbe se domani tutte le scuole yoga di questa federazione scomparissero?
9. Ci sono stati dei momenti in cui hai pensato di interrompere questa esperienza?
10. Come hanno reagito la tua famiglia e le persone che frequenti quando hai iniziato a praticare?
11. Chi è per te Gregorian Bivolaru?
12. Puoi spiegare che cos'è il Tantra Yoga secondo gli insegnamenti di questa scuola?

3.3. Reperimento dei soggetti volontari e realizzazione delle interviste

Per chiarire meglio ai diretti interessati il contesto e le finalità dell'intervista ho preso contatto con una responsabile della scuola MISA che mi ha indicato, come riferimento, il Centro Yoga Spanda di Roma. Grazie alla collaborazione della responsabile di questo centro ho potuto contattare altri nove praticanti e insegnanti yoga disponibili a farsi intervistare, sulla base di queste caratteristiche: persone di entrambi i sessi, di età fra i trentatré e sessant'anni e che frequentano da almeno tre anni. Le interviste si sono svolte tutte su piattaforma Zoom, nei giorni 5-11 marzo 2024, audioregistrate con il consenso degli interessati, e poi trascritte. È importante, inoltre, specificare che nessuno dei responsabili del movimento o dei soggetti era a conoscenza delle domande cui avrebbero risposto e nessun altro era presente durante l'intervista. I nomi sono diversi da quelli anagrafici, mentre l'età indicata è quella reale.

In questo articolo, le trascrizioni riportano *verbatim* le parole degli intervistati. Non ci si può attendere che nell'espressione parlata usino sempre il rigoroso linguaggio degli scritti di Bivolaru. Per esempio, qualche volta parlano di

“sessualità” mentre Bivolaru userebbe il termine “erotismo”. Nello stesso tempo conoscono la distinzione fra i due concetti, che emerge chiaramente dal contesto generale delle interviste.

Gli intervistati frequentano scuole che operano in diverse città italiane ed estere. Nel dettaglio: due frequentano la Scuola Tripura Sundari di Bologna, uno il Centro Yoga Amrita di Milano, quattro il Centro Yoga Spanda di Roma, uno il Centro Yoga ATMAN di Genova, uno il Tara Yoga di Modena, uno la Scuola MISA di Bucarest. Questi centri yoga appartengono alla Federazione Internazionale di Yoga e Meditazione ATMAN. Di seguito, nome (fittizio), età, livello di istruzione, professione e tempo di frequenza:

Paolo: anni 40, diploma scuola superiore, operatore olistico, 20 anni.

Gabriella: anni 60, laurea, professoressa di lettere e insegnante yoga, 34 anni.

Giorgia: anni 48, laurea, counselor, 9 anni.

Laura: anni 33, laurea, insegnante, 11 anni.

Giulio: anni 52, laurea, insegnante, 23 anni.

Violetta: anni 39, laurea, biologa ricercatrice, 3 anni.

Agata: anni 47, laurea e dottorato, dentista, 3 anni.

Giacomo: anni 55, laurea, dirigente d'azienda, 3 anni.

Eleonora: anni 46, laurea, insegnante yoga, 23 anni.

Vera: anni 40, laurea, traduttrice, 11 anni.

La Federazione Internazionale di Yoga e Meditazione ATMAN riconosce Gregorian Bivolaru (Grieg) come l'unico maestro attualmente in vita, iniziatore di una nuova scuola di realizzazione spirituale (Introigne 2024; Melton 2017; Introigne, Zoccatelli e Di Marzio 2017). Il sito dell'organizzazione indica come obiettivo dell'insegnamento della tradizione ATMAN “lo sviluppo personale e la crescita spirituale” e chiarisce il lignaggio cui sono collegati:

dal punto di vista della tradizione yoga, i corsi di yoga esoterico integrale offerti dalle scuole aderenti alla Federazione Internazionale di Yoga e Meditazione ATMAN sono allineati con il lignaggio Gupta Maha Siddha Yoga, una tradizione esoterica di elevata riuscita spirituale e di comunione profonda ed ineffabile con Dio (ATMAN Centro Yoga 2024).

4. *Analisi ragionata e critica delle esperienze di dieci praticanti yoga*

Una prima lettura ragionata e critica delle interviste ha permesso di identificare, nelle risposte alle dodici domande, dimensioni e fattori riconducibili, in diversa

misura, ai sette stadi del modello di Rambo et al. illustrato in precedenza, semplificando, tuttavia, la loro sistematizzazione in tre fasi:

1. Primo contatto con la scuola, che include i dati emersi dalle interviste relativi ai primi quattro stadi del modello: contesto, crisi, ricerca, incontro.
2. Consolidamento dell'esperienza personale e comunitaria, che include i dati relativi al quinto e sesto stadio: interazione e impegno.
3. Esiti del cammino intrapreso, che include i dati relativi al settimo stadio: conseguenze.

4.1. Primo contatto

Saranno presi in considerazione i dati relativi alla fase precedente l'affiliazione e al primo contatto, elaborati a partire dalle prime quattro domande formulate sulla base dei primi tre obiettivi. Tutti i soggetti sono entrati in contatto con l'associazione in età giovanile e adulta, tra i venti e i cinquantadue anni. Le risposte hanno permesso di individuare alcuni elementi fondamentali che Rambo et al. inseriscono prevalentemente nel primo stadio del loro modello: il contesto. Tuttavia, poiché, come gli stessi autori sottolineano, gli stadi si pongono tra loro in una relazione circolare e interagiscono in modo dinamico, l'esame delle risposte ha permesso di individuare concetti e fattori che si riscontrano anche nei tre stadi successivi: crisi, ricerca e incontro.

4.1.1. Stadi contesto, crisi, ricerca

Come si è accennato in precedenza, lo stadio del contesto si manifesta come micro e macrocontesto e si presenta in quattro dimensioni, che agiscono in modo interdipendente grazie al funzionamento di altrettanti meccanismi. Partendo dall'esame comparativo delle interviste si è cercato di verificare se, nei resoconti dei soggetti, si possano effettivamente riscontrare alcuni degli elementi descritti da Rambo e se la loro presenza possa aiutare a comprendere la scelta di condividere gli insegnamenti e partecipare alle attività della scuola di yoga, relativamente alla fase iniziale. La descrizione separata delle quattro dimensioni del contesto, quella sociale, culturale, personale e religiosa, proposta da Rambo, è solo strumentale, poiché esse sono tra loro strettamente collegate, tuttavia può essere utile per facilitare la presentazione dei dati raccolti. Inoltre, per semplificare ulteriormente l'esposizione dei risultati, sono state scelte tre definizioni sintetiche

per indicare le quattro dimensioni: il termine “tendenze” si riferisce alla dimensione personale del contesto, il termine “società” alla dimensione socio-culturale (macrocontesto), e il termine “famiglia” alla dimensione socio-religiosa, cioè al tipo di educazione religiosa ricevuta in famiglia (microcontesto).

Dimensione personale (tendenze). Con il termine “tendenze”, si intendono le disposizioni personali, le preferenze, le aspirazioni, i desideri e le condizioni di disagio, di vario tipo, che i soggetti attribuiscono a sé stessi nella ricostruzione biografica della loro situazione personale nel periodo in cui si è verificato il primo contatto ed è iniziata la frequentazione dei corsi della scuola. Dalle risposte emergono, come era stato già riscontrato in ventitré soggetti di indagini precedenti (Di Marzio 2023a) tre diversi gruppi di tendenze, e cioè: “Automiglioramento”, “Desiderio di coltivare interessi alternativi” e “Difficoltà personali dovute a problemi di salute, disagio psicologico o eventi tragici”. Dall’esame delle risposte è emersa un’ulteriore tendenza che è distinta dalle precedenti perché i soggetti ne sottolineano l’importanza: “Ricerca di una spiritualità autentica”. Nella ricostruzione biografica del periodo in cui si è verificato il primo contatto con il movimento, queste quattro tendenze sono sempre presenti, anche se ogni soggetto dà un’enfasi maggiore a una di esse rispetto alle altre.

- Automiglioramento e desiderio di coltivare interessi alternativi

Queste due tendenze si ritrovano nelle risposte di tutti i soggetti. Alcuni esempi: Paolo conosce la scuola in un momento in cui vuole “conoscere sé stesso, capire chi è e cerca risposte”. Violetta si definisce una “ricercatrice” e vede nella scuola una possibilità di conoscenza maggiore di sé e del mondo. Agata prova una forte curiosità intellettuale e vede nella scuola la possibilità di migliorare “tornando alla vera essenza delle cose, anche a insegnamenti antichi”. Vera “è curiosa di esplorare altri stati di coscienza”.

- Difficoltà personali dovute a problemi di salute, disagio psicologico o eventi tragici

Si tratta di un elemento di cui i soggetti parlano quando si riferiscono al loro stato emotivo nel momento in cui hanno avuto il primo contatto con la scuola. Si riscontra nelle ricostruzioni di sei soggetti su dieci. Alcuni esempi: Paolo vede la frequentazione dei corsi anche come un modo per “proseguire la psicoterapia” che aveva intrapreso e sospeso. Gabriella si sente “confusa e soffre”, si sente inadeguata e “non le piace il suo corpo”. Giorgia sperimenta un “senso di vuoto

e solitudine”. Laura constata che nel suo caso “la psicoterapia non funziona” e si avvicina alla scuola in un periodo in cui si sente profondamente insoddisfatta. Eleonora esce da una “sofferenza amorosa”, “sta male per cose che ha fatto... e non è serena”. Vera soffre di una forma di “depressione”.

Va chiarito che nessuno degli intervistati si trovava in una situazione che uno psicologo forense qualificherebbe come “debolezza” o “vulnerabilità” in grado di compromettere la libertà di giudizio del soggetto. Stavano attraversando le difficoltà personali che molto spesso esistono nel processo che porta a un cambiamento di visione del mondo o a una conversione religiosa. Come vedremo, le loro scelte erano libere e non erano il risultato di una manipolazione esterna che sfruttava i loro problemi.

- Ricerca di una spiritualità autentica

Questa tendenza è presente in tutte le esperienze dei soggetti, e risulta più enfatizzata in cinque di loro. Alcuni esempi: Gabriella e Laura sono “insoddisfatte della pratica religiosa cattolica” e sentono il “desiderio di spiritualità autentica”. Laura specifica che è alla “ricerca di una spiritualità personale” e rifiuta la religione cattolica per i suoi dogmi e perché è “troppo incasellata”. Giorgia ricerca “esperienze emotive e spirituali”. Agata vorrebbe recuperare “insegnamenti antichi della Chiesa come la reincarnazione”. Eleonora “sente la mancanza della figura paterna e di Dio”.

Dimensione socio-culturale (società). Per quanto riguarda la seconda dimensione, la “società”, essa si riferisce a quello che Rambo chiama, all’interno del contesto, il “macrocontesto”. In questa indagine per “società” si intendono tutti quegli influssi, provenienti dall’ambiente sociale e culturale che hanno, in qualche modo, influenzato la scelta di praticare yoga, nella forma peculiare proposta dalla Federazione ATMAN. Dai risultati di indagini esplorative precedenti (Di Marzio 2023a, 111-12) era emersa con evidenza l’importanza di questo fattore nelle risposte dei soggetti, poiché il contesto storico, sociale e culturale influenza in modo significativo le scelte individuali.

I dieci praticanti yoga si sono tutti affiliati nel periodo che va dal 2001 al 2021, con una sola eccezione, Gabriella, la cui frequentazione risale al 1990. Otto soggetti, nel periodo del primo contatto con la scuola ATMAN, riferiscono di essersi trovati in un contesto sociale che aveva favorito il loro avvicinamento alla pratica dello yoga. Lo yoga li aveva “incuriositi”, ma per motivi diversi: come “moda” di quel periodo, per la vicinanza di una palestra al luogo di lavoro, per la frequentazione di palestre in cui lo yoga era usato come tecnica di rilassamento, o

per il fatto che i familiari già praticavano da tempo. Per quello che riguarda Giorgia ed Eleonora, invece, l'ambiente sociale in cui era avvenuto il contatto con la scuola ATMAN è, per la prima, la Biodanza, e per la seconda, un contesto sociale cattolico vissuto come restrittivo, dal quale sentiva il bisogno di affrancarsi.

Dimensione familiare (famiglia). Si riferisce a quello che Rambo chiama, all'interno del contesto, il “microcontesto”, cioè l'ambiente più prossimo al soggetto: famiglia, amici, gruppo etnico, comunità religiosa, vicinato, ecc., che può influenzare in modo determinante il processo di trasformazione spirituale. Anche in questa indagine, come nelle precedenti, analizzando le ricostruzioni biografiche dei soggetti, si è scelto di prendere in considerazione solo il nucleo familiare, e non altri gruppi sociali di appartenenza – gruppi dei pari, scuola, amicizie, ecc. – perché la famiglia è l'unico ambiente sociale che i soggetti chiamano in causa mentre ripercorrono il processo che li ha portati a frequentare i corsi della scuola ATMAN. In particolare, l'elemento che risalta maggiormente è l'educazione religiosa ricevuta in famiglia che è, per tutti i soggetti, quella cattolica: tutti hanno ricevuto un'educazione cattolica e i sacramenti dell'iniziazione cristiana.

Il ruolo di tendenze e inclinazioni preesistenti all'adesione. Al termine di queste prime considerazioni è importante sottolineare un elemento che emerge nelle esperienze di tutti i soggetti: essi percepiscono e descrivono la scelta di partecipare alle molteplici attività promosse dalla scuola ATMAN come la “risposta” e il soddisfacimento di desideri e inclinazioni preesistenti, che erano “in germe”, oppure solo parzialmente realizzate. Ecco alcuni esempi di risposte nel momento in cui i soggetti esprimono quello che hanno appreso grazie alla pratica yoga, la meditazione e lo studio di testi e dispense del fondatore: Giorgia ha già vissuto l'esperienza corporea ed emotiva nella Biodanza, ma la scuola yoga le ha finalmente dato la possibilità di “vivere l'esperienza emotiva-spirituale” in un “gruppo spirituale”. Laura, quando ha iniziato a frequentare la scuola ATMAN, aveva già intrapreso un cambiamento nelle abitudini alimentari, era diventata vegana ed era stata sollecitata da alcuni familiari a praticare yoga. La scelta di questa particolare tipologia di pratica le ha permesso di “comprendere ed applicare con chiarezza” conoscenze e metodologie di cui aveva già sentito parlare. Violetta era “insoddisfatta delle scuole yoga che aveva frequentato” ed era alla “ricerca di cose nuove nello yoga”.

Infine, dai resoconti della maggioranza dei soggetti emerge un aspetto, che si riprenderà in seguito, sulle trasformazioni verificatesi nel loro modo di vivere la fede e la relazione con il trascendente, senza necessariamente abbandonare la religione cattolica nella quale sono stati tutti educati.

4.1.2. Stadio incontro

Nello stadio “incontro” avviene il contatto tra la persona in ricerca e chi offre una possibile risorsa, un bene spirituale o una metodologia tale da suscitare l’interesse dell’altro. Questo incontro si verifica in un *setting* particolare e il suo esito è influenzato dall’interrelazione tra i bisogni affettivi, intellettuali e cognitivi delle persone coinvolte in questo scambio (Rambo e Bauman 2012, 885). Rambo (1993, 80-2) individua alcune componenti presenti in questa fase del processo. Nei resoconti dei soggetti ne sono state rilevate solo due: il *metodo di contatto* e i *benefici per il convertito*.

Metodo di contatto. Le interviste offrono informazioni dettagliate dalle quali emergono tipologie differenziate di contatto (Snow, Zurcher ed Ekland-Olson 1980). Nello specifico, cinque soggetti sono stati coinvolti attraverso canali pubblici (contatto mediato): Violetta, Giacomo, Paolo, Giorgia e Laura hanno trovato l’offerta dei corsi della scuola yoga grazie ad annunci pubblicitari comparsi su Facebook, ricevuti in e-mail, utilizzando alcune applicazioni o grazie a una ricerca in rete. Gli altri cinque sono stati invitati a partecipare ai corsi da amici, compagni o parenti. Questo dato conferma quanto sia importante, nel processo in esame, il ruolo di persone che già frequentano i corsi e conoscono il movimento per incoraggiare gli individui a praticare e ad approfondirne la conoscenza.

Quanto detto finora può essere illustrato – in sintesi – utilizzando un dato che emerge dai resoconti di tutti i soggetti: a un certo punto della loro ricostruzione, essi indicano sempre un evento che li ha stimolati – in modi diversi – a iniziare un processo attivo che si è concluso, dopo un tempo variabile, con la decisione di frequentare i corsi. Si tratta di un “evento scatenante” che si innesta nella particolare situazione personale-sociale dell’individuo, e rappresenta una sorta di catalizzatore in grado di innescare un processo di cambiamento che si concluderà con la scelta di frequentare i corsi. Esso non si identifica sempre con l’azione promozionale di una persona: questo – come si è visto – è vero solo per cinque soggetti.

Per gli altri cinque, l'evento scatenante ha assunto forme diverse, come già specificato. Tuttavia, per alcuni dei soggetti intervistati, a questi stimoli esterni si è aggiunto un incentivo di altra natura, che vale la pena sottolineare poiché è di grande interesse dal punto di vista psicologico. Solo per fare un esempio, Giorgia, che è venuta a conoscenza dei corsi grazie a una pubblicità ricevuta in e-mail, ricorda un evento del suo passato che ritiene importante:

Erano due o tre anni prima, mi ricordo che io passai per strada, vidi un cartello con scritto “Tantra” e pensai dentro di me, per quanto io non ero assolutamente nello specifico interessata... io qui un giorno ci verrò. Non so perché e come, però ho sentito che un giorno sicuramente, io ci verrò. Però poi, quando sono andata a fare il massaggio da C. e mi ha detto: “Ah, secondo me potresti iniziare il corso di Tantra”, io non stavo cercando quello, una serie di eventi, diciamo così, che in qualche modo io ho sentito che mi hanno portato lì.

Laura racconta di aver sentito da una persona, non della scuola ATMAN, la parola “Tantra”, che ha stimolato la sua curiosità:

Mi sono messa su Google, ho detto: cos'è? Poi appunto, forse avevo scritto “Tantra a Bologna” e quindi l'ho trovato così. Ho sentito come un richiamo, ho detto: ma questa cosa mi piace... Perché c'era forse un evento?... O forse sul sito era spiegato che cos'era questo incontro per donne e dalla descrizione, appunto, mi sembrava una cosa che mi potesse aiutare. Ho detto: ma provo sì... ho prenotato. Sono andata, tre ore di incontro e mi ricordo ancora minuto per minuto... E da lì poi è cominciato tutto.

Giacomo ricorda la prima lezione dopo aver trovato il contatto su Internet. Si accorge subito di qualcosa di nuovo:

Era una cosa diversa, non era solo yoga, come fare stretching, fare ginnastica, perché anche se nelle lezioni private non c'era la parte di teoria, che facevano nelle lezioni di gruppo della scuola, comunque il metodo è quello che usiamo nella scuola, cioè si fa la presa di coscienza dopo ogni *asana*. Insomma, sì, c'è tutto, si capisce che non è solo una dimensione, non è solo fisica. E questa cosa mi ha subito attratto.

Sensazioni e stati emotivi, simili agli esempi riportati, sono stati descritti da tutti i soggetti durante la prima lezione, il primo massaggio ricevuto, o la prima volta che hanno partecipato a un raduno del movimento, e hanno certamente avuto un ruolo importante nella decisione di proseguire il cammino iniziato. In conclusione, nonostante le diverse modalità di contatto, per questi soggetti, come per gli altri intervistati in altre indagini, rimane sempre determinante l'incontro tra l'individuo in ricerca e la persona che lo motiva e lo incoraggia a coinvolgersi poiché “non c'è conversione se non si verifica l'incontro” (Rambo 1993, 86).

Benefici per il convertito. Per ciò che riguarda i possibili benefici per il convertito, altra componente individuata da Rambo, egli distingue cinque categorie fondamentali (Rambo 1993, 81-6). Nei resoconti dei soggetti sono state individuate tre di queste, che erano presenti anche nelle interviste delle precedenti indagini (Di Marzio 2023a, 116-24): *sistema di significato*, *gratificazioni emozionali* e *nuovi modi di vivere*. Dall'analisi delle risposte è emersa, tuttavia, una ulteriore categoria di benefici che è quindi aggiunta alle altre tre: il *benessere fisico*.

La prima categoria si riferisce al *sistema di significato* e include i benefici a livello *cognitivo*: la possibilità di comprendere l'enigma umano, l'origine e il destino del mondo, è un incentivo forte alla scelta di diventare praticante yoga e approfondire gli insegnamenti antichi e, in particolare, quelli trasmessi dal fondatore. Questo beneficio è descritto in modi diversi, ma convergenti. La scuola ATMAN è definita da Violetta come un'esperienza completa e allo stesso tempo sempre nuova in grado di fornire gli strumenti adeguati "per capire in profondità i problemi e superarli". Agata, da quando frequenta, percepisce un sempre più intenso "benessere mentale". Vera apprezza la "scoperta dei misteri dell'universo". Giacomo afferma che la scuola "insegna la spiritualità tramite l'esperienza personale". Eleonora menziona alcune tecniche che le hanno permesso di raggiungere una conoscenza profonda di sé stessa e del mondo: la "consacrazione", la "benedizione" e la "continenza amorosa". Paolo riesce a "centrare di più i problemi per risolverli" e anche a dare un senso al dolore per i lutti che lo hanno colpito. Gabriella afferma che, oltre agli esercizi,

la scuola ci dava tante informazioni sullo yoga, sui principi dello yoga, su come funziona l'universo, i principi base dell'universo che sono quelli della "corrispondenza", della "risonanza". Quindi, io, essendo anche una persona abbastanza mentale, avevo bisogno di queste conoscenze, ma anche di pratica.

Laura ha ricevuto la conoscenza che "tutto è Uno". Giulio apprezza il fatto che la scuola integra altri insegnamenti, come la "medicina cinese" e "l'angelologia cristiana".

La seconda categoria di benefici riguarda le *gratificazioni emozionali* offerte dal cammino spirituale intrapreso nella scuola yoga (Rambo 1993, 83-4). Questa tipologia di benefici era presente anche nei soggetti membri di altri gruppi religiosi o spirituali già intervistati (Di Marzio 2023a), tuttavia essa è enfatizzata maggiormente dai dieci soggetti di questa indagine.

Uno degli esempi più significativi è l'esperienza di Giorgia che, riferendosi all'emozione della rabbia afferma:

Quando si ha un'emozione così forte, il rischio è di essere intrappolata in questa emozione. E quindi in qualche modo è come se fosse, non so, un cavallo senza briglie. Ti trascina, ti trascina, la rabbia cieca... magari in un momento vedo tutto buio... Cioè la luce non si vede da nessuna parte in quel momento. E invece la possibilità di trasformare vuol dire proprio trasformare quell'energia. Quindi okay, sto dentro quella rabbia e quella rabbia mi fa sentire in quel momento la mia sofferenza. Quindi mi riapproprio di me e, in qualche modo, sento che è cosa mia, sento da cosa mi viene, sento cosa veramente in quel momento mi manca... Per cui tutto si trasforma. Non è più l'altro, ma sento quella cosa di me di cui posso prendermi cura io... oppure anche proprio tecniche di sublimazione, dove sai benissimo che se inizi a fare delle pratiche yogiche, dove riesci a sublimare le energie, tutte quelle energie pesanti che hai, può essere rabbia, può essere stanchezza, può essere tutto ciò che comunque in quel momento non ti fa stare bene, riesci a distaccarti... in qualche modo si vive in uno stato di distacco, che non vuol dire non mi interessa nulla, ma non mi identifico più con quella sensazione, che magari prima mi sembrava totalizzante.

Riflessioni simili a questa, relative allo stato emozionale e al controllo delle reazioni istintive di fronte agli eventi quotidiani, emergono anche dalle esperienze di altri soggetti come Paolo, Violetta, Agata, Giacomo, Eleonora e Vera, che sottolineano l'effetto della pratica yoga sulla loro capacità di affrontare la realtà con "distacco", governandola, senza sentirsi "in balia" degli eventi, come era avvenuto nel loro passato. Un altro beneficio che ritorna nelle esperienze di tutti i soggetti è esemplificato nelle parole di Paolo, che, tornato a casa, dopo la prima serata di prova alla scuola yoga, descrive questa sensazione:

Dentro di me è successo qualcosa. Questa cosa ha funzionato su di me e mi ha dato proprio la sensazione di purificarmi in qualche modo, di purificare un certo aspetto, di liberarmi di qualcosa che era stato, e poi mi sentivo bene. Mi sentivo come se avessi rilasciato un peso. Non sapevo quale. Non avevo preso coscienza di cosa fosse, però sentivo che mi aveva fatto bene. Era proprio un vissuto profondo a livello fisico.

Nelle esperienze emergono anche stati emotivi e fenomeni che i soggetti descrivono con intensità, partecipazione e commozione, che in alcuni di essi si è manifestata attraverso il pianto. Di seguito tre esempi emblematici. Giorgia descrive in questo modo i benefici che ha ottenuto dalla frequentazione della scuola:

Un'altra visione della vita, l'accesso a un senso profondo della vita. Ho vissuto anche stati che non avrei mai pensato di vivere, interiori intendo... che mi hanno fatto sentire un amore inimmaginabile e stati di espansione.

Giacomo afferma:

Della sfera dello yoga ho vissuto, ho proprio sperimentato personalmente le cose che prima pensavo non esistessero: sensazioni, stati interiori, eccetera.... questo è un primo

aspetto, veramente abbastanza sconvolgente perché io ho visto anche dei casi in cui sembrava quasi che ci fosse come una connessione telepatica tra le persone... cioè movimenti delle mani che, senza toccare, provocano reazioni fisiche nel corpo di qualcun altro.

Vera riferisce di aver ricevuto intuizioni e rivelazioni attraverso i sogni e di aver vissuto personalmente fenomeni paranormali. Altre emozioni che i soggetti collegano alla frequentazione della scuola e alla partecipazione a tutte le attività che vi si svolgono sono: l'entusiasmo per la vita, la capacità di empatia, la gioia di vivere, la speranza, l'equilibrio psico-fisico, la fiducia, il senso di autostima e sicurezza.

La terza categoria di benefici si riferisce al *benessere fisico*. Tutti i soggetti attribuiscono alla scuola di yoga numerosi ed evidenti effetti benefici sulla salute. Sei di loro affermano di aver superato da anni, e senza ricadute, le dipendenze da alcool, droghe, fumo e caffè. Emblematica, a questo proposito, è l'esperienza di Eleonora:

Ho iniziato una sorta di purificazione spontanea per cui ho iniziato a non bere più caffè, non mi andava più la carne, bere alcool e sostanze, proprio assolutamente niente. Ma non era una forzatura.

Di seguito alcuni degli effetti che i soggetti hanno sperimentato grazie alla pratica degli esercizi, dei massaggi, e altre attività: “purificazione fisica” (Paolo); “Mi sento subito benissimo con questo gruppo di donne e inizio a sentire un sacco di sensazioni a livello fisico e a livello mentale, anche vibrazioni” (Laura); “In quest'ultimo periodo ho avuto l'intuizione che era arrivato il momento di praticare di più, quindi di intensificare la mia attività di yoga e noto dei miglioramenti prima di tutto, ovviamente, fisici, però quelli vanno al di là, perché la trasformazione, il miglioramento che noto è anche molto a livello emozionale, spirituale” (Violetta); “Faccio qua tre tipi diversi di yoga. Quindi ho sentito comunque nel fare appunto queste posture, ho sentito un'apertura dei chakra e quindi sentivo proprio, lo sentivo fisicamente che andava bene” (Agata).

Riguardo al cambiamento di abitudini alimentari, Paolo, Gabriella, Giacomo, Eleonora e Vera sono diventati vegetariani o vegani dopo aver iniziato a frequentare la scuola ATMAN, mentre gli altri cinque, già prima di iniziare la frequentazione, avevano abitudini alimentari “sane”, erano vegetariani o vegani.

La quarta categoria di benefici cui tutti i soggetti intervistati fanno riferimento è quella denominata *nuovi modi di vivere*, cioè la convinzione che il cammino intrapreso sia un progresso globale, che investe tutti gli aspetti dell'esistenza, anche, e soprattutto, la crescita spirituale. Considerando la peculiarità degli

insegnamenti della scuola a proposito del Tantrismo e della continenza amorosa, nel corso delle interviste l'argomento è stato maggiormente approfondito grazie a una domanda specifica su questo tema. Gli effetti positivi descritti dai soggetti si possono distinguere in alcune categorie:

- *Acquisizione di un nuovo quadro di riferimento.* In generale, tutti i soggetti si esprimono, descrivendo gli effetti positivi sulla loro vita, dovuti alla partecipazione alle attività della scuola yoga, con espressioni che indicano un cambiamento di prospettiva, l'acquisizione di un nuovo quadro di riferimento e di una nuova chiave di lettura della realtà.

Per tutti, il nuovo quadro di riferimento si riferisce soprattutto alla propria esperienza spirituale. La fede cattolica nella quale sono stati educati non è abbandonata, l'essere cattolico rimane un punto fermo, e la scuola di yoga non è vista come un'alternativa, ma come un aiuto, una "possibilità di recuperare la relazione con Dio"(Paolo); "un modo per comprendere di più il mio essere cattolica", " il rilassamento, la centratura, la concentrazione interiore, il distacco da tutto ciò che ci circonda ci fa realizzare una preghiera molto più profonda e che ti dà chiaramente soddisfazione" (Gabriella); "ATMAN propone in generale un approccio integrato di tutte quelle che sono le varie fedi, quindi in realtà seguendo i corsi di ATMAN io non ho fatto altro che amplificare quella base che già c'era e di cui sono molto grata" – "E ora ecco non rinnego il Dio cristiano, Gesù, i santi piuttosto che la Madonna" (Laura); "Viene amplificata molto la connessione con Dio nella nostra scuola e credo che sia il motivo principale per cui... sono sicura che la scuola sia adatta a me, perché io ho avuto sempre una forte connessione con Dio"(Violetta); "Mi si è aperto appunto il mondo della spiritualità perché lo yoga ti insegna la spiritualità tramite l'esperienza personale" (Giacomo); "Grazie alla scuola e grazie agli insegnamenti di Grieg, che comunque è un maestro tantrico, ho ricominciato a sentire parlare di Dio in un altro modo. Ho sentito dire che la fusione amorosa in realtà è un momento di comunione con Dio, se è vissuta in un certo modo" (Eleonora).

Per quanto riguarda altri aspetti dell'esistenza, alla frequentazione della scuola ATMAN sono attribuiti molti benefici tra i quali: "Mi ha aiutato a sviluppare una prospettiva che non è, come dire, lineare, ma più tridimensionale, sulla vita" (Paolo); "Tutta questa pratica, tutte queste conoscenze mi hanno dato questa armonia, equilibrio con me stessa prima di tutto e poi con gli altri, un'integrazione sociale" (Gabriella); "Nuove prospettive, nuove risposte a domande che mi

facevo”, “rinascita ogni giorno” (Laura); “Scuola di vita”, “Esplorare, è proprio quella una frase che sintetizza un po’ il motto della Federazione” (Giulio); “La scuola è stata una salvezza” (Vera).

- *Tantra, erotismo sacro e continenza amorosa*. Nelle risposte alla domanda relativa al Tantrismo e alla continenza amorosa i praticanti hanno espresso il significato che questi insegnamenti e la pratica a essi collegata hanno per loro. Di seguito le riflessioni dei soggetti su questo aspetto.

Paolo: Intanto ti direi che il Tantra, come viene presentato, non è solo sessualità. E questo già secondo me è un aspetto importantissimo, perché molto spesso a livello anche dell’inconscio collettivo, dell’immaginario collettivo, si insiste molto su questo aspetto che il Tantra è sesso, ma in realtà è come se volessimo limitare l’esistenza della vita umana solo alla funzione sessuale. Tantra è una via che ti aiuta a portare coscienza in tutte le tue parti, non solo sull’energia sessuale, e noi non siamo fatti solo di quello. Però è anche vero che questa è anche l’energia più forte che abbiamo perché è l’energia che è in grado di generare vita. Quindi quello che il Tantra si propone, mi pare che in realtà ne parlava anche il cristianesimo, e se uno va a studiare bene Gesù, anche Gesù ne parlava, è il portare attenzione a questa energia, a utilizzare questa energia con coscienza, può creare la vita, ma è anche un’energia che può nutrire altri aspetti del nostro essere, se utilizzata correttamente attraverso quella che [Sigmund] Freud [1856-1939] chiamava sublimazione, quindi può essere veicolata, reintegrata, canalizzata in modi specifici, senza essere più dispersa, perché chiaramente non è che facciamo figli tutti i giorni... E il più delle volte, quando non facciamo figli, prendiamo questa energia e la sprechiamo perché non sappiamo che farcene. In realtà, il Tantra ci dice che questa energia è molto, molto importante, è un potenziale, cioè, appunto, è in grado di dare la vita. Immagina quanto è forte. Per cui, anziché sprecare, quando non facciamo figli, questa energia può essere utilizzata correttamente anche nell’ambito della fusione amorosa. Quindi c’è un utilizzo cosciente di questa energia per trasformarla affinché possa essere utilizzata per scopi che non sono sessuali. Cioè la stessa energia, controllata anche durante la fusione amorosa, può amplificare, per esempio, la nostra forza di volontà, la nostra capacità di amare, la nostra comunione con Dio. Normalmente diamo una direzione discendente, qui gli viene data una direzione ascendente. Questo aspetto del Tantra su cui il Tantra insiste molto, non è tanto la sessualità quanto l’erotismo e questo è un aspetto importante perché implica l’amore. Questo è il punto di partenza ed è un insegnamento chiave, cioè il punto di partenza per imparare veramente a utilizzare correttamente questa energia sessuale, è l’amore. E questo, da un punto di vista sociale, può essere in qualche modo rivoluzionario, perché oggi questa energia è svincolata: non necessariamente quando le persone si uniscono in una fusione, stanno facendo l’amore, e molto spesso viene escluso l’amore, è più una pulsione genitale. Il Tantra non è fare sesso, parte dal fisico, ma arriva a un livello più animico, profondo.

Gabriella: Il significato vero è la spiritualizzazione della manifestazione erotica, in tutti i sensi. Ma la manifestazione del piano erotico è in modo spirituale, è un mezzo. Non è uno scopo, è un mezzo per velocizzare la tua evoluzione e realizzazione spirituale, perché Tantra non è solo pratica erotica, ma è anche il tuo modo intero di vita. Perché alla fine, se

ho capito bene, prima dello yoga era Tantra. Yoga sarebbe un ramo del Tantra. Magari sbaglio, ma io vedo così il Tantra, è la vita stessa, tutta. Lo yoga comprende Tantra, sono un tutt'uno.

Giorgia: Adesso mi venivano delle definizioni. Quando si dice il Tantra si dice sì alla vita. Io penso che sia la vita, il Tantra è inteso come rete, è la possibilità di connessioni, di esperienze tra noi e la vita. L'aspetto sessuale può far parte del Tantra, certo, ma in realtà è quello che interessa di più, perché è quello più fruibile, consumabile in qualche modo. Questo è come dire: della torta mi piace la ciliegia, ma la ciliegia da sola non è la torta e quindi assolutamente non è questo, nel senso che la sessualità è un modo per arrivare a stati profondi di connessione con Dio.

Laura: Innanzitutto, partirei non andando a negare quello che già si sa del Tantra. È vero, il Tantra include anche un aspetto dell'energia erotica, è vero che nel Tantra questo tipo di energia erotica viene usata e il Tantra è tanto conosciuto appunto per questo aspetto; perciò, il Tantra non fa altro che farci prendere coscienza che, oltre all'energia sessuale, ne esistono tanti altri tipi. Tuttavia, è sicuramente quella più forte e ci aiuta a governarla insieme a tutte le altre. Quindi conosciamo tutte le altre energie con quella erotica, perché è quella di cui siamo anche fatti, siamo qui in questo mondo.

Violetta: Inizio dalla fine per poi arrivare all'inizio. Il Tantra per me è una scoperta, nel senso che inizialmente anch'io non sapevo cosa fosse il Tantra e premetto che a Modena, nella nostra scuola, non facciamo lezioni di Tantra perché non c'è un'insegnante di Tantra. Quindi facciamo solo yoga integrale esoterico. Non avevo avuto modo di avvicinarmi al Tantra, né tanto meno di fare una lezione del corso per riuscire a capire cosa fosse. Però sapevo che era una disciplina molto importante e, tra l'altro, è una delle principali nella nostra scuola, ma non sapevo altro finché l'anno scorso ho iniziato un corso. Comunque, faccio parte di un gruppo di Tantra per donne, quindi mi sono avvicinata di più al Tantra e ancora oggi abbiamo i nostri incontri. E devo dire che per me è una riscoperta, perché tutti quanti pensiamo che il Tantra sia qualcosa di tabù. In realtà non è così per me, per come lo sto vivendo io e soprattutto, nei gruppi di Tantra per donne, gruppi Shakti cui la nostra scuola ci dà la possibilità di aderire. È un modo innanzitutto di riscoprire la propria femminilità e questo è un aspetto molto importante, soprattutto nell'epoca in cui viviamo. Quindi di per sé il termine Tantra è una disciplina, che ci permette innanzitutto di riconoscere la nostra energia erotica e amplificarla, sublimarla per poi trasformarla. Questo è un aspetto molto teorico, molto complesso, ma importante. Però, se vogliamo entrare un po' più nel pratico, il Tantra per donne, io lo vedo, lo vivo, come una disciplina che ci permette di amplificare la nostra femminilità, ma al tempo stesso anche la sorellanza e quindi anche di riscoprire la nostra energia erotica, però a livello sublime, cioè in maniera molto delicata. Ecco, non è assolutamente un tabù.

Agata: Direi che il Tantra è sicuramente una forma di amore puro, cioè niente a che vedere con il sesso. Nel senso che, attualmente, nel 2024, in questa epoca moderna, il sesso è una cosa volgare; invece, il Tantra è veramente l'unione di due persone che cercano insieme di raggiungere una forma di estasi. Questa fusione amorosa è il Tantra. Io sono convinta del fatto che, comunque, dobbiamo ritornare veramente a molto tempo fa. Cioè, non ci siamo evoluti, ci siamo involuti, io penso, su ogni cosa. L'alimentazione è pessima, mangiamo cibi scadenti, industrializzati e iperprocessati. Dobbiamo ritornare a

un'alimentazione più semplice, e la stessa cosa penso dell'amore, perché l'amore non è quello che ci propinano nei film porno o su Internet. Anche questo rientra nella mia ricerca di voler arrivare a una evoluzione. Il Tantra è un tentativo di ritornare a una tradizione millenaria che indicava il rapporto amoroso in un modo completamente diverso, molto spirituale. Secondo me il problema dell'epoca moderna è il volere un piacere momentaneo. E invece questo è molto diverso, è molto di più, un'unione a tutti i livelli, anche spirituale, tra due persone, fisica e spirituale.

Giacomo: Tantra vuol dire tecnica, quindi è una dottrina ancora più antica dello yoga. Testi tantrici risalgono a prima dei testi yogici e sono comunque testi che insegnano vie di realizzazione spirituale. Però in molti casi la realizzazione spirituale passa dall'ascetismo. Nel caso del Tantra, invece, la realtà spirituale non passa necessariamente dall'ascetismo. La pulsione sessuale, che così a basso livello è molto forte, può essere utilizzata per arrivare a stati superiori. L'idea del Tantra è quella di prendere queste, che sono spinte primordiali, quindi estremamente potenti, e di canalizzarle verso ideali più elevati. Una cosa interessante del Tantra è il momento intimo della fusione amorosa. Il rapporto tra un uomo e una donna è sempre un momento sacro; quindi, non è che si fa così, tanto per divertimento, alla leggera, ma è preceduto comunque da una serie di fasi in cui ci si orienta verso il divino, in cui si trasfigura un'altra persona e quindi viene raggiunta una dimensione che è sicuramente molto bella, molto elevata, molto nobile. Lo yoga in generale, a parte Tantra Yoga, punta sul fatto di essere sempre super coscienti, quindi a un livello di consapevolezza più elevato del normale. Con le tecniche questo concetto si può trasportare anche all'interno della sfera erotica. E poi c'è tutto un discorso che non saprei neanche spiegarti bene, perché non sono così bravo, dell'importanza della polarità maschile e femminile, del fatto che ognuno di noi al suo interno ha il proprio opposto: io ho la donna interiore come tu [in quanto donna] hai l'uomo interiore. Se il rapporto di coppia tantrico arriva veramente agli stadi più elevati, si riesce anche attraverso quel canale a raggiungere il proprio completamento, cioè trovare lo stato androgino e quindi a realizzare quel senso di completezza che poi l'uomo ha, che è la pulsione che spinge a tutte le varie ricerche spirituali.

Eleonora: Il Tantra, perché lo yoga deriva dal Tantra, è un sistema filosofico millenario, che comprende tutti gli aspetti della vita: la vita a trecentosessanta gradi, anche l'aspetto erotico, perché è un aspetto della vita. Quello che è successo è che, siccome le altre vie spirituali normalmente fanno finta che l'erotismo non esista, e il Tantra invece no, nel tempo è diventato famoso solo per quello. Però in realtà è una via spirituale che include tutti gli aspetti, tra cui quello, che è importante, perché l'eros è l'energia stessa della vita, è forse l'energia più grande che abbiamo. Il Tantra ci insegna a non disperdere questo potenziale, ma a utilizzarlo per scopi non sessuali. Insegna anche tecniche di continenza amorosa, di fusione amorosa che sono utilizzate per arrivare a Dio. Da lì, per esempio, il fatto di non eiaculare per l'uomo, di non avere orgasmi esplosivi per la donna, perché quelle sono forme di energia che uno spreca emettendole all'esterno. Il Tantra ci insegna non solo a non disperdere, ma anche ad accumulare quelle energie per usarle su altri livelli. Quindi è una via estremamente arricchente. Personalmente le mie esperienze spirituali più forti sono state tutte esperienze erotiche. Quando impari a integrare quell'aspetto nella tua vita anche quello ti trasforma tantissimo. Noi già al primo anno, dopo dieci settimane di corso parliamo di continenza amorosa. Poi insegniamo tecniche di cosiddette

trasmutazioni e sublimazione. Perché tu questa energia, se non la disperdi, la devi comunque trasformare perché altrimenti rimane lì. Le persone quando iniziano a lavorare su sé stesse, e cominciano a sentire queste energie che salgono e riempiono gli altri livelli del loro essere, livello intellettuale, affettivo, eccetera, la maggior parte rimane interessata e poi vuole approfondire.

Vera: Il Tantra è una via spirituale. Questa sarebbe la risposta secca se tengo conto delle precisazioni che hai fatto sul fatto che il Tantra è associato al sesso, e potrei dire che è una via spirituale che include l'erotismo e le fusioni amorose come mezzo per raggiungere l'illuminazione. L'erotismo non è il sesso o lo è dal punto di vista fisico, è l'esercizio della funzione sessuale del corpo fisico. Tuttavia, non è sesso dal punto di vista della connotazione, come dire, animalesca, istintuale, ma è la sublimazione, l'elevazione del cosiddetto sesso in una fusione amorosa. L'aspetto istintuale è al fondo, è sotto forma di attrazione, però non è l'aspetto sessuale animalesco, è quello che ci porta gli uni vicini agli altri al fine di procreare. Quello che noi consideriamo, se siamo su una via spirituale tantrica, è, quando sentiamo affinità verso un altro essere umano, è attrazione dal punto di vista sessuale erotico, di non cedere a questo primo impulso di attrazione, ma di aspettare a vedere se c'è la componente di amore che è combinata a questo sentimento di attrazione. Solo allora diciamo che la fusione amorosa ha luogo, allora si può dire che non è più meramente istintuale. È già una scelta più consapevole. È molto complesso. Se noi vogliamo veramente praticare il fare l'amore in maniera tantrica vuol dire non buttarsi a fare l'amore con una persona, come fanno in tanti ad avere rapporti occasionali, vuol dire aspettare del tempo affinché si riveli la vera natura della relazione. Il Tantra, come via spirituale, è quella che richiede al praticante di essere, come dice il maestro, in pieno controllo di tutte le sue energie; quindi, lasciarsi andare a slanci di quel genere non sarebbe parte della via spirituale. Se ci capitasse, sarebbe una deviazione, un errore.

Giulio: In generale che Tantra è uguale a sessualità, è già quello che Grieg ci ha mostrato [come errato]: il termine sesso tantrico, per esempio, è improprio perché solo se è eros può essere tantrico. A volte si dice: il Tantra è amorale, quindi non fa distinzione tra un'energia, un'emozione inferiore e una superiore. Tantra dice: dove c'è tanta energia c'è più possibilità di trasformazione e per questo, quindi, può essere una via pericolosa, perché sei sulla soglia. Lo yoga classico era lo yoga della rinuncia: il mondo è illusione, e questo corpo è illusorio; quindi, mi chiudo nella grotta e medito. Era dire no a tutto. Le persone riconoscono che la maggior parte delle disgrazie nella loro vita sono state anche le occasioni che li hanno portati a prendere delle decisioni importanti e che in realtà, quindi, sono migliorate grazie a quelle crisi. Quindi alla fine quelle disgrazie sono diventate, col senno di poi, delle benedizioni. Allora il Tantra è come se ti dice da subito: non chiamarle disgrazie, anche le emozioni inferiori, prendine coscienza, non negarle e prova a vedere che cosa nascondono in realtà, che cosa ti vogliono comunicare sempre in un'ottica di crescita. E quindi questo, secondo me, è il messaggio proprio fantastico di accogliere. Quando Osho [Rajneesh, 1931-1990] diceva: "Fate quello che volete", poi la gente si dimentica la seconda parte: "ma essendone consapevoli". Lui diceva: Vuoi fumare? Accenditi la sigaretta, senti tutto. Rimani consapevole di quello, allora sì che puoi essere libero, perché non sei solamente uno schema che va in reazione, ma anche perché da lì ti rendi conto che tutto è possibile, ma non tutto è permesso. Questo si dice nel Tantra: dove c'è tanta energia, c'è tanta possibilità di trasformazione. In quelle coppie

dove l'aspetto sessuale è molto importante o dove c'è una certa intensità su quel lato lì, si smuovono molto di più le energie, ma smuovendo soprattutto l'aspetto dei chakra inferiori, quindi la parte istintuale animale. È la classica dimensione della coppia con la possessività e gelosia. Quindi tutto questo viene amplificato, il sesso è diventato violento, quindi, così come il sesso si è volgarizzato ancor di più, altrettanto le dinamiche diventano molto più su un piano di coscienza basso.

Le riflessioni dei praticanti sull'erotismo sacro, un pilastro degli insegnamenti di Bivolaru (Introvigne 2024, 85-90), indicano una convinzione profonda, fondata sull'esperienza diretta, della validità delle teorie e delle tecniche insegnate dalla scuola ATMAN. Oltre a questo, i soggetti mostrano un sincero desiderio di diffondere il più possibile tali insegnamenti, poiché li ritengono indispensabili per migliorare l'esistenza delle persone e le loro relazioni interpersonali e, di conseguenza, per promuovere il benessere fisico e psichico nella società.

4.2. Consolidamento dell'esperienza

Dopo il primo contatto con il gruppo inizia un periodo di interazione intensificata, durante il quale la persona approfondisce la pratica yoga e la conoscenza degli insegnamenti sui quali si fonda. In questa parte sono raccolti i dati elaborati dalla quinta alla decima domanda, formulate sulla base del quarto, quinto e sesto obiettivo. Questa fase, nella quale i soggetti consolidano e confermano la decisione di frequentare la scuola ATMAN, presenta molti elementi che Rambo inserisce nel quinto e sesto stadio: interazione e impegno (Rambo 1993, 102-41).

4.2.1. Stadio interazione

Nelle esperienze dei soggetti si riscontrano alcuni processi identificati da Rambo. Uno di essi è l'*incapsulamento* che Greil e Rudy (1984) hanno rilevato nei nuovi movimenti religiosi, ma che può, parzialmente e in modo differenziato, essere applicato anche al caso dei soggetti di questa indagine. L'incapsulamento favorisce il coinvolgimento degli individui nelle attività del gruppo e presenta quattro componenti che interagiscono tra loro: le *relazioni*, i *ruoli*, i *rituali* e la *retorica*, che Rambo (1993, 107-8) riprende dagli studi di Ziller (1971) e Sarbin e Adler (1970). In questa parte si prenderanno in considerazione solo le *relazioni* e i *ruoli*, poiché la componente *retorica* è stata esaminata nella fase

del “primo contatto”, a proposito dei “nuovi modi di vivere”, mentre la componente *rituali* sarà esaminata in relazione allo stadio dell’*impegno*.

Componenti dell’incapsulamento. Le *relazioni* hanno la funzione di creare e consolidare i legami cognitivi ed emozionali. Il tipo e l’importanza delle nuove relazioni stabilite nel corso della frequentazione della scuola sono state dedotte dalla descrizione che i soggetti fanno della loro esperienza emotiva e delle relazioni interpersonali sviluppate durante le attività della scuola.

Per indicare il tipo di relazione stabilita con gli altri praticanti, Giorgia usa l’espressione “famiglia spirituale”, Giulio “senso di fraternità e connessione con gli altri”, Giacomo “comunione, sostegno”. Eleonora attribuisce molta importanza alle esperienze collettive vissute durante i raduni e le conferenze cui ha assistito in Romania e riferisce le sue sensazioni riguardo al gruppo che frequenta:

Ho sentito un’autenticità, una cosa molto, molto intensa... Racconti di esperienze di persone che comunque hanno vissuto trasformazioni. Ho capito che quello che cercavo fondamentalmente era quello. Non è soltanto un corso, è molto di più.

Laura riferisce:

Per me è importante l’incontro con persone che risuonano con me, cioè che comunque abbiamo un certo tipo di obiettivi comuni, coltivare una spiritualità, e anche un certo tipo di attitudine, quindi non un’attitudine fatalistica o pessimistica della vita, ma un’attitudine gioiosa di responsabilità.

Giulio ricorda i raduni in Romania:

Trovarmi a dei raduni o a delle attività con migliaia di persone, persone estremamente semplici e di cuore, era proprio una connessione, e io mi sentivo totalmente a mio agio in una condizione di fraternità.

Per tutti i soggetti il fondatore ha avuto e ha ancora un ruolo rilevante nella decisione di aderire e rimanere nella scuola che si fonda sui suoi insegnamenti. Nel corso delle interviste la maggior parte dei soggetti ha fatto riferimento all’importanza della relazione con il fondatore e della “comunicazione” costante con lui. L’aspetto peculiare di questo rapporto sta nel fatto che tale “comunicazione” non necessariamente è da intendersi in senso “fisico” e personale, ma è vissuta con modalità spirituali, “a distanza”, senza peraltro perdere di intensità ed efficacia. Il fondatore di MISA, infatti, non è più fisicamente raggiungibile dal 2004, quando si è verificato il raid della polizia nella sede della scuola a Bucarest (Di Marzio 2017). La persecuzione ai suoi danni ha avuto fasi alterne e ha comportato anni di esilio e isolamento. Per questo motivo solo quattro dei dieci praticanti intervistati lo hanno conosciuto personalmente.

Nonostante questo, l'atteggiamento verso il fondatore, desunto dalle risposte alla domanda "Chi è per te Gregorian Bivolaru?", che i praticanti chiamano "Grieg", è per tutti positivo e connotato anche da sentimenti profondi di affetto e stima.

Secondo Paolo, che ha incontrato Grieg una sola volta, egli è la sua "guida spirituale", "nel senso tradizionale del termine, cioè quello cui si fa riferimento in tutta la letteratura orientale e in realtà anche nella tradizione occidentale, una guida spirituale, cioè colui che ti guida".

Per Gabriella, che lo ha conosciuto personalmente, Grieg è il "maestro":

È maestro perché, parlo personalmente, ma credo che sia valido per tutti, anche se alcuni magari neanche si rendono conto... il maestro è presente in ogni momento nella tua coscienza, se tu lo pensi, lo senti che è vicino a te e ti aiuta, ti sostiene, ma è solo se tu lo vuoi.

Giorgia, che non lo ha conosciuto di persona, dice: "Io lo sento come una guida, una guida intesa come colui che mi può aiutare e mi ha aiutato a vivere e a migliorare degli aspetti di me". Per Laura, Grieg è colui che è riuscito a elaborare teorie, applicate nei corsi della scuola, che vengono da una tradizione indiana "molto molto antica", e quindi Bivolaru non ha scoperto nulla, ha solo "studiato prima di noi e riportato ed essenzializzato per noi, dalla tradizione antichissima indiana". Giulio ha conosciuto di persona Grieg in Romania nel 2001: "Io me lo rappresento come un padre, quindi come una figura amorevole. È una guida, anche se io non ho stabilito con lui una relazione intima, nel senso di avere a che fare con lui in momenti più personali". Per Violetta Grieg è la loro guida, anche se non lo ha conosciuto personalmente: "È la nostra guida, per cui seguio le sue conferenze e seguio anche le attività che vengono fatte. Per esempio, adesso abbiamo un ritiro spirituale online, un campo spirituale online, quindi lo sto seguendo". Agata non conosce il fondatore ed è stata anche messa in crisi dalle notizie sul suo arresto. Tuttavia, ha una grande fiducia nella responsabile della scuola ATMAN che frequenta, che invece ha conosciuto Grieg personalmente, e, grazie a lei, ha potuto superare il momento di crisi legato alle notizie scandalistiche diffuse dai media. Giacomo, che non ha conosciuto Grieg di persona, dice:

Penso che sia una guida autentica, perché è quello che trasuda, emerge, dai suoi scritti, dai suoi pensieri. E io lo assimilo abbastanza a quello che ho letto, di altri maestri realizzati del Novecento, che hanno lasciato tanti scritti, come [Paramahansa] Yogananda [1893–1952], c'è consistenza a livello di contenuti.

Per Eleonora, che ha conosciuto personalmente Grieg durante un raduno in Romania, lui è un “maestro tantrico”: “È la persona che ha riempito il vuoto d’amore che avevo da sempre”. Delle parole che ha ascoltato da lui ricorda in modo particolare queste: “Ricordati che l’albero si vede dai frutti, l’uomo dalle azioni e lo yogi dagli stati d’animo”. Per Vera, Grieg è il “maestro spirituale”, “nel senso che è una persona di riferimento, verso cui ho una totale fiducia, molto rispetto, e che prendo come modello”.

Tutti i soggetti, dunque, indipendentemente dal fatto che abbiano conosciuto di persona Grieg, sostengono di considerarlo “guida spirituale”, “maestro”, “maestro tantrico” e di riporre in lui la massima fiducia. Questo elemento, in una fase come quella dell’interazione, in cui la decisione di affiliarsi sta prendendo forma, è determinante per motivare la persona a impegnarsi definitivamente nel gruppo. Questo peculiare rapporto dei praticanti con Grieg sarà approfondito nel quinto capitolo.

Nella fase dell’interazione si definiscono anche i *ruoli* che le persone rivestono nel movimento. Essi consolidano il coinvolgimento rafforzando la convinzione che il proprio ruolo contribuisca a realizzare le finalità che la scuola si propone a vantaggio dei praticanti che la frequentano. L’esame delle esperienze ha evidenziato la descrizione di ruoli ben definiti in tutti i soggetti, che si definiscono sempre come praticanti. Inoltre, quattro di loro, Paolo, Gabriella, Giulio ed Eleonora sono insegnanti yoga e dirigono centri yoga in Italia, Giacomo sta iniziando il corso per diventare insegnante. Due di loro, Paolo a Bologna e Vera a Bucarest, hanno scelto di vivere in un ashram.

Tipologie di incapsulamento. Greil e Rudy (1984, 266-67) hanno distinto tre tipologie di incapsulamento: *fisico*, *sociale* e *ideologico*. Per rilevare se nei resoconti dei soggetti emergano queste tipologie, sono state esaminate le risposte alle domande sulle reazioni della famiglia e degli amici alla loro decisione di frequentare la scuola ATMAN. Grazie alle esaurienti e dettagliate risposte dei soggetti è stato possibile anche desumere informazioni sull’insorgenza di conflitti e sul modo in cui sono stati affrontati.

In primo luogo, non risulta la presenza di una forma di isolamento *fisico* dal mondo esterno, anzi, l’esperienza di queste persone fa pensare a uno scenario opposto, anche per i due soggetti che vivono in un ashram. Anche l’incapsulamento *sociale*, che, in alcuni movimenti, si manifesta come una strategia finalizzata a limitare i contatti dei membri con persone esterne al gruppo,

non risulta dall'analisi delle interviste. Ecco qualche esempio: Paolo non solo non ha sperimentato reazioni negative da parte della sua famiglia, ma è stato incoraggiato dalla sorella a proseguire nella sua frequentazione, e suo padre spesso si rivolge a lui per avere consigli su uno stile alimentare più sano. Inoltre, i rapporti con i suoi parenti sono migliorati perché questi ultimi vedono in lui miglioramenti che attribuiscono proprio alla frequentazione della scuola yoga. I genitori di Gabriella si sono accorti che la loro figlia è più serena e sono contenti dell'effetto che la scuola ha su di lei. Quelli di Giorgia la considerano "strana" per le sue abitudini alimentari e per il fatto che in casa ha delle immagini di divinità induiste, ma la vedono "più armoniosa", e rispettano le sue scelte. Nel suo caso, nonostante la difficoltà a incontrare i genitori, che abitano in un'altra regione, il rapporto con loro è cambiato grazie al cammino intrapreso nella scuola, anche perché ora è in grado di affrontare con loro argomenti che prima erano in un certo senso dei tabù, come la morte, la malattia, ecc.

Laura è sostenuta da tutta la famiglia che, come lei, è vegetariana e alcuni frequentano scuole yoga, diverse da quella ATMAN: i genitori sono tranquilli perché la vedono felice. La madre di Giulio ha manifestato in passato il timore che il figlio fosse "manipolato", ma non ha mostrato ostilità e le sue paure si sono estinte quando ha visto gli effetti positivi sul figlio. Violetta condivide con il marito la frequentazione della scuola ATMAN e questo li unisce, anche alcuni loro amici seguono le lezioni e i loro genitori non hanno mostrato alcuna riserva, a parte una certa curiosità generata dal fatto che la scuola ATMAN li impegna molto. I genitori di Agata non hanno mai criticato le sue scelte. Quelli di Giacomo talora si esprimono ironicamente sulla sua astinenza da alcool e fumo e le sue abitudini alimentari; tuttavia, lo vedono convinto di quel che fa e la loro reazione è positiva. Giacomo ha due figli in età giovanile e sostiene che i rapporti con loro, grazie al cammino intrapreso, a un paio d'anni di distanza, sono molto migliorati. Eleonora, prima di iniziare il cammino nella scuola ATMAN non comunicava più con i suoi genitori. In seguito, ha ricominciato a parlare con loro e, dopo otto anni di pratica, anche i suoi genitori hanno cominciato a frequentare. Lei ritiene che la condivisione di queste esperienze abbia aiutato a ristabilire i rapporti tra loro. Anche Vera non riferisce alcun conflitto, anzi afferma che sua madre l'ha sempre incoraggiata a continuare la frequentazione.

Il terzo tipo di incapsulamento, quello *ideologico*, consiste nell'indottrinamento del potenziale convertito al fine di rafforzare la sua fede in modalità "oppositiva" rispetto al mondo esterno (Greil e Rudy 1984, 267-68). Esso è attuato da alcuni

movimenti attraverso un coinvolgimento pressoché totale dei membri nelle attività del gruppo, che occuperebbero tutto il tempo a loro disposizione.

A proposito di questo aspetto, in effetti i soggetti hanno dichiarato di aver modificato le loro frequentazioni e le loro abitudini, da quando è iniziato il loro cammino nella scuola ATMAN; tuttavia, hanno anche espresso con chiarezza le ragioni delle loro scelte sulla quantità di tempo da dedicare alle attività della scuola, e sul cambiamento delle loro amicizie.

Ecco alcuni esempi. Laura, nel tempo, ha diminuito la frequentazione di persone che hanno abitudini come quelle che lei stessa aveva prima di iniziare questo cammino (serate nei locali con consumo di alcool ecc.) e ritiene che questo sia un fatto naturale e non un atteggiamento di chiusura verso chi non condivide le sue scelte di vita:

Forse può suonare un po' snob. Dico: voglio frequentare solo persone che fanno parte di ATMAN. Però, mi rendo conto che è proprio quella l'attitudine, lo scopo. E quindi onestamente di uscire la sera per andare a bere, no, grazie, non è una cosa che mi interessa.

Violetta: Sicuramente quando si entra in questa scuola è come se si aprisse un mondo, nel senso che diventa poi automatico vivere delle azioni, delle attività che sai che ti fanno bene e abbandonare altre che sono superflue, che non è scontato, e inizialmente forse è anche difficile. Però poi, col tempo, viene automatico dedicare dei weekend a fare delle attività di yoga piuttosto che andare al ristorante o andare al cinema, cioè viene automatico dare la priorità ad alcune attività di yoga piuttosto che a delle attività ludiche.

Gabriella: Dopo la fine del secondo anno di yoga, io ho cambiato tutte le amicizie, tutte. Quindi le mie amicizie, quelle che non passava una settimana senza andare a vederli, a prendere il caffè, a fumare, a chiacchierare, a perdere tempo, in due parole, dopo due anni, non che ho litigato, ma piano piano non sentivo più il bisogno di avere da fare con quelle persone e mi son fatta altre amicizie che avevano queste ricerche interiori molto più serie e profonde, perché erano quelle che mi soddisfacevano, mi nutrivano.

Per i soggetti di questa indagine, dunque, la frequenza della scuola ATMAN e la partecipazione alle sue multiformi attività, che non riguardano solo i corsi o i momenti di meditazione, ma anche raduni, cerimonie, festività, conferenze ecc., rafforza il senso di appartenenza a un movimento che offre loro un cammino spirituale in sintonia con le loro aspettative e i loro bisogni, come si è già visto nell'esame delle motivazioni dell'affiliazione. Tuttavia, nessuno di loro ha sperimentato un conflitto con la propria famiglia o gli amici, causato dalla frequentazione della scuola, anzi, in molti casi si è verificato l'effetto esattamente opposto. Inoltre, una considerazione emersa spesso dalle risposte, riguarda il fatto che la loro trasformazione personale ha suscitato anche altri

cambiamenti, come quello del tipo di frequentazioni: un effetto del tutto normale, che si verifica in chiunque, a un certo punto della sua vita, decida di intraprendere un cammino diverso da quello percorso in precedenza.

4.2.2. Stadio impegno

Lo stadio dell'interazione culmina nella fase successiva, quella dell'impegno (Rambo e Bauman 2012, 888-89), nel quale Rambo identifica cinque elementi: *decisione, testimonianza, rituali, abbandono e riformulazione delle motivazioni*. Per verificare la corrispondenza con questi cinque fattori sono state esaminate le risposte dei soggetti alle domande sulla valutazione dei risultati ottenuti e sul grado di importanza del movimento nella propria vita. Fatta eccezione per l'*abbandono*, gli altri quattro fattori sono tutti emersi dalle risposte. I fattori "decisione e testimonianza" sono già stati ampiamente illustrati nella sintesi delle risposte alla domanda "Perché hai deciso di continuare nella frequentazione?" formulata nella parte relativa ai benefici e denominata *nuovi modi di vivere*.

Rituali. I riti individuali e collettivi mettono a disposizione delle persone modalità integrative per identificarsi e connettersi con il nuovo modo di concepire la vita offerto dal gruppo. Nelle esperienze dei soggetti emerge diffusamente l'importanza attribuita a numerose attività che si svolgono nella scuola ATMAN, sia individualmente sia in gruppo: esercizi, meditazioni, seminari, conferenze, cerimonie legate a festività annuali o religiose, festival, spettacoli, ecc., i cui significati sono descritti dai soggetti in modi diversi, ma convergenti.

Tra i "riti" su cui i soggetti si sono soffermati maggiormente c'è quello della *consacrazione* (Introvigne 2024, 68-9). Ecco alcuni esempi, a loro modo emblematici: "Io tutti i giorni, quando mi alzo, consacro il giorno a Dio e gli offro quelle che saranno le azioni della giornata" (Giacomo); "Grazie ad alcune tecniche che sono state insegnate, come per esempio la consacrazione, l'arte della benedizione, ho ricominciato ad avere un mio rapporto personale con Dio" (Eleonora).

Giulio si dilunga maggiormente a descrivere la pratica della *consacrazione*, che lo ha aiutato più di altre nella sua trasformazione spirituale:

La consacrazione la trovo una cosa veramente importante che ci aiuta nel quotidiano a essere più centrati e sentirci parte di un qualcosa di più ampio... La consacrazione è una pratica che non è una invenzione della scuola, perché è presente in varie tradizioni, è indicata nella *Bhagavadgītā*, la praticano anche i monaci ortodossi, è il modo in cui noi,

prima di iniziare qualcosa, che sia iniziare la giornata, iniziare il lavoro, iniziare il corso o anche prima di mangiare, consacrriamo. Quindi portiamo uno stato di sacralità in quello che stiamo per iniziare a fare, ma offrendo i frutti, cioè, distaccando dai risultati. È quello che si chiama karma yoga, che è la modalità in cui si agisce cercando di essere strumenti al servizio.

Anche Giacomo attribuisce grande importanza alla *consacrazione*:

Volevo dirti che ho scoperto che durante la lezione, anche se ovviamente insegno a persone che fanno yoga da poco, perché sono io stesso al terzo anno, però si sente che si crea un'atmosfera particolare e quello che fai, magari da solo a casa, quando fai lezione ha una dimensione, una risposta diversa. Una comunione, penso anche un sostegno, una parte di energie che arrivano dall'universo. Chiaramente noi consacriamo ogni lezione, quindi non è che la facciamo così tanto per... e penso che una risposta arrivi. Abbiamo una piccola formula di invocazione che ripetiamo interiormente, quindi non viene detta ad alta voce, e poi, sempre interiormente, offriamo tutti i risultati della lezione di yoga a Dio dopo aver detto questa cosa e sempre con una certa formula, in silenzio, aspettiamo di ricevere una risposta. Questa è una cosa breve, non particolarmente strutturata, però funziona. La utilizziamo anche in altri contesti, cioè in altri ambiti. Per esempio, se uno ha davanti qualche cosa in un momento particolarmente impegnativo, se deve parlare, fare un discorso importante con qualcuno che gli è caro, cose di questo genere, lo fa.

Giulio, ha conosciuto la scuola MISA nel 2001, quando era l'unica scuola yoga esistente nella zona. Si era recato in Romania per un progetto sociale dedicato ai minori abbandonati, ha avuto la possibilità di frequentare dei seminari quando c'erano le "meditazioni in spirale" (Introvigne 2024, 29). Ecco il suo racconto:

Io in quella meditazione lì ho sentito come se il mio cuore fosse stappato come una bottiglia e d'improvviso la mia prospettiva si è trasformata di centottanta gradi. E riesco a capire, cioè riesco proprio ad avere quella visione del senso più profondo rispetto a quello che io vedevo prima, del perché si facevano certe cose, o perché erano state date certe pratiche e così via... quando siamo nel cuore, c'è una visione e spesso, quando siamo nella mente è tutta un'altra. Si dice che il cuore ha la visione unificante: anziché guardare le differenze e separazione, abbraccia, quindi è molto più amorevole e accogliente, meno dubbioso.

Nella condivisione di queste esperienze, tutti i soggetti hanno descritto un effetto frequentemente rilevato negli studi sull'importanza della ritualità nell'esperienza religiosa o spirituale degli individui: nella vita del convertito, il potere del rito informa di sé l'atteggiamento verso la vita, le altre persone, il mondo e Dio (Rambo 1993, 115).

Riformulazione delle motivazioni. L'ultimo elemento presente nello stadio dell'impegno è la riformulazione delle motivazioni per le quali i soggetti hanno deciso di perseverare nel loro cammino secondo la via tracciata dagli insegnamenti del fondatore. Tutti i soggetti intervistati guardano al presente e al futuro del loro

cammino spirituale in modo dinamico, come emerge trasversalmente esaminando le risposte alla domanda: “Cosa pensi che [la scuola] ti potrà ancora dare in futuro?” Di seguito alcuni stralci significativi delle risposte.

Paolo: Ci sono ancora parti di me che in qualche modo non ho esplorato completamente... ogni tanto mi fermo e mi guardo indietro e dico: guarda tutto quello che ho fatto fino ad ora e mi stupisco del fatto di come sento che in realtà tanto ancora può essere fatto. Per come è questa trasformazione interiore, questa conoscenza di sé, di fatto, non c'è limite; quindi, un cammino che andrà avanti e che non può finire.

Gabriella: Prima di tutto, secondo me, la salute e, sinceramente, anche se ho solo sessant'anni, io sono convinta della mia intenzione di acquisire quella saggezza della donna anziana, della donna, l'equilibrio, per essere preparata a realizzare questo passaggio dopo la cosiddetta morte. Questo è un momento che aspetto con molta serenità e voglio farlo in modo più armonioso e spirituale e consapevole possibile.

Giorgia: La possibilità di continuare a trasformare delle cose di me che sento che non sono ancora armoniose, *in primis* anche proprio il mio rapporto con la mia femminilità. Essere in un cammino spirituale per me significa decidere di voler vedere quello che mi ostacola nella felicità, il che significa che ogni volta c'è una nuova sfida. E quindi questo mi aspetto: in qualche modo di amplificare sempre di più certe risonanze armoniose nella mia vita, e acquisire sempre più fiducia e abbandonarmi a qualcosa di più grande di me. In qualche modo sento che questa scuola mi ha aiutato ad amplificare un senso di fiducia verso la vita.

Laura: Non lo so, nel senso che quello che mi potrebbe dare sicuramente, perché ci sto lavorando sopra, anche applicando tecniche che ho imparato tramite i corsi, è sicuramente una maggiore stabilità dal punto di vista dell'emotività, lavorare su quella che è la mia rabbia. Quindi appunto una serenità di base e lavorare anche su quella che è la mia femminilità.

Giulio: Spero di crescere in saggezza e in comprensione, quindi di continuare a lavorare su aspetti che sono ancora le parti limitanti e le paure o le parti oscure di ognuno di noi, quello come mio percorso. E poi come insegnante. Il giorno che mi son trovato a guidare una lezione ho detto: ho capito, questo è quello che voglio fare e quindi per quello poi mi dedico anche alla parte delle traduzioni. Una cosa che mi piace tantissimo è produrre questi libri o tradurre i libri e quindi spero principalmente che la scuola possa crescere e che possa arrivare ad essere conosciuta soprattutto per la validità dei suoi corsi.

Violetta: Non lo so, perché sono convinta che mi potrebbe dare ancora molto di più di quello che mi ha dato finora, nel senso che è una continua scoperta. Io ovviamente sono diversa rispetto a tre anni fa, quando ho iniziato la scuola, e diversa da due anni fa, quando mi ero un po' integrata di più nella scuola e son convinta che, continuando questo cammino, sarò diversa anche negli anni a venire e ovviamente con lo stesso spirito, cioè lo spirito di trasformarmi in una persona migliore. Per cui penso che la scuola mi darà questa possibilità. Ovviamente devo essere in grado di coglierla e continuare a praticare, cioè a mettere in pratica comunque tutte le nozioni che ci vengono date.

Agata: Per me è fondamentale questo punto, cioè l'evoluzione della mia anima. Quindi penso che questa scuola mi aiuti in questa evoluzione, nel senso che ti dà degli strumenti per essere equilibrato, centrato, per cercare di essere il più positivo possibile nei confronti degli altri. Ti dà anche delle armi, intese come armi buone, nell'essere migliore, questo nella quotidianità.

Giacomo: Secondo me può darmi ancora moltissimo, perché io mi rendo conto di aver scoperto la dimensione spirituale, ma di essere assolutamente all'inizio del percorso, sia nel corso di yoga che ancora di più in quello di Shivaismo. In realtà con la pratica dello yoga, con tutta la parte di meditazione, ma non solo, credo in realtà di avvicinarmi molto di più alla vera tranquillità di animo, alla capacità di recepire quello che arriva dal mondo in modo da non esserne troppo, come dire, perturbato, travolto? C'è questo concetto che a me piace molto: quello di essere distaccato dentro il mondo, ma non risucchiato dal mondo.

Eleonora: Se parlo idealmente, lo stato, tra virgolette, di perfezione, quando arrivi a risvegliare appieno e a vivere nel piano spirituale, quindi nel cosiddetto stato di santità, che poi prima o poi ci arriveremo. Più che altro di fondermi con Dio in questo stato di eternità.

Vera: Ogni giorno mi dà tante cose. Quindi quello che spero è di arrivare un giorno al livello di coscienza della mia guida spirituale. Questa sarebbe la mia speranza più grande.

Cercando di sintetizzare le riflessioni riportate, è possibile concludere che tutti i praticanti sono accomunati dalla fiducia nella validità del cammino intrapreso e dall'entusiasmo derivante dalla scoperta di nuove possibilità di ricerca interiore e sviluppo personale. Inoltre, un altro aspetto interessante e trasversale è quello della dinamicità delle motivazioni: quelle che inizialmente hanno spinto i soggetti a iniziare la pratica yoga si trasformano nel tempo, gradualmente, in relazione ai progressi fatti e ai risultati raggiunti.

Grado di importanza del movimento. Per favorire l'espressione verbale del grado d'importanza del cammino intrapreso nella scuola ATMAN è stata posta ai soggetti una domanda sulle conseguenze di un'ipotetica "scomparsa" del gruppo: "Cosa ti succederebbe se domani tutte le scuole yoga di questa federazione scomparissero?". Di seguito alcuni stralci significativi delle risposte.

Vera: Ho piena fede che Dio mi mostrerebbe, mi darebbe i segni di quello che ci sarà da fare dopo. No, cioè, sono anche abbastanza certa che prima che succeda bruscamente questa sparizione, mi arriverebbero i segni e le intuizioni necessarie per avere già un'alternativa.

Paolo: Io penso che ho ricevuto strumenti che mi consentono di camminare da solo, principi, punti di riferimento che mi consentirebbero comunque di continuare a fare quello che sto facendo al di là della scuola. Perché questa ricerca che io posso chiamare anche proprio una ricerca spirituale è, prima di tutto, una ricerca personale, cioè prima di

tutto questa relazione che ho, che si è creata con Dio, è una relazione che è mia, è sua, c'è una relazione tra di noi, indipendentemente dalla scuola, dal contesto, dallo spazio-tempo.

Giorgia: Da una parte sicuramente mi sentirei molto disorientata perché per me è veramente una famiglia spirituale, dall'altra direi che cercherei di fare tesoro di tutto quello che ho avuto, perché comunque il mio rapporto con Dio va al di là e per me è anche importante, in questo percorso, avere dei confronti con le persone. Dall'altra parte penso che comunque quello che mi ha dato ce l'ho, penso che userei gli strumenti che ho.

Agata: Penso che sarebbe un segno per cui devo smettere, nel senso che non mi succedrebbe niente. Magari continuerei a praticare gli *asana*, ma a livello fisico ovviamente, non ci sarebbe la parte teorica. Abbiamo delle dispense. Potrei anche rileggere quelle, insomma.

Eleonora: Andare avanti con la mia pratica personale, diciamo che di tecniche ne abbiamo ricevute tantissime, molte più di quelle con le quali potremmo lavorare. Andrei avanti con la mia pratica spirituale, se qualcuno vuole comunque unirsi, metterei insieme delle persone.

Laura: Inizialmente sarei come se fossi su una mappa: in mezzo ci sono io e questa mappa a un certo punto, cioè in un momento, la apri e diventa bianca. Non c'è più nessun punto di riferimento. Questa è stata anche la prima reazione che ho avuto alla tua domanda. Però adesso ti dico: no, non importa. Tra virgolette forse sarà più complicato per me ridisegnare quella mappa; tuttavia, so che dentro di me quella mappa c'è. È imprescindibile: mi rendo conto che non riesco più a fare certe cose se non le integro con un certo tipo di spiritualità che ho, con un certo tipo di metodi che ho acquisito, con delle tecniche che ho, perché sono miei adesso.

Violetta: In realtà faccio fatica a pensare che possa scomparire la scuola. In effetti faccio molta fatica. Più che immaginare che la scuola possa scomparire, immagino che magari io possa finire in una parte del mondo dove non ci sia la scuola, per esempio. In realtà penso che per me e per tutti coloro che hanno iniziato un percorso in questa scuola, se si immagina un periodo limitato di assenza fisica dalla scuola si può andare avanti lo stesso. Quindi non vedo questo problema.

Giacomo: Io ovviamente sarei dispiaciuto, ma penso che continuerei nel solco tracciato. In questi tre anni, di informazioni, di input di materia, di testi da leggere ne ho ricevuti veramente tanti; quindi, potrei anche passare un tot di tempo, penso anche qualche anno, a scavare e ad assimilare meglio quello che finora mi è stato proposto. E poi, essendo quasi alla fine il mio percorso per diventare insegnante, ovviamente un insegnante non è un maestro; quindi, non ho pretese di sostituirmi a nessuno, però penso che potrei anche comunque cercare di rifondare. A ricominciare in qualche modo a fare, quindi ricrearla. Insomma, rifondarla ricominciando dall'inizio.

Giulio: Non lo so, perché quella sarebbe una cosa, come dire, che solo vivendola uno la può sperimentare. Sicuramente mi verrebbe a mancare quel sostegno e però allo stesso tempo io credo che comunque continuerei. Cioè io pratico tutti i giorni proprio perché sento che mi fa bene e il fatto di insegnare per me è stato soprattutto il fatto di condividere una cosa che ho visto, che a me fa bene. Quindi mi verrebbe a mancare quel nutrimento

che arriva dai vari raduni, dai vari materiali che vengono continuamente offerti, però spero che per tutto quello che ho già acquisito continuerò.

Gabriella: Niente di male. Perché io in questo momento ho una marea di strumenti per continuare, per andare sulla mia via, quindi mi ha dato tutto questa scuola, tutto quello che ho avuto e mi ha dato diamanti e oro e tesori di questo mondo, di questo universo. Quindi io sono ricchissima. Ho ricevuto tantissimo. Ho tutto quello che mi serve, anche per una catastrofe mondiale. Io non rinuncerei mai a queste mie realizzazioni, conquiste che rimangono in me anche al di là della morte: non mi può rubare niente nessuno.

Da queste risposte emerge certamente l'enorme importanza che la scuola ha nella vita dei praticanti e la gratitudine che essi provano per tutto quel che di buono hanno ricevuto. Tuttavia, l'eventuale "scomparsa" della scuola non significherebbe per nessuno di loro la fine di un'esperienza o la caduta nello sconforto e nella disperazione, perché ciascuno di loro troverebbe un modo per continuare il cammino individualmente, grazie agli insegnamenti che hanno già ricevuto e assimilato oppure, addirittura, di tentare di rifondare quell'esperienza con altre persone.

4.3. Conseguenze psicologiche della pratica yoga

Nell'ultimo stadio elaborato da Rambo, quello delle conseguenze (Rambo e Bauman 2012, 889-920), si tenta una valutazione psicologica delle ricadute della scelta religiosa o spirituale sull'esistenza dei soggetti, partendo dalle loro ricostruzioni autobiografiche. In questa fase Rambo suggerisce allo psicologo di porsi alcune domande alle quali è possibile rispondere partendo anzitutto dalla persona e dal suo vissuto e, secondariamente, ponendosi come osservatore esterno che, alla luce dei dati raccolti, cerca di esprimere un giudizio sugli effetti del cammino spirituale intrapreso. Alcune delle domande da porsi sono: quali aspetti dell'esistenza sono stati influenzati? Quali cambiamenti si sono verificati nella personalità e nelle relazioni interpersonali? Fino a che punto l'individuo si è isolato oppure si è riconciliato con il mondo? L'effetto della scelta spirituale sulla persona rappresenta un progresso o un regresso in senso psicologico? Nella linea di queste indicazioni, e prendendo le mosse dal vissuto dei dieci soggetti intervistati, è possibile fare una riflessione, in senso psicologico, sulle conseguenze che la pratica yoga e l'adesione agli insegnamenti del fondatore ha avuto su di loro.

In primo luogo, la decisione presa è ricostruita e interpretata da tutti come una scelta che si innesta nella loro vita e nelle loro inclinazioni, come se fosse il coronamento di un cammino iniziato o lo sviluppo integrale di potenzialità presenti

in germe. In particolare, la scelta di frequentare la scuola ATMAN non è vissuta come un “cambiamento” o una “opposizione” all’educazione religiosa ricevuta in famiglia, per tutti cattolica, ma come un arricchimento e approfondimento di una fede e di una pratica che, in precedenza, erano formali e tiepide. Tutti i soggetti hanno ricevuto i sacramenti dell’iniziazione cristiana, la maggior parte di loro definisce la propria famiglia come “cattolica praticante”, e alcuni si recano ancora nelle chiese cattoliche per assistere alle funzioni o per pregare in solitudine. Nelle loro ricostruzioni, tuttavia, emerge la consapevolezza che la loro appartenenza, per nascita ed educazione alla Chiesa Cattolica, non era davvero convinta e consapevole. La scuola di yoga dà la possibilità a questi soggetti, per i quali il rapporto con l’Assoluto e la spiritualità rivestono un ruolo determinante, di recuperare quella relazione personale con Dio che era andata perduta nel tempo o di approfondire la propria fede cattolica divenuta esteriore e superficiale. Inoltre, le tecniche di rilassamento, la meditazione, la concentrazione interiore e il distacco consentono di realizzare la preghiera profonda nella quale la persona percepisce interiormente la “presenza” di Dio. In generale, nelle esperienze dei soggetti emerge una concezione di Dio come “Uno” che si manifesta in diverse vie spirituali, che sono considerate tutte autentiche, compreso il cristianesimo. Dio, quindi, non ha un’identità definita, ma è considerato il “principio” di tutte le manifestazioni spirituali di cui ogni persona è parte.

Per questo motivo la spiritualità di questi praticanti è inclusiva e aperta a tutte le possibilità poiché la scuola ATMAN propone un approccio integrato a tutte le esperienze religiose e spirituali, anche quelle tradizionali come la fede cattolica. Gesù, Maria, i santi della tradizione cattolica rimangono nella fede di questi soggetti come “luci spirituali” cui guardare cogliendone dimensioni e aspetti che possono innestarsi nelle antiche tradizioni spirituali di derivazione induista e buddista. La spiritualità vissuta è essenzialmente esperienziale, ed è parte integrante della loro esistenza quotidiana, anche della sfera dei rapporti affettivi e amorosi.

Questo emerge in modo particolare nel modo in cui i soggetti esprimono il significato del Tantrismo, le loro esperienze personali, quanto hanno appreso dagli insegnamenti del fondatore e dalla pratica della continenza amorosa, aspetti che sono stati ampiamente illustrati nel paragrafo dedicato alla quarta categoria di benefici denominata da Rambo “nuovi modi di vivere”. Solo per fare un esempio, Eleonora afferma di aver compreso, grazie agli insegnamenti della scuola, che “la fusione amorosa in realtà è un momento di comunione con Dio, se è vissuta in un

certo modo”. Le risposte dei soggetti sono molto articolate e approfondite e rivelano una profonda convinzione della validità teorica e pratica degli insegnamenti del fondatore, che egli stesso ha sintetizzato in 37 punti (Bivolaru 2020-21):

Nel 2021, Bivolaru ha presentato una sintesi in 37 punti della differenza tra quella che ha chiamato rispettivamente “sessualità grezza” e l’“erotismo puro”. Si tratta di un utile riassunto di come, per MISA, il vero erotismo esuli dalla sfera della sessualità e sia qualcosa di totalmente diverso (Introvigne 2024, 85).

I concetti espressi da Bivolaru ritornano frequentemente nelle esperienze dei dieci praticanti. Questo significa che, nel corso degli anni di frequentazione, si è verificata una trasformazione interessante dal punto di vista psicologico: gli insegnamenti del fondatore, di cui i soggetti hanno verificato personalmente i benefici, sono diventati un pilastro della loro esistenza e del loro progetto di vita innestandosi, laddove fosse presente, nell’educazione cattolica ricevuta. I soggetti attribuiscono al fondatore la saggezza straordinaria di aver compreso, prendendo spunto dall’antica saggezza orientale, come l’energia debba essere sublimata e orientata alla dimensione spirituale: Tantra è la spiritualizzazione di ogni azione, e si manifesta attraverso tutti i sensi, che diventano le “chiavi” per aprire le porte della spiritualità. Gabriella, per esempio, dice:

Anche se mangi un’arancia, in quel momento, tu vivi un orgasmo di piacere, questo è il Tantra. Racchiuderlo soltanto nella sfera sessuale è un errore gravissimo, perché è molto di più, un modo di vivere, praticamente ogni tuo atto, anche quando vai in bagno a fare pipì, quello è un atto spirituale sacro e questo è Tantra. Nelle lezioni di yoga, per più di un anno si parla del Tantrismo tibetano, e lì si dice che noi siamo un diamante all’inizio, ma siamo coperti di fango, e solo per il fatto di essere consapevole di questo tu puoi bruciare quel fango e pulire, solo con la sublimazione, è un’alchimia.

Tutti i soggetti hanno sviluppato un atteggiamento che attribuisce al mondo interno ed esterno e all’intera esistenza, un valore e un significato spirituale, anche agli aspetti comunemente considerati secondari o riprovevoli. Questo effetto è più evidente in quelli che frequentano la scuola da più tempo, ma è presente anche negli altri. Si tratta di una disposizione interiore che implica sia un fattore cognitivo sia emotivo, psicologicamente adattivo, poiché riesce a stemperare, e in qualche modo lenire, sofferenze derivanti da sensi di colpa e vergogna generati da fattori interni o esterni che, in qualche modo, hanno avuto ripercussioni sulla propria autostima.

Un altro effetto interessante, riscontrabile dall’esame delle risposte, è strettamente connesso alla complessa articolazione e all’importanza determinante,

negli insegnamenti di Bivolaru, dei concetti di “Tantra” – in quanto insieme delle energie che governano il microcosmo e il macrocosmo, finalizzate a migliorare la vita personale e sociale – e di “continenza amorosa”. Nelle parole di Giulio:

Tantra abbraccia tutto, soprattutto a livello del lavoro interiore. Si inizia a capire questa relazione tra microcosmo e macrocosmo per gradi, ed è importante usare le pratiche delle posture e prendere coscienza delle energie provenienti dagli stati d’animo.

Queste idee, condivise dai praticanti, e messe in pratica attraverso lo yoga, permettono loro di sentirsi individui attivi e consapevoli, che affrontano, e non subiscono, situazioni difficili o stressanti. La conseguenza psicologica che si può osservare, esaminando le loro risposte, è il rafforzamento del senso di sicurezza, poiché l’individuo si sente in grado di raggiungere l’equilibrio necessario a gestire anche le pulsioni più istintive e le emozioni più intense.

Esaminando, tuttavia, il complesso delle esperienze condivise nel corso delle interviste, è stato possibile rilevare una conseguenza ancora più profonda e significativa che queste convinzioni hanno avuto e hanno ancora sulla personalità dei soggetti. Si tratta di quella che Allport ha descritto come la sesta e più importante capacità dell’individuo che ha raggiunto la maturità psicologica: la “concezione unificatrice della vita” (Allport 1973). Gli insegnamenti di Bivolaru, in particolare quelli sul Tantra e la continenza amorosa, rappresentano per i dieci praticanti un quadro di riferimento “unificante”, nel quale confluiscono le dimensioni fisica, cognitiva, emotiva e spirituale della loro personalità. L’esperienza di Giulio è un esempio del processo psicologico appena descritto. Egli pone il Tantra alla base del principio fondamentale dell’universo che possiede due qualità: coscienza ed energia, che mette in relazione con il “gioco” tra Shiva e Shakti. Partendo da questa consapevolezza egli afferma che

tutto quello che succede ha sempre un senso. Più noi siamo in grado di coglierlo più quella esperienza non è più un’esperienza bella o brutta, ma un’occasione di trasformazione, Grieg dice che è una necessità.

La ferma convinzione della bontà di questo insegnamento orienta l’individuo nelle scelte quotidiane e stempera, equilibrandole, le reazioni emotive alle situazioni fuori dal proprio controllo. Da una parte si può fare a meno di quelle piacevoli, senza soffrirne, dall’altra non si rifiutano quelle spiacevoli perché, come dice il Tantra: “rimani, osserva e cerca di rimanere centrato perché, se quella situazione sta accadendo, c’è un motivo. Ma quel motivo è, in un certo modo, sempre legato a un fine superiore”. In questo modo “le disgrazie sono diventate, col senno di poi, delle benedizioni” e le “emozioni inferiori”, una volta presa

coscienza della loro esistenza senza negarle, possono comunicare a chi le vive qualcosa di utile, per la crescita personale.

Questo modo di affrontare la realtà, anche e soprattutto quando è conflittuale, stressante o dolorosa, ha indubbiamente delle conseguenze sulla vita degli individui, nel senso che può certamente contribuire ad attribuire un significato alla sofferenza e, in generale, ai problemi dell'esistenza. La ricerca su questo processo rappresenta uno dei settori d'indagine più importanti della psicologia contemporanea che studia le diverse esperienze religiose o spirituali: si tratta della relazione tra l'adesione a movimenti religiosi o spirituali e il *coping*, un termine introdotto in psicologia da Richard S. Lazarus (1922-2002: Lazarus 1966). È un concetto strettamente connesso con quello di stress, poiché indica l'insieme delle strategie cognitive – o mentali – e comportamentali messe in atto da una persona per fronteggiare una situazione difficile. In questa linea si pongono numerose ricerche sulla correlazione tra specifiche caratteristiche e bisogni individuali, e i benefici offerti da alcune tipologie di nuovi movimenti religiosi o spirituali. I risultati di queste ricerche possono aiutare a comprendere meglio le motivazioni che spingono le persone a scegliere di affiliarsi a un determinato movimento tra i numerosi esistenti oppure di iniziare a praticare discipline connesse a spiritualità di varia origine filosofica e storica (Namini e Murken 2008, 2009; Di Marzio 2016, 2023a).

Un altro settore importante della ricerca psicologica riguarda l'effetto positivo che la fede, la spiritualità, o pratiche come la meditazione, lo zen, lo yoga hanno nel superamento di varie tipologie di dipendenza (Tiebout 1944a, 1944b, 1949). Questi effetti positivi sono emersi con molta chiarezza dalle esperienze di cinque praticanti che attribuiscono alla frequentazione della scuola ATMAN il superamento della dipendenza, più o meno accentuata, da alcool, sostanze stupefacenti ed eccitanti, fumo e sesso. Alcuni hanno ricordato i tentativi precedenti, rimasti senza esito, intrapresi con l'aiuto di professionisti dei vari settori interessati. Nella loro esperienza le attività della scuola ATMAN, gli esercizi, la meditazione e anche la lettura degli insegnamenti del fondatore, avrebbero contribuito a rafforzare la decisione di abbandonare le vecchie abitudini grazie a una nuova visione di sé stessi e del mondo, di cui si sentono parte attiva, e nel quale intendono contribuire a liberare quelle energie che aiutano a diffondere benessere e felicità non solo per sé stessi ma anche per gli altri.

Un ulteriore impulso a questa trasformazione personale è la convinzione che esista un Dio di tutti che unifica le energie dell'universo, con il quale è possibile avere una relazione personale e profonda nella quale si dà e si riceve amore infinito. In questo particolare contesto psicologico la privazione di qualcosa cui si era precedentemente "abituati" diventa meno difficoltosa perché il fine da raggiungere non si limita a quel particolare risultato, ma lo supera e diventa l'anelito a una trasformazione profonda del Sé, nella quale la dimensione spirituale assume un'importanza determinante.

La scuola ATMAN ha influito in modo consistente sul modo in cui i praticanti vivono la sessualità, un ambito in cui "non è possibile nascondere ciò che si è" ed è molto importante divenire "consapevoli dei propri lati oscuri". Per dirlo con le parole di Giulio:

Lì ci mettiamo a nudo e lì escono fuori anche delle cose, perché il corpo non mente e quindi non puoi nascondere. Si dice: così come fai l'amore così sei nella vita e nel modo in cui poi ci rapportiamo ai problemi, alle situazioni, al modo in cui vogliamo creare qualcosa insieme o vogliamo invece consumarlo, usarlo, e poi quando sono stufo passo ad altro. E quindi la sfera della sessualità è importante perché sono leggi più potenti.

Il modo in cui i praticanti vivono la relazione di coppia, dal punto di vista affettivo e sessuale, si è trasformato in modo sostanziale come conseguenza della frequentazione della scuola ATMAN e dello studio degli insegnamenti del fondatore. Nella nuova prospettiva, accolta e fatta propria, l'incontro di coppia diventa l'unione non solo di due corpi, ma anche di due parti divine, in uno stato di profondo rispetto e amore. Questo può avvenire anche se non si verifica l'atto sessuale, che diventa marginale, solo un mezzo, e non è più inteso come piacere fine e a sé stesso. Nelle loro esperienze i soggetti si soffermano frequentemente a esprimere il significato della "continenza amorosa" e della "rivoluzione erotica" che la scuola vorrebbe realizzare, che è talora osteggiata, specialmente in alcuni contesti culturali e religiosi (Di Marzio 2017). In sintesi, essi definiscono la continenza amorosa come "un modo di far l'amore, senza però perdere il seme da parte dell'uomo". Non si tratta, tuttavia, semplicemente, di "trattenere", quanto piuttosto di "amplificare" e "sublimare".

Queste considerazioni possono essere comprese solo se si fa riferimento alla distinzione che Bivolaru fa tra "energia erotica" ed "energia sessuale" (Introigne 2024, 70-2) e alle conseguenze che questo insegnamento ha sulla vita dei praticanti che lo condividono e cercano di metterlo in pratica perché questo permette loro di vivere in armonia, in salute, e di rendere la relazione di coppia

qualcosa di molto più profondo, e non solo per quanto riguarda l'unione fisica. Eros, è, per loro, in tutto quello che si realizza, nei progetti di vita e nelle scelte importanti che permettono all'individuo la piena realizzazione delle potenzialità spirituali.

Si tratta, tuttavia, di un cammino che non è comprensibile e attuabile da tutti, ma solo da chi segue un certo percorso spirituale. Le trasformazioni nella vita di coppia, secondo le esperienze dei soggetti, si verificano grazie all'accoglienza delle "polarità maschili e femminili", al recupero della reciprocità, che rende il vissuto di entrambi più soddisfacente elevandolo a un livello superiore. Infatti, la continenza amorosa può concretizzarsi solo se entrambi hanno coscienza del fatto che un atto amoroso coinvolge diversi piani: fisico, eterico, mentale e spirituale. Solo quando tutte queste dimensioni sono coinvolte avviene l'autentica fusione amorosa.

Particolarmente interessante e densa di significati, a questo proposito, è la riflessione di Giulio, che, nella scuola ATMAN, guida un gruppo di uomini e ha quindi l'esperienza necessaria per comunicare efficacemente su quanto avviene in quel contesto. Egli afferma:

Con la classica eiaculazione avviene come un corto circuito energetico che fa sì che l'attimo prima l'uomo era tutto contento, desideroso e poi l'attimo dopo è come se ci fosse un abbassamento energetico improvviso, drastico. Questo corto circuito energetico genera nel tempo una polarizzazione tra l'uomo e la donna. Se il seme non viene emesso a fini procreativi e si perde, nel tempo causa una alterazione energetica che mina il rapporto di coppia rendendolo insoddisfacente e conflittuale. Con l'erotismo sacro la prospettiva cambia radicalmente poiché i partner sono coscienti che a incontrarsi sono le anime e il piacere sperimentato non rimane tale a livello fisico, ma penetra nella profondità dell'anima e allora, oltre a diventare secondario, l'arrivare a un certo punto fa sì che le energie, soprattutto per l'uomo, anziché rimanere focalizzate a livello della zona genitale, possano diffondersi, cioè espandersi in tutto il corpo e anche di più. Quindi non c'è più quella necessità che ha l'uomo a un certo punto di far uscire. C'è questo scambio energetico che avviene facendo l'amore e a un certo punto si decide insieme che si può terminare.

Giulio chiama questo processo "trasmutazione e sublimazione". Esso avviene in modo spontaneo e, nel caso della persona innamorata, le energie, almeno in parte, sono sublimare a livello del cuore. La sublimazione, tuttavia, può avvenire in modi molto diversi a seconda della persona che le sperimenta, delle sue inclinazioni e dello stato in cui si trova. Il concetto ricorrente nel Tantra è che "dove c'è tanta energia, c'è tanta possibilità di trasformazione e, se l'uomo continua costantemente, inconsapevolmente a perdere le sue energie, non ha poi qualcosa

da trasformare”. Giulio sottolinea che la continenza amorosa è possibile solo all’interno di un percorso che mette a disposizione strumenti pratici, come le tecniche dell’Hatha Yoga, utili ad amplificare le energie, per trasformarle e portarle ai piani superiori, in modo che non avvenga il “tracollo energetico”, cioè la sensazione di “svuotamento e spossamento” che i praticanti sperimentano dopo l’ejaculazione. Questo avviene se le energie più potenti, a disposizione dell’uomo e della donna, non sono utilizzate con sacralità e consapevolezza e l’atto sessuale si riduce al livello istintuale, come mero soddisfacimento di un bisogno fisico. Nella visione del Tantra l’incontro d’amore, al contrario, è l’espressione, in piccolo, di quello che si può realizzare con il divino, tanto che chi sperimenta la fusione d’amore può paragonarla a un’esperienza mistica. Giulio, nel riferire queste sensazioni ed esperienze intime afferma:

Una cosa che io ho provato, che mi procura tanta gioia, è proprio il fatto di considerare Dio come amore. Partendo dal piacere, anche grossolano, che può essere anche il piacere di gustarsi un pezzo di cioccolato, sublimandolo in qualcosa che raffina la coscienza, diveniamo consapevoli che tutto quello che esiste è originato da un principio creatore e quindi ogni esperienza può diventare un ponte che ci riporta all’Uno.

Nelle riflessioni dei praticanti emerge spesso la difformità tra gli insegnamenti di Bivolaru sull’erotismo sacro, e la concezione, che alcuni di loro ritrovano nell’educazione cattolica ricevuta, nella quale la sessualità era considerata un atto peccaminoso, se non finalizzata alla procreazione. D’altro canto, essi hanno fatto anche autocritica ammettendo l’inadeguatezza delle loro esperienze passate: la loro esistenza era costellata da relazioni affettive brevi e travagliate o da rapporti sessuali occasionali con persone quasi o del tutto sconosciute. I due modi opposti di guardare alla relazione amorosa e alla sessualità, come tabù o “peccato” e come piacere senza freni e inibizioni, sono stati entrambi esclusi nella nuova prospettiva, che segue con convinzione gli insegnamenti del fondatore, la cui validità è affermata dai praticanti, che ne hanno fatto esperienza frequentando la scuola ATMAN, nella quale hanno appreso un “metodo”, che è anche “disciplina” (corsi, esercizi yoga, meditazione, lezioni teoriche, ecc.).

Negli insegnamenti di Bivolaru, inoltre, è superata anche l’antitesi tra “spirito” e “corpo”, un’idea, radicata nella concezione greca, secondo la quale i piaceri dello spirito avrebbero una dignità superiore a quelli del corpo. Questo concetto era talvolta equiparato alla teoria secondo cui il corpo sarebbe corruttibile, mentre l’esercizio delle facoltà mentali, attraverso la ragione, costituirebbe la via verso l’illuminazione (Bottomley 1979). I primi asceti cristiani aggiunsero a tutto questo

l'idea che il corpo potesse interferire con il raggiungimento di un'unione mistica con il divino.

La conseguenza di questo processo fu l'associazione del corpo alla sessualità e al rinnegamento della ragione e, in ultima analisi, al male e al peccato che, per definizione, si contrappongono alla ragione (Hood et al. 2001, 157).

Nella visione del fondatore di MISA, condivisa dai praticanti intervistati, questo paradigma filosofico è abbandonato per essere sostituito dalla nozione di “erotismo sacro” (Introvigne 2024) e da una disciplina esoterica nella quale la fusione amorosa non solo non è “peccaminosa”, ma diventa una via privilegiata per raggiungere l'unione con Dio. Il Tantra è una via spirituale e l'erotismo sacro e le fusioni amorose sono mezzi per raggiungere l'illuminazione:

L'Eros Puro per MISA è un Attributo di Dio. È un'energia sottile, sublime che proviene da Dio e ha una frequenza di vibrazione distinta. L'erotismo sacro è il processo di risonanza occulta attraverso il quale l'energia dell'Eros Puro e l'energia dell'Amore, che è un altro Attributo fondamentale di Dio, sono attratte e accumulate nell'universo interiore dello studente (Introvigne 2024, 66).

Anche la propria identità sessuale è riscoperta e valorizzata. Interessante, a questo proposito, è l'esperienza del gruppo delle praticanti che frequentano il corso di Tantra per donne, nel quale si sentono a loro agio, e dove hanno fatto esperienze particolari, nella scia di insegnamenti e pratiche antichissime, che permettono loro, in una certa misura, di identificarsi con le figure di antiche sacerdotesse tantriche. In questo nuovo quadro di riferimento esse sentono che la loro identità sessuale è valorizzata come un mezzo per raggiungere stati spirituali superiori. Nelle riunioni dedicate alle donne non vi è alcuna “volgarizzazione” del Tantra, come accade quando esso è inteso solo come apprendimento di posizioni da assumere durante l'atto sessuale: nel corso di questi incontri le praticanti riscoprono l'importanza della propria energia erotica e del modo, puro e delicato, in cui manifestarla, si sentono maggiormente consapevoli della loro femminilità, del significato degli archetipi maschile-femminile e della sorellanza.

Dalle esperienze degli insegnanti e dei responsabili delle diverse scuole, emerge anche la reazione positiva che essi hanno osservato nelle persone che iniziano a frequentare la scuola. Un altro elemento che emerge dall'analisi delle interviste è che la frequentazione della scuola ATMAN e la trasformazione nelle abitudini di vita e del modo di vivere la propria spiritualità non hanno comportato difficoltà o conflitti nelle relazioni interpersonali. Le relazioni sociali e l'inserimento

nell'ambiente di lavoro non sembrano essere stati condizionati, se non per la necessità di svolgere tutte le attività connesse con le finalità del percorso intrapreso, un impegno che richiede tempi e strategie dedicate. Tale impegno, tuttavia, non solo non preclude altri interessi e amicizie al di fuori della scuola, ma sembra aver migliorato l'esistenza dei soggetti che parlano diffusamente di progressi percepiti da loro e osservati da parenti e amici, e di benefici e gratificazioni a livello emotivo, intellettuale, spirituale, lavorativo, fisico, ecc.

L'appartenenza a una comunità che si prefigge di raggiungere progressi spirituali universali è una potente motivazione che spinge i praticanti a impegnarsi, ogni giorno, per il miglioramento di sé stessi e, di conseguenza, dell'intero universo concepito come "Uno". Prendendo come riferimento la teoria di Lofland e Skonovd (1981), l'adesione di questi soggetti alla scuola ATMAN è stata il frutto di motivazioni diverse: "intellettuale", "sperimentale", "affettiva", confluente e potenziata da una motivazione "mistica", che aggiunge a un'esperienza indubbiamente positiva e arricchente dal punto di vista psicologico, una peculiare connotazione spirituale.

Quando le scelte spirituali o religiose avvengono sulla base di queste motivazioni è possibile affermare che esse siano sostanzialmente libere, che le persone abbiano un ruolo attivo, e non subiscano passivamente la pressione del leader o del gruppo. In questi casi, l'incapsulamento (Greil e Rudy 1984) si verifica in modo rispettoso dell'individuo, poiché, in questa tipologia di movimenti, gli individui sono incoraggiati a ricercare autonomamente le loro finalità spirituali. Nel suo modello, Rambo le definisce "conversioni di tipo intellettuale e sperimentale", nelle quali il coinvolgimento all'interno della comunità spirituale si verifica in modo attivo e creativo (Rambo 1993, 105).

5. *Esperienze spirituali ineffabili e totalizzanti*

I dieci praticanti intervistati hanno condiviso numerose esperienze vissute durante i corsi, i raduni, le celebrazioni e le diverse attività proposte dalla scuola ATMAN, cui attribuiscono un significato molto importante in relazione non solo al percorso spirituale che stanno facendo ma anche, più in generale, alla loro esistenza. Mentre descrivono queste esperienze vi includono sempre sensazioni fisiche e intense reazioni emotive che definiscono "sconvolgenti", "impensabili", "travolgenti", "entusiasmanti", "sorprendenti". Per comprendere quali siano i fattori che hanno contribuito al consolidamento e all'integrazione di

queste peculiari esperienze cognitivo-emotive nella struttura di personalità dei praticanti, con esiti che essi descrivono, interpretano e valutano come sostanzialmente positivi, in questa parte si farà riferimento alle teorie di altre branche della psicologia: quelle umanistica e transpersonale.

Di seguito le descrizioni di alcune esperienze spirituali particolari che i soggetti hanno condiviso durante l'intervista e che si riferiscono a situazioni sia legate alle attività della scuola sia al di fuori di essa. In questa parte si è scelto di definirle “ineffabili” e “totalizzanti” per sintetizzare le multiformi definizioni che i soggetti hanno condiviso nel momento di descriverle. Ecco alcuni esempi.

Paolo, una volta tornato a casa, alla fine di una serata di prova alla scuola yoga, ha vissuto questa esperienza:

Durante la lezione di prova si fece un po' di pratica yoga nella quale è incluso un massaggio, più o meno alla bocca dello stomaco, che è un punto dove passa un meridiano specifico, c'è un canale energetico. A seguito di questo massaggio, ho sentito proprio una liberazione, una sorta di purificazione anche fisica, e ho avuto un conato di vomito, solo quello. Ho avuto proprio la sensazione fisica interiore che il mio corpo mi stava facendo capire che c'era qualcosa che si stava purificando. Quindi è stato proprio un vissuto molto corporeo, per cui questo mi ha in qualche modo colpito a livello più profondo, mi ha fatto capire che c'era qualcosa che funzionava in qualche modo su di me.

Giorgia si è avvicinata alla scuola ATMAN dopo aver ricevuto un massaggio da un insegnante:

Ho ricevuto questo massaggio e per me è stata un'esperienza molto forte. Sentivo di dover andare lì. Non so perché, ma l'ho proprio sentito... ho avuto una sensazione. E poi il 21 giugno, quindi circa un mese dopo, c'è stata la festa internazionale dello yoga organizzata dalla scuola di Bologna, e dalle varie scuole. Ero andata a questa festa e c'era stato uno spettacolo, avevano fatto degli esercizi, o esperienze, e durante uno di questi, chiamato tunnel degli angeli, dove passi in mezzo e tutte le persone ti accarezzano il viso e i capelli. Paolo mi ha messo la mano sulla testa e ho provato una sensazione che non ho mai provato in vita mia.

Agata, descrivendo i diversi tipi di yoga che pratica nella scuola, si sofferma sullo Hatha Yoga per sottolineare l'effetto che ha avuto su di lei: “Nel fare queste posture ho sentito un'apertura dei chakra, sentivo fisicamente che andava bene”. Giacomo racconta di aver assistito, durante i corsi, a quella che chiama

connessione telepatica tra le persone, cioè movimenti delle mani che, senza toccare, provocano reazioni fisiche nel corpo di qualcun altro. Cose di questo tipo che, francamente, non avrei mai pensato che fosse possibile.

Vera riferisce questo episodio:

La lezione pratica comincia sempre con degli esercizi di riscaldamento. I primi due o tre sono rotazioni della testa in cui ci concentriamo per sentire le energie in una certa zona. Quando è stato il momento di sentire la zona del collo, l'attivazione di quello che adesso sappiamo essere il centro di forza chakra, io ho proprio sentito questa manifestazione magnetica, queste vibrazioni e mi sono sorpresa. E poi non so se proprio in quel momento o durante la lezione ho avuto questa intuizione interiore che mi ha detto: qui si scoprono i misteri dell'universo.

Esperienze simili a queste, anche se molto più intense ed emotivamente coinvolgenti, sono state descritte dai soggetti quando hanno risposto alla domanda sul loro rapporto con il fondatore, cui si è già accennato in precedenza.

Tra coloro che hanno incontrato Grieg personalmente c'è Paolo. C'è stato un solo incontro, nel 2004, e, in seguito, ha avuto con lui una corrispondenza epistolare, oppure riceveva le sue risposte su audiocassette:

Ti posso dire una cosa che a me ha toccato particolarmente, il fatto che quando ci sono state situazioni in cui ho chiesto dei consigli, mi sono sempre stati dati e in un modo libero, quindi mai come un'imposizione, ma sempre come un suggerimento di pratica. Quindi non mi sono mai sentito obbligato a fare quello che lui mi suggeriva di fare, ma era solo un suggerimento in cui sentivo proprio che mi lasciava libero di scegliere e per me è estremamente importante questo aspetto della libertà interiore. E la cosa che mi tocca particolarmente è anche il fatto che mi sono sempre sentito amato per quello che sono.

Gabriella lo ha conosciuto e ha avuto alcuni incontri con lui in Romania poiché frequenta la scuola dal 1990. In seguito, per molti anni ha continuato a sentire la sua presenza, che ha definito come “una presenza spirituale interiore”:

Il maestro è presente in ogni momento nella tua coscienza, se tu lo pensi, lo senti che è vicino a te e ti aiuta, ti sostiene, ma è solo se tu lo vuoi. Altrimenti lui non viene mai a tirarti le orecchie. Quando io lo penso o gli chiedo un'ispirazione, un sostegno, io lo sento. E io aggiungerei che è una grazia infinita avere in vita con noi un maestro, perché lui è un maestro autentico. Lui rimane un essere umano con una realizzazione straordinaria, spirituale, un canale continuo di ispirazione, di energia che ti sostiene, che ti protegge anche, ma che viene sempre da Dio, non viene da lui come persona.

Gabriella ha, inoltre, rievocato con dovizia di particolari un incidente stradale, avvenuto nel 2007, nel quale è rimasta gravemente ustionata. Ha ricordato che, mentre era in coma farmacologico, la sua coscienza si è risvegliata e ha chiesto aiuto a Grieg:

A lui ho detto: ti imploro, ti supplico, aiutami ora o mai. E infatti l'ho sentito subito e mi ha guidato in alcune azioni, mentre ero in coma: sogni, strani viaggi, ho sentito che lavorava su tutto il mio corpo anche energetico, sui chakra, che mi aiutava a guarire. Per esempio, mi ha portato in Tibet, sentivo il freddo del ghiaccio del Tibet. Era quella mia interpretazione in quel momento, in quel livello di coscienza, mi ha nutrito con latte di yak per rivitalizzare. Ma tutti questi li dobbiamo guardare come simboli. Quindi lui

lavorava su di me per aiutarmi in quel momento. Alla fine, ho ricevuto una lettera nella quale mi diceva: congratulazioni, hai superato la tua prova e ti regalo una casa. E mi regalava una casa sui prati tibetani, che era stata un monastero tibetano, che era mio. Sappi che era un simbolo perché la casa è simbolo dell'anima. L'anima è lui. Quindi mi aiutava in quel momento a risvegliare la mia anima. Questi sono degli stati che non posso dimenticare, e li ho vissuti veramente. Nonostante i tranquillanti e tutto quello che mi davano da diciotto giorni, perché praticamente i primi cinque giorni neanche sapevano se sarei sopravvissuta, non sapevano la reazione degli organi interni. Però sono convinta che il suo aiuto c'è stato. Ma la condizione è stata che io, nel piano della coscienza, ho realizzato che avevo bisogno del suo aiuto, sono stata io.

Giulio ha conosciuto bene la scuola MISA perché è rimasto cinque anni in Romania. Ha raccontato la sua esperienza durante una meditazione in spirale in cui si è sentito “connesso” a Grieg: “In quella situazione c'è stato proprio un passaggio nel cuore, e mi accorgevo che se io mi connettevo a lui sentivo pace”. Dopo essere tornato in Italia ha continuato la corrispondenza con Grieg a distanza, ogni volta che aveva bisogno di porre delle domande, alle quali riceveva sempre risposte precise. Essendo insegnante yoga, prima di iniziare la lezione, Giulio cerca la “presenza di Grieg”: “Sento proprio che la lezione ha una qualità speciale in cui sono molto più ispirato e capisco a volte delle cose che, quando provo a prepararle, magari non sono così chiare”. In momenti particolari, nei quali non si sentiva in grado di rispondere alle domande degli allievi, all'improvviso riceveva la risposta. Giulio attribuisce questo fenomeno alla sua investitura:

Lo yoga e le vie spirituali hanno bisogno di questa investitura che permetta di essere canali. Quindi, non solo chi ha raggiunto lo stato di maestro può insegnare, ma anche chi ha l'investitura, perché in quel modo lì noi siamo in cammino.

Eleonora inizia a frequentare la scuola nel 2001. Dopo un anno e mezzo si reca in Romania per assistere alle conferenze di Grieg e al raduno. In quel periodo non era sicura che avrebbe continuato quell'esperienza, ma il viaggio e l'incontro con Grieg hanno consolidato la sua scelta:

La Romania di vent'anni fa non è la Romania di adesso. Lì ho conosciuto Grieg, per assistere a una sua conferenza e partecipare al raduno. La prima volta che l'ho visto sono rimasta. È stata una sorta di, non te lo so spiegare... folgorazione. Forse è una parola grande, però ho sentito che era quella persona che cercavo. Non so dirti perché. Sai, quando il cuore ti dice: è lui. Ho sentito che emanava un'energia particolare, molto amore. Non so spiegarti... un impatto molto forte e ti dirò che probabilmente se non avessi conosciuto lui, non so se avrei continuato il corso settimanale, perché io ero tendenzialmente una persona molto scettica e ti dirò che quando parlavano di Grieg mi dava anche un po' fastidio... all'epoca lo chiamavano maestro, mi dava quasi fastidio, provavo un moto di ribellione.

Altri tre praticanti, nonostante non lo abbiano mai incontrato, sostengono di essere “in connessione” con lui, in diversi modi. Giorgia è in comunicazione con Grieg attraverso una corrispondenza. Afferma che Grieg la “guida”:

Mi dà delle indicazioni, sento proprio anche un amore da parte sua, cioè sento che quando mi connetto a lui in qualche modo sono arrivate anche delle prese di coscienza che io ho sentito, percepito come guarigioni, non fisiche ma spirituali. L’ho sentito anche quando si va ai raduni, dove si sta una settimana, otto giorni. Quello che si sente è che c’è un campo assolutamente fortissimo. Magari non riesci a fare una postura normalmente, vai lì e riesci a farla non perché c’è una magia, ma si sente che c’è un tipo di risonanza, si sente che anche le intuizioni, le cose che hai sono molto più forti. Già quando gli scrivo una lettera sento il suo sostegno o delle situazioni in cui ho sentito la sua presenza. Io ho proprio sentito molto questo amore.

Anche Vera è in corrispondenza con Grieg e ha vissuto, come gli altri praticanti, alcune esperienze peculiari, tra cui quelle che chiama “manifestazioni paranormali”:

Ho avuto anche delle manifestazioni paranormali da parte sua, nel senso che l’ho sognato ed erano dei sogni estremamente rivelatori che mi hanno aiutato. Non solo me, ma anche mia madre. Cioè, ad esempio, una volta è successa proprio una cosa miracolosa. Io gli avevo scritto una lettera che non ho inviato, quindi l’avevo solo scritta, in cui gli chiedo di aiutare mia madre, che in quel momento aveva bisogno. Lei aveva lasciato la scuola in quel momento e quindi avevo chiesto a lui per lettera di dare sostegno. Non avevo spedito quella lettera dopo, o il giorno dopo o qualche giorno dopo. Mia madre mi ha detto di averlo sognato e che lui le ha trasmesso questo stato di amore incondizionato, a mia mamma. Mi ha detto: un amore e che io non avevo mai sentito prima e che non potrei mai, non sarei mai in grado di vivere da sola. E quindi questo genere di manifestazioni le ho avute, più volte ho sogni... come dire questi impulsi attraverso i sogni, che non rimanevano solo esperienza onirica, ma proprio cambiavano la prospettiva su certe cose, nella vita, e mi aiutavano a risolvere delle situazioni difficili in cui mi trovavo. Ad esempio, una volta io stavo per iniziare ufficialmente una relazione con un uomo. Lui nel sogno mi ha chiesto: E come va con quel tipo? E io nel sogno ho realizzato che di fatto non ero felice, che non dovevo cominciare questa relazione. Quando comunico con lui è un’intuizione, oppure una rivelazione che mi viene in seguito a un contatto con la sua sfera di coscienza.

Di fronte a questa tipologia di episodi, la psicologia ha da tempo abbandonato le spiegazioni riduttive, che le inserivano tra i fenomeni provocati unicamente dalla fervida immaginazione dei soggetti o derivanti da patologie e disturbi mentali di vario genere. Nella disciplina si sono sviluppate metodologie osservative, più rispettose del vissuto individuale, che invece di considerarli necessariamente “sintomi” di qualche malattia, hanno dato vita a percorsi di studio scientifico che aiutassero a descrivere questi fenomeni senza pregiudizi, ponendosi all’interno di una prospettiva di riferimento neutrale e “benevola”, contrapposta a teorie che,

come quella freudiana, diffidano “delle potenzialità spirituali-religiose dell’uomo di poter realizzare autenticamente un rapporto religioso, che non sia una deformazione infantile o patologica della sua personalità” (Stickler 2002, 5).

Gertrud Stickler (1929-2015), una studiosa cui la psicologia della religione in Italia deve molto, e che è stata una protagonista di primissimo piano della nascita e dello sviluppo della disciplina (Aletti 2000), nel suo contributo “La psicologia di fronte alla scelta religiosa del soggetto: competenza e limite di competenza” (Stickler 2002) fa una disamina interessante di questa evoluzione. L’autrice illustra il contributo di due importanti autori: Carl Gustav Jung e Abraham Maslow, che considerano la religione come una dimensione naturale e intrinseca alla persona umana. A proposito del contributo di Jung, Stickler afferma:

Per Jung la religione consiste non in un rapporto dell’uomo con un essere trascendente, ma nella realizzazione psichica perfetta, compimento del processo di individuazione e raggiungimento del Selbst. Dio non è da considerarsi come un’alterità, ma uno “stato o un valore psicologico”, la “personificazione di un contenuto inconscio”. Rifacendosi a Rudolf Otto [1869-1937], egli applica il concetto di *numinoso* alle forme simboliche innate e costitutive dell’inconscio *collettivo*, gli *archetipi* (Stickler 2002, 6)

Partendo da questa prospettiva Jung conclude che:

Le varie religioni possono essere considerate come modalità, culturalmente differenziate, di esprimere gli archetipi e di prendere coscienza della loro potenza numinosa. L’archetipo psichico è sé stesso e può essere interpretato a seconda dell’epoca, del luogo e dell’ambiente. Comprendiamo così che Atman, Buddha e Cristo sono rappresentanti diversi di un’unica realtà, il *simbolo del Sé* o *l’archetipo della totalità* che unifica *l’uomo conscio e inconscio*. Ne consegue che i contenuti della religione spiegano i dinamismi e le conflittualità psichiche; sono quindi *verità* perché e in quanto confermano *verità psicologiche* (Stickler 2002, 7).

Anche Abraham Maslow, che ha fondato il terzo ramo della psicologia, la *psicologia umanistica* o *terza forza* (Maslow 1971), si pone in opposizione alla psicologia positivista e riduzionistica, che esclude lo studio dei valori spirituali:

Egli si propone di coltivare una *scienza allargata*, assumendo la posizione di un pensiero *olistico, integrativo, inclusivo*, capace di recuperare le *esperienze trascendenti*. Maslow intende recuperare le esperienze religiose soggettive-mistiche, che sono un fatto naturale; il sacro, infatti, sta nella vita di ogni giorno, perché e in quanto è frutto della “attualizzazione del Sé” in persone “pienamente realizzate” (*fully functioning*). Egli constata, infatti, che le persone piene di salute, di forze fisiche e di benessere sono anche serene, ottimiste e buone, capaci di vivere al *livello dell’essere*, corrispondente a tutto quello che da sempre si sono chiamate le verità eterne, i valori più alti (*Being Values*), spirituali e religiosi. Maslow ritiene pertanto che i valori spirituali, in quanto propri della natura umana, hanno un *significato naturalistico* e non possono essere di dominio

esclusivo delle chiese organizzate, ma costituiscono una responsabilità di tutta l'umanità. Infatti, secondo lui, l'illuminazione mistica dei profeti, la rivelazione o l'estasi dei veggenti, proprie delle religioni, si ritrovano nelle cosiddette "peak-experiences", esperienze psichiche *al vertice* o della *dilatazione dell'essere*, che si possono osservare anche in persone *non religiose* e in persone che hanno rigettato la religione tradizionale (Stickler 2002, 8).

Le prospettive diverse, ma convergenti, di Jung e Maslow, così sintetizzate da Stickler, costituiscono un utile quadro di riferimento per comprendere e dare la corretta interpretazione psicologica alle esperienze "ineffabili e totalizzanti" riferite dai dieci praticanti, specialmente quelle nelle quali è determinante la relazione e la comunicazione (fisica e/o spirituale) con Grieg, la persona che tutti i soggetti riconoscono come maestro e guida spirituale. La rilevazione di questa tipologia di fenomeni in un grande numero di esperienze spirituali, molto diverse tra loro, ha spinto gli psicologi della religione (e di altre branche della disciplina) a formulare ipotesi interpretative verificate attraverso studi, osservazioni e ricerche, utilizzando il metodo scientifico, quantitativo e qualitativo, come avviene in tutti gli altri ambiti di ricerca.

In particolare, è stata approfondita la funzione del corpo nell'esperienza religiosa o spirituale: McGuire (1990, 285) ha parlato di "corpo dotato di memoria" (*mindful body*) e ha sollecitato gli psicologi, e in particolare quelli che si occupano delle esperienze religiose, a non sminuire l'importanza del corpo considerandolo solo come oggetto di studio dei processi fisiologici. Il coinvolgimento del corpo nell'esperienza religiosa non ne sminuisce il valore, anzi, aiuta lo psicologo a interpretarla e contestualizzarla senza pregiudizi. È in questo contesto che si colloca lo studio degli stati alterati di coscienza, emerso negli anni Sessanta, quando alcuni ricercatori realizzarono numerose ricerche empiriche su esperienze che, in precedenza, erano state considerate patologiche o anomale come: l'ipnosi, il sogno, la meditazione, le esperienze indotte dall'uso di droghe, insieme a un certo numero di altri temi di "confine", come la parapsicologia e le esperienze di premorte. Sulla base dei dati raccolti nelle ricerche e nelle osservazioni, l'atteggiamento degli psicologi verso questa tipologia di esperienze spirituali-religiose, è cambiato, ed essi hanno scelto di affrontarne lo studio con un obiettivo scientifico, cioè ricercarne il significato e la validità, senza escludere la loro oggettività.

Un esempio significativo di questo orientamento è quello di Viktor Frankl (1905-1997), che ha attribuito all'interpretazione dei sogni una grande importanza nella psicoterapia:

Viktor Frankl ha evidenziato come ciascun livello della persona (ontologia dimensionale) – biologico, psicologico e spirituale – sia caratterizzato dai tre sistemi psichici identificati dalla prima topica di Sigmund Freud: conscio, preconsciouso e inconscio. In tal senso, il fondatore dell'Analisi esistenziale afferma, accanto a un inconscio psicologico traumatico, l'esistenza di un inconscio di natura spirituale, in cui sarebbe sempre possibile, per la persona, contattare i significati spirituali e/o religiosi, ciò ad esempio nel lavoro sul materiale onirico (Bellantoni 2017).

Tuttavia, è stata la moderna *psicologia transpersonale* – un'area che non è stata ancora chiaramente definita e che non si è ancora conquistata il sostegno generale – che ha elaborato alcuni criteri interpretativi dei fenomeni oggetto di studio in questo lavoro (Hood et al. 2001, 242). Tra i numerosi autori che hanno dato un contributo significativo in questo settore, c'è Charles T. Tart (1969, 1975), che ha ipotizzato un collegamento tra la psicologia transpersonale e gli stati alterati di coscienza:

Fondamentalmente, uno stato alterato di coscienza è caratterizzato da una consapevolezza introspettiva di un differente modo di esperire il mondo. Con una certa approssimazione, possiamo ad esempio affermare che ognuno di noi vive il sogno come uno stato alterato di coscienza in rapporto al normale stato di veglia (Hood et al. 2001, 242).

In questo contesto sembra più agevole, nella valutazione psicologica, comprendere i benefici ricevuti dai soggetti di questa indagine durante la meditazione, una pratica che, dal punto di vista psicologico, presenta elementi comuni con la preghiera:

Il tentativo di abbandonare il normale stato di coscienza che contraddistingue lo stato di veglia, nonché un forte interesse per le pratiche che consentono di rivolgere la propria attenzione ad un'altra realtà, spesso considerata trascendente... La preghiera e la meditazione sono modi significativi di confrontarsi con una realtà “più profonda” e “più elevata”, o forse semplicemente un modo di abbracciare pienamente la realtà per come essa davvero è (Hood et al. 2001, 235).

Inoltre, quanto emerge dai risultati di numerose ricerche su praticanti yoga – per il perseguimento del *samadhi* o lo *zazen* – e persone impegnate nella preghiera contemplativa cristiana, è che, in questi stati, si verificano autentiche esperienze religiose, intendendo questo termine in senso lato, solo quando gli individui sono in grado di attribuire loro un significato all'interno di un quadro interpretativo – religioso o spirituale – di riferimento (Hood et al. 2001, 240). Nel caso dei praticanti della scuola ATMAN il quadro di riferimento sono gli insegnamenti del fondatore e le antiche tradizioni cui si ispira. In un contesto specifico, come quello della scuola ATMAN, fenomeni che potrebbero sembrare “strani” o frutto della

fantasia a chi li osserva al di fuori del contesto in cui si verificano, sono considerati “straordinari”, ma del tutto “reali” e “veri”, da chi li vive in un particolare stato di coscienza.

Poiché non tutti gli individui presentano le stesse attitudini o inclinazioni, l'incidenza e frequenza degli stati alterati di coscienza dipendono dalle caratteristiche individuali. In generale, quelli che sono più aperti a vivere determinate esperienze possono sperimentare un numero superiore di stati alterati di coscienza. I soggetti di questa indagine sembrano rientrare in questa tipologia: le conoscenze e le esperienze che vivono nella scuola ATMAN rafforzano le loro inclinazioni mettendo a loro disposizione un ampio e coerente bagaglio di conoscenze e una metodologia che “funziona”. Essi hanno così la possibilità di attribuire significati profondi a tutto quanto sperimentano nella scuola a livello fisico, intellettuale ed emotivo. Anche gli effetti positivi della meditazione svolgono una funzione di conferma della validità delle conoscenze e della metodologia elaborata dal fondatore.

Le esperienze citate possono essere interpretate anche alla luce degli studi sul significato dei rituali nelle comunità religiose o spirituali. Secondo Rambo (1993), i rituali contribuiscono a confermare la scelta che gli individui e il gruppo hanno compiuto decidendo di percorrere un determinato cammino spirituale (Sarbin e Adler 1970; Ziller 1971). La parola “rituale”, include, secondo l'autore, anche altri comportamenti che hanno la funzione di marcare e rendere pubblica la trasformazione dell'individuo: i cambiamenti nella dieta, nel modo di vestire, nella gestione del tempo libero, nell'uso del denaro e, in generale, nelle abitudini quotidiane, sono, per il gruppo, la prova che il nuovo arrivato ha abbandonato la vita precedente e ne inizia un'altra, permeata e diretta dai nuovi valori e dalle nuove credenze (cfr. anche Gerlach e Hine 1970; Hine 1970). I riti, inoltre, permettono al fedele di acquisire un tipo di conoscenza diversa da quella cognitivo-razionale, che Rambo chiama “conoscenza incarnata o olistica” (Rambo 1993, 114). Anche Jennings attribuisce grande importanza alla componente rituale della religione e afferma che: “L'azione rituale è un modo attraverso il quale i partecipanti scoprono chi sono e come essere nel mondo” (Jennings 1982, 113). I riti, inoltre, aiutano a trasmettere i fondamenti essenziali del nuovo stile di vita e fungono da rinforzo: stare in ginocchio o in piedi, oppure relazionarsi con il sacerdote, il rabbino o il guru, aiutano il convertito a comprendere la liturgia, a esercitare l'obbedienza ed eseguire correttamente la celebrazione. Il senso spirituale o religioso del gesto, della parola o del silenzio, una volta compreso e

condiviso dalla persona, influisce sull’atteggiamento verso la propria esistenza, gli altri e il trascendente.

Il rito serve anche a consolidare l’unione della comunità: il canto, la recitazione e i gesti compiuti all’unisono, instillano nelle persone il senso di appartenenza e, nello stesso tempo, sono un segno distintivo per coloro che non ne fanno parte. Secondo Rambo, l’esperienza rituale serve anche a confermare la validità delle credenze professate: per esempio, la meditazione può fornire alla persona un’esperienza diretta di fenomeni spirituali interpretati dal gruppo come la conferma della dottrina professata. Riprendendo, inoltre, le ricerche di Hine (1970), egli distingue i riti in due tipologie: ricostruttiva e decostruttiva (Rambo 1993, 115).

Le esperienze di cui ci si occupa in questa indagine rientrano nella prima tipologia, i “rituali costruttivi”, che contribuiscono alla crescita e al benessere della persona. Un esempio, spesso citato da alcuni dei soggetti intervistati, è la preghiera spontanea che avviene in momenti e luoghi che l’individuo considera sacri, tra i quali alcuni hanno incluso le chiese cattoliche. Rambo considera la preghiera spontanea uno dei rituali più importanti, poiché riesce a creare un senso di intimità tra il fedele e la divinità, generando nell’individuo un profondo senso di sicurezza e fiducia in sé stesso, nella comunità cui appartiene e, soprattutto, in Dio.

Nei movimenti che si sviluppano all’interno della matrice orientale e salutistica, le pratiche yoga, il vegetarianismo e certe forme di meditazione e digiuno, oltre che la regolazione delle fasi di sonno-veglia, sono di fondamentale importanza per segnare la demarcazione tra affiliati e non, ma anche per verificare la stabilità e veridicità del cammino intrapreso. Questi effetti visibili, che, come si è già detto, si caratterizzano per il coinvolgimento anche della dimensione corporea nella scelta religiosa o spirituale, in tempi recenti hanno suscitato maggiormente l’interesse degli studiosi, che riconoscono l’importanza del corpo umano come luogo e spazio fisico in cui la conversione si concretizza e si sviluppa. Per questo motivo, un certo numero di ricercatori contemporanei considera gli elementi coinvolti nella ritualità e, in generale, nel modo di manifestare la propria fede al mondo esterno, più importanti rispetto a quelli cognitivi, relativi al credo religioso (cfr. per es. Rambo e Farhadian 2014; McGuire 1990; Coakley 1997).

Di fronte alle “esperienze spirituali ineffabili e totalizzanti”, riferite dai soggetti di questa indagine, lo psicologo della religione “cerca la verità dell’uomo che parla,

non quella dell'oggetto della professione di fede" (Aletti 1994, 19). Osserva la dimensione soggettiva dell'esperienza spirituale, poiché l'interpretazione e la definizione dei fenomeni, anche quella dei fenomeni paranormali, dipende dal nostro quadro di riferimento:

Per esempio, il cosiddetto paranormale, per definizione, sarebbe un quasi-normale, un non-normale. Ma la norma esiste in quanto costruito mentale [...] e non si potrebbe forse dire, allora, che, in verità, il para-normale è un non ancora normato? [...] Il paranormale non è un qualcosa che va contro le leggi della natura; è qualcosa che non è stato ancora osservato scientificamente, ma in quanto esistente è certamente naturale (Aletti 1994, 20).

Inoltre, anche se le esperienze condivise in questa indagine sono del tutto originali, caratterizzate da credenze e insegnamenti legati a tradizioni particolari, i "fenomeni paranormali", i "sogni rivelatori", le comunicazioni "a distanza", la percezione di "energie", le "connessioni telepatiche", o "presenze interiori", sono fenomeni di cui fanno esperienza molti individui che aderiscono ad altre tradizioni spirituali e religiose. Talora essi sono definiti con parole diverse da quelle usate dai dieci praticanti, ma la loro importanza e la convinzione della loro "realtà", per chi le sperimenta, sono le medesime.

6. *Conclusione*

Al termine di questo lavoro, è possibile trarre alcune conclusioni e valutazioni psicologiche, partendo dall'analisi dei dati elaborati alla luce del modello olistico di Rambo e Bauman (2012), nel quale confluiscono anche le prospettive della psicologia umanistica e transpersonale, necessarie per completare l'interpretazione delle esperienze "ineffabili e totalizzanti" condivise dai dieci praticanti durante le interviste.

Una prima valutazione riguarda la validità del modello che era stato scelto anche in precedenti indagini esplorative (Di Marzio 2023a). L'ipotesi enunciata, in linea con i risultati di una vasta letteratura contemporanea sul fenomeno e corroborata dai dati raccolti, aveva già evidenziato come il fenomeno dell'adesione a nuovi movimenti religiosi e a gruppi spirituali molto diversificati tra loro, rifugge da spiegazioni semplicistiche come quella del "lavaggio del cervello" o della "manipolazione mentale", che vedono l'individuo "passivo" di fronte all'altrui potere carismatico (Di Marzio 2014). Inoltre, poiché i soggetti esaminati risultavano affiliati a movimenti religiosi e spirituali molto diversi tra loro, un ulteriore aspetto interessante emerso dall'analisi comparativa dei dati, è che, in una

certa misura, si possono individuare processi di affiliazione/disaffiliazione simili, nonostante la grande diversità di contesti, credenze e prassi (Di Marzio 2023b).

Questa indagine ha come obiettivo quello di comprendere e valutare i dinamismi e i processi psicologici che hanno spinto i praticanti intervistati a scegliere di aderire e praticare nella scuola ATMAN, che essi considerano un vero e proprio percorso spirituale. Confrontando i dati emersi dalle indagini precedenti, che avevano riguardato persone affiliate a cinque diversi movimenti religiosi o spirituali, e quelli relativi ai soggetti di questa indagine, è possibile affermare che i fattori e dinamismi che intervengono nel processo di adesione sono molto simili tra loro e che gli obiettivi dell'intervista, sulla base dei quali sono state elaborate le domande, sono stati raggiunti e hanno permesso di verificare la validità del modello prescelto e dei fattori che sono inclusi nei sette stadi. La validità del modello, che emerge trasversalmente, è strettamente legata alla sua caratteristica fondamentale, quella di configurarsi come un paradigma interdisciplinare in cui le singole fasi, gli stadi, non vanno intese come sequenze temporali e unidirezionali, ma interagiscono tra loro in un processo che va compreso in un quadro di riferimento "circolare" e interazionale (Rambo 1993; Rambo e Bauman 2012, 882-90). Infatti, il modo in cui tutti i soggetti intervistati descrivono e ripercorrono la loro storia di affiliazione conferma l'efficacia di un approccio "integrale" al fenomeno, che ha tre prospettive: descrittiva, induttiva e storica.

La prospettiva *descrittiva* si pone in alternativa a quella normativa che definisce la conversione in base alle credenze di un determinato gruppo religioso. Gli autori prediligono questa prospettiva perché è l'unica che consente di osservare la natura del processo prescindendo da un determinato orientamento teologico. Partendo dall'approccio descrittivo noi possiamo trattare la conversione come un processo di trasformazione dinamico e dalle molte facce. Per qualcuno questo cambiamento è repentino e radicale, per altri si presenta come una trasformazione graduale i cui effetti emergono solo nel tempo (Rambo 1993, 6). L'approccio descrittivo richiede, da parte del ricercatore, un atteggiamento equo, imparziale e corretto alle idee del credente, indipendentemente da quale sia la religione o il cammino spirituale che sceglie di percorrere: nel momento in cui lo psicologo è impegnato a interpretare i dati raccolti, la sua valutazione sarà tanto più valida quanto più fondata su descrizioni "accurate, eque ed imparziali" dei gruppi religiosi di cui si sta occupando.

La prospettiva *induttiva*, che secondo Rambo è la più adatta a comprendere il fenomeno così come si manifesta nel mondo contemporaneo, consente di guardare al processo di trasformazione che si verifica nella dimensione spirituale come a un'occasione significativa per dare un senso all'esistenza, all'interno di una comunità di fede, valorizzando la diversità e la complessità che sono proprie dell'oggetto di studio (Berger 1979, 58).

Essa va, tuttavia, completata prendendo in considerazione anche la componente *storica* che tiene conto di come la trasformazione si verifica nel tempo. Lo studio di questa componente è molto importante perché permette di superare la sincronicità dell'approccio psicologico quando si concentra esclusivamente su un determinato momento esperienziale senza fare riferimento a quanto è avvenuto in precedenza. La componente diacronica, presente nell'approccio storico, tiene invece conto della differenza dei processi di conversione che si verificano in tempi e luoghi diversi, anche quando questo avviene all'interno della stessa tradizione religiosa. In effetti, anche nell'esame delle dieci interviste, così come per le altre ventitré, realizzate in precedenza, è emerso che tutti i soggetti ripercorrono con attenzione la loro storia personale e inseriscono logicamente la scelta di affidarsi all'interno della successione temporale di eventi personali, familiari e sociali che ritengono determinanti per la loro esistenza. La descrizione del processo di adesione comporta, per tutti gli intervistati, un viaggio a ritroso in cui ogni fatto ha la sua ragione d'essere e il suo ruolo peculiare in un processo decisionale complesso che ha radici profonde e conseguenze rilevanti per l'individuo (Di Marzio 2023a).

L'utilità del modello si può, inoltre, mettere in relazione con due idee di fondo che lo caratterizzano e che sono, in una certa misura, confermate dall'esame delle interviste di tutti i soggetti: il *cambiamento* e la *libera scelta*. Per quanto riguarda la prima, il cambiamento, si tratta di un concetto che Rambo sottolinea con enfasi. L'affiliazione, la permanenza e l'eventuale disaffiliazione da un gruppo religioso o spirituale sono aspetti e fasi peculiari di un processo che regola lo stesso sviluppo umano e sociale, e che consente a individui e società di sopravvivere nei momenti critici: il "cambiamento" (Rambo 1993, 2-3). Come per tutti gli altri ambiti, la trasformazione può avere molte cause e fattori determinanti, essere accompagnata da conflitti e disagi emotivi e cognitivi di diversa entità, e può risolversi in modo positivo o negativo, promuovendo od ostacolando la realizzazione personale e sociale.

Prendendo come esempio le ricostruzioni dei dieci soggetti di questa indagine è evidente che l'idea di *cambiamento* e *trasformazione* personale emerge

ripetutamente: il cammino spirituale intrapreso nella scuola ATMAN è percepito come una trasformazione personale che si è verificata in modo graduale, nel corso degli anni, in continua interazione con una comunità che è stata in grado di offrire loro un'esperienza nuova, diversa e originale, che non si pone in conflitto con la società o con il loro bagaglio culturale e religioso preesistente, ma lo valorizza e sviluppa ulteriormente. Dalle esperienze emerge, dunque, un'effettiva interrelazione tra il soggetto e il movimento, che a sua volta è in continua trasformazione per adattarsi e farsi accettare dal contesto sociale in cui opera. Tutti i soggetti, inoltre, intendono la loro conversione in modo dinamico e sottolineano la loro convinzione di essere costantemente in cammino e di vivere un'esperienza in continuo progresso e ricerca, consapevoli che la conoscenza non ha fine, in quanto “conoscenza spirituale” che non pone limiti al divino. L'esperienza che i soggetti vivono è un dinamismo trasformativo e interattivo che emerge trasversalmente in persone che vivono esperienze religiose e spirituali in gruppi e movimenti molto diversi tra loro.

La seconda idea di fondo si riferisce al *grado di libertà* esercitato dai soggetti nella loro scelta. Gli orientamenti più recenti della psicologia e delle scienze sociali considerano la scelta di intraprendere un cammino religioso o spirituale come un processo che si pone lungo un *continuum*, che va dalla completa passività all'attività intenzionale, consapevole e autonoma. Le esperienze dei dieci soggetti di questa indagine vanno certamente nella direzione “attiva” e consapevole. Essi hanno scelto la scuola ATMAN perché convinti che quella scelta avrebbe avuto effetti positivi sulla loro vita, dopo aver vissuto esperienze religiose o spirituali insoddisfacenti. La maggior parte riferisce di avere abbandonato la pratica religiosa nella quale erano stati educati, perché non dava loro le risposte alle domande fondamentali o perché non produceva effetti concreti sulla loro vita. Gli insegnamenti del fondatore e le attività della scuola ATMAN hanno, invece, soddisfatto questi bisogni, senza richiedere da parte loro l'abbandono dei valori nei quali sono stati educati, oppure il rifiuto di altre forme di spiritualità da cui erano attratti (Rambo 1993, 58). Si tratta, dunque, di una scelta che, dal punto di vista psicologico, si può considerare sostanzialmente libera e consapevole. Per i dieci praticanti dei centri yoga ATMAN intervistati, la decisione di intraprendere questo particolare cammino spirituale è stato un atto complesso e libero, nella misura in cui ogni scelta umana può esserlo.

Dal punto di vista psicologico, è importante individuare sia gli elementi liberanti sia quelli limitanti la crescita e la scelta libera in campo religioso-spirituale, lo sviluppo psicologico o la regressione a uno stato di sudditanza. Volendo esprimere un giudizio su queste esperienze, non si rilevano in esse le conseguenze nefaste delle adesioni a gruppi religiosi o spirituali asseritamente ottenute con tecniche di coercizione, dove l'influenza del leader o del gruppo esercitano una pressione che riesce talora a limitare la libertà di autodeterminazione dell'individuo (Di Marzio 2023b). Nel caso dei soggetti intervistati in questa indagine non emergono elementi tali da suggerire meccanismi manipolativi messi in atto al fine di "indurli" a operare scelte "inconsapevoli". L'atteggiamento non verbale e la verbalizzazione delle esperienze vissute e delle scelte fatte lasciano trasparire una profonda consapevolezza delle singole decisioni prese, anche di quelle valutate in senso negativo, riferite al passato e al presente. I soggetti manifestano una grande capacità di autocritica e l'apprezzamento per la libertà di cui godono all'interno del movimento fondato da Gregorian Bivolaru, che, pur essendo considerato una guida e un maestro, non è mai accusato di "interferire" o "forzare" le scelte individuali e personali dei praticanti. Il movimento di cui questi soggetti fanno parte non sembra presentare caratteristiche "settarie" come l'isolamento dal mondo esterno, il rigido controllo dei membri, l'obbligo di compiere determinate azioni, l'esclusione di coloro che non ne fanno parte, l'inganno o la perpetrazione di "abusi" di alcun genere. D'altra parte, la stessa struttura e relativo funzionamento della Federazione Internazionale di Yoga e Meditazione ATMAN, articolata in molti centri yoga, sparsi in tutto il mondo, renderebbe molto difficile un "controllo centrale" sui singoli gruppi, una caratteristica indispensabile nei gruppi settari all'interno dei quali il leader o una leadership ristretta può facilmente esercitare un controllo totale sui singoli membri.

Tenendo conto dei limiti di questo lavoro, che è di tipo "esplorativo" e quindi non generalizzabile, è possibile, per quel che riguarda i miei soggetti, arrivare a una valutazione psicologica della loro scelta: essa appare del tutto libera e consapevole, nonché aperta a raggiungere nuovi traguardi e conoscenze, in una prospettiva rispettosa di altre scelte ed esperienze religiose o spirituali, mantenendo però integra e salda la propria identità, legata indissolubilmente a quanto trasmesso – nella vita e negli insegnamenti – dal fondatore Gregorian Bivolaru.

Riferimenti

- Aletti, Mario. 1994. “Religione o psicoterapia? Le ragioni di un confronto”. In *Religione o psicoterapia? Nuovi fenomeni e movimenti religiosi alla luce della psicologia*, a cura di Mario Aletti, 13-21. Libreria Ateneo Salesiano, Roma.
- Aletti, Mario. 2000. “Il contributo di Gertrud Stickler alla psicologia della religione”. *Psicologia della religione - news. Notiziario della Società Italiana di Psicologia della Religione* 5(1):3-4.
- Aletti, Mario. 2010. *Percorsi di psicologia della religione alla luce della psicoanalisi*. Aracne, Roma.
- Allison, Joel. 1969. “Religious Conversion: Regression and Progression in an Adolescent Experience”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 8(1):23-38.
- Allport, Gordon. 1973. *Psicologia della personalità*. PAS-Verlag, Zurigo.
- ATMAN Centro Yoga. 2024. “La tradizione ATMAN”. Ultimo accesso 22 ottobre 2024. <https://bit.ly/40cX5tq>.
- Bellantoni, Domenico. 2017. “Piste di riflessione a partire dall’analisi esistenziale di Viktor E. Frankl”. *Medicina e Persona: Journal of Medicine and the Person* 1:75-83. Ultimo accesso 22 ottobre 2024. <https://bit.ly/4dPU6KM>.
- Berger, Peter L. 1979. *The Heretical Imperative: Contemporary Possibilities of Religious Affirmation*. Doubleday, Garden City (New York).
- Bichi, Rita. 2002. *L'intervista biografica. Una proposta metodologica*. Vita e Pensiero, Milano.
- Bichi, Rita. 2007. *La conduzione delle interviste nella ricerca sociale*. Carocci, Roma.
- Bivolaru, Gregorian. 2020-21. “O analiză comparativă a unor aspecte definitorii, atât ale sexualității brute, cât și ale erotismului pur”. Trascrizione di conferenze. MISA Senzational TV, Bucarest.
- Bottomley, Frank. 1979. *Attitudes to the Body in Western Christendom*. Lepus, Londra.
- Coakley, Sarah. 1997. *Religion and the Body*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Di Marzio, Raffaella. 2014. “Affiliazione ai nuovi movimenti religiosi: esame critico del modello estrinseco di conversione”. *Psicologia della Religione e-journal* 1(1):67-80. Ultimo accesso 22 ottobre 2024. <https://bit.ly/40g7nJo>.

- Di Marzio, Raffaella. 2016. “Esperienze familiari precoci e coping nell’affiliazione ai Nuovi Movimenti Religiosi”. *Psicologia della religione e-journal* 3(1):1-7. Ultimo accesso 22 ottobre 2024. <https://bit.ly/2surPbJ>.
- Di Marzio, Raffaella. 2017. “MISA, the Anti-Cult Movement and the Courts: The Legal Repression of an Esoteric Movement”. *The Journal of CESNUR* 1(1):20-31. DOI: 10.26338/tjoc.2017.1.1.3.
- Di Marzio, Raffaella. 2023a. *Scelta e abbandono di una comunità spirituale. Percorsi di cambiamento e sviluppo personale*. Mimesis, Sesto San Giovanni.
- Di Marzio, Raffaella. 2023b. “Scelta e abbandono di una comunità spirituale. Processi psicologici tra autodeterminazione e sottomissione”. *Psicologia della religione - news. Notiziario della Società Italiana di Psicologia della Religione*. 28 (2-3):29-35.
- Fizzotti, Eugenio. 1996. *Verso una psicologia della religione. Problemi e protagonisti*. Elledici, Leumann (Torino).
- Galanter, Marc. 1993. *Culti. Psicologia delle sette contemporanee*. Trad. it. Sugarco, Carnago (Varese).
- Gerlach, Luther P., e Virginia H. Hine. 1970. *People, Power, Change: Movements of Social Transformation*. Bobbs-Merrill, Indianapolis.
- Greil, Arthur L., e David R. Rudy. 1984. “Social Cocoons: Encapsulation and Identity Transformation Organizations”. *Sociological Inquiry* 54(3):260-78.
- Hine, Virginia H. 1970. “Bridge Burners: Commitment and Participation in a Religious Movement”. *Sociological Analysis* 31(2):61-6.
- Hood, Ralph. W. Jr., Bernard Spilka, Bruce Hunsberger e Richard Gorsuch. 2001. *Psicologia della religione. Prospettive psicosociali ed empiriche*. Trad. it. Centro Scientifico Editore, Torino.
- Introvigne, Massimo. 2022. *Brainwashing: Reality or Myth?* Cambridge University Press, Cambridge.
- Introvigne, Massimo. 2024. *Erotismo sacro Tantra ed Eros nel Movimento di Integrazione Spirituale nell’Assoluto (MISA)*. Trad. it. CESNUR, Torino.
- Introvigne, Massimo, e PierLuigi Zoccatelli, a cura di. 2024 [ultimo aggiornamento]. *Le Religioni in Italia* (online). Ultimo accesso 22 ottobre 2024. <https://bit.ly/3zVUKss>.
- Introvigne, Massimo, PierLuigi Zoccatelli, e Raffaella Di Marzio. 2017. “The Radical Aesthetics of the Movement for Spiritual Integration into the Absolute (MISA)”. *Studia Humanistyczne AGH* 16(4):21-36.
- James, William. 1945. *Le varie forme della coscienza religiosa. Studio sulla natura umana*. Trad. it. Fratelli Bocca, Milano.
- Jennings, Theodore W. 1982. “On Ritual Knowledge”. *The Journal of Religion* 62 (2):111-27.

- Kasamatsu, Akira, e Tomio Hirai. 2008. “An Electroencephalographic Study on the Zen Meditation (Zazen)”. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 20(4):315-36.
- Lazarus, Richard S. 1966. *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw-Hill, New York.
- Lofland, John, e Rodney Stark. 1965. “Becoming a World-Saver. A Theory of Conversion to a Deviant Perspective”. *American Sociological Review* 30(6):862-74.
- Lofland, John, e Norman Skonovd. 1981. “Conversion Motifs”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 20(4):373-85.
- Maslow, Abraham. 1971. *Verso una psicologia dell'essere*. Trad. it. Astrolabio-Ubaldini, Roma.
- McGuire, Meredith B. 1990. “Religion and the Body: Rematerializing the Human Body in the Social Sciences of Religion”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 29(3):283-96.
- Melton, J. Gordon. 2017. “The Religious Background of the Movement for Spiritual Integration into the Absolute”. *The Journal of CESNUR* 1(1):43-60. DOI: 10.26338/tjoc.2017.1.1.5.
- Milanesi, Giancarlo, e Mario Aletti. 1973. *Psicologia della religione*. Elledici, Leumann (Torino).
- Namini, Sussan, e Sebastian Murken. 2008. “Familial Antecedents and the Choice of a New Religious Movement: Which Person in Which Religious Group?” *Nova Religio: The Journal of Alternative and Emergent Religions* 11(3):83-103.
- Namini, Sussan, e Sebastian Murken. 2009. “Self-chosen Involvement in New Religious Movements (NRMs): Well-being and Mental Health from a Longitudinal Perspective”. *Mental Health, Religion & Culture* 12(6):561-85.
- Palmer, Susan J. 2003. “From Healing to Protest: Conversion Patterns Among the Practitioners of Falun Gong”. *Nova Religio: The Journal of Alternative and Emergent Religions* 6(2):348-64.
- Paloutzian, Raymond F. 2014. “Psychology of Religious Conversion and Spiritual Transformation”. In *The Oxford Handbook of Religious Conversion*, a cura di Lewis R. Rambo e Charles E. Farhadian, 209-39. Oxford University Press, Oxford.
- Pargament, Kenneth I. 1999. “The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and No”. *International Journal for the Psychology of Religion* 9(1):3-16.

- Pargament, Kenneth I., e Annette Mahoney 2002. "Spirituality: Discovering and Conserving the Sacred". In *Handbook of Positive Psychology*, a cura di Charles R. Snyder, 646-75. American Psychological Association, Washington.
- Rambo, Lewis R. 1982. "Charisma and Conversion". *Pastoral Psychology* 31(2):96-108.
- Rambo, Lewis R. 1993. *Understanding Religious Conversion*. Yale University Press, New Haven (Connecticut).
- Rambo, Lewis R., e Steven C. Bauman. 2012. "Psychology of Conversion and Spiritual Transformation". *Pastoral Psychology* 61(5-6):879-94.
- Rambo, Lewis R., e Charles E. Farhadian, a cura di. 2014. *The Oxford Handbook of Religious Conversion*. Oxford University Press, Oxford.
- Rambo, Lewis R., e Matthew S. Haar Farris. 2012. "Psychology of Religion: Toward a Multidisciplinary Paradigm". *Pastoral Psychology* 61(5):711-20.
- Sarbin, Theodore R., e Nathan Adler. 1970. "Self-reconstitution Processes: A Preliminary Report". *Psychoanalytic Review* 57(4):599-616.
- Singer, Margaret T., e Janja Lalich. 1995. *Cults in Our Midst: The Hidden Menace in Our Everyday Lives*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Snow, David A., Louis A. Zurcher, e Sheldon Ekland-Olson. 1980. "Social Networks and Social Movements: A Microstructural Approach to Differential Recruitment". *American Sociological Review* 45(5):787-801.
- Stark, Rodney, e William S. Bainbridge. 1980. "Networks of Faith: Interpersonal Bonds and Recruitment to Cults and Sects". *American Journal of Sociology* 85(6):1376-395.
- Stickler, Gertrud. 2002. "La psicologia di fronte alla fede religiosa del soggetto: competenza e limite di competenza". In *Gli dei morti son diventati malattie. Psichiatria, psicologia e teologia in dialogo*, a cura di Tonino Cantelmi, Silvestro Paluzzi, ed Ermes Luparia, 1-10. Sodec Edizioni Romane di Cultura, Roma.
- Tart, Charles T. 1969. *Altered States of Consciousness: A Book of Readings*. Wiley, New York.
- Tart, Charles T. 1975. *States of Consciousness*. E.P. Dutton, New York.
- Tiebout, Harry M. 1944a. *Conversion as a Psychological Phenomenon*. National Council on Alcoholism, New York.
- Tiebout, Harry M. 1944b. "Therapeutic Mechanisms of Alcoholics Anonymous". *American Journal of Psychiatry* 100(4):468-73.
- Tiebout, Harry M. 1949. "The Act of Surrender in the Therapeutic Process, with Special Reference to Alcoholism". *Quarterly Journal of Studies on Alcohol* 10(1):48-58.
- Vergote, Antoine. 1993. "What the Psychology of Religion Is and What It Is Not". *The International Journal for the Psychology of Religion* 3(2):73-86.

Ziller, Robert C. 1971. “A Helical Theory of Personal Change”. *Journal for the Theory of Social Behavior* 1(1):33-73.