



Anette Carlström ed Eva Brenckert



DAL CUORE

Scoprire e vivere la nostra vera natura:
Oneness Diksha

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Anette Carlström
ed Eva Brenckert

DAL CUORE

Scoprire e vivere la nostra vera natura:

Oneness Diksha

Indice

Prefazione di Eva	7
Prefazione di Anette	9
Prologo	11
Parte Prima - L'inizio	15
Sette anni difficili	19
La storia di Cenerentola	22
Siddha Yoga Ashram	26
Amore e famiglia	29
La chiamata	32
Il primo contatto con la luce dorata	34
Il mantra nella vita di ogni giorno	40
Preparativi per l'India	45
Prima dell'India	49
Risveglio	53
Diksha, 17 agosto 2003	68
Un salto di consapevolezza	71
Donare agli altri	74
In viaggio per i satsang	83
Vita quotidiana	86
Parte seconda - Domande e risposte	89
Dio	94
Stati di coscienza	100
Esercizio	113

Preghiera	114
Altre risposte a preghiere	119
Esercizio	123
Miracoli e guarigioni	124
Grazia	132
Fluire	135
Fede	138
La mente e i pensieri	139
Intenzione	144
Accettazione	146
Relazioni	153
Aiutare gli altri	158
Coincidenze	160
Gratitudine	162
Morte	164
Parte terza - Lettere	167
Estratti da lettere ed e-mail scritte da Anette	168
Helsingborg, Svezia, 2 settembre 2003	170
Copenhagen, Danimarca, 30 ottobre 2003	172
Russia, 11 novembre 2003	173
Ahus, Svezia, novembre 2003	175
Malmoe, Svezia, 10 dicembre 2003	178
Praga, Repubblica Ceca, dicembre 2003	181
Copenhagen, Danimarca, 22 dicembre 2003	184
Skövde, Svezia, 9 febbraio 2004	187
Svizzera, Settembre 2004	192
Russia e Kazakistan, ottobre 2004	196
Glasgow, Scozia, Natale 2004	200
Helsingborg, Svezia, Mouna Diksha, aprile 2005	203
Glossario	207

Prologo

Helsingborg, Los Angeles, India, Russia. Ecco come può essere un intenso mese di viaggi assieme ad Anette Carlström, che dona la sua energia guaritrice a celebrità di Hollywood, organizza seminari in villaggi del Kazakistan, tiene concerti e registra CD. Le chiedo per quale ragione secondo lei tutti la cercano in questo modo.

“Circa tre anni fa ho avuto un risveglio spirituale. Una presenza interiore mi ha riempito di pace e felicità e ha fatto del mio cuore la sua casa, indipendentemente da qualsiasi circostanza esterna. Da quel momento tale amore non mi ha mai abbandonato, e le persone sembrano esserne attratte. Una persona che vive in armonia apparentemente è in grado di influenzare la gente in modo molto positivo”, mi risponde.

Ci sediamo e chiacchieriamo un po' davanti a una tazza di tè nella cucina di Anette, che mi appoggia davanti delle ciotole piene di frutta secca, pezzetti di cioccolato amaro e noci. La figlia Soleil, di undici anni, è ancora a scuola, e tra poco sarà ora di andarla a prendere. Suo figlio Troy, che ha diciannove anni e ha finito il liceo l'anno scorso, abita ancora con lei. Mantra indiani, provenienti dall'impianto stereo del soggiorno, permeano l'atmosfera. Il sole riflette i suoi raggi dorati sul lucido tavolo della cucina, e fuori alcuni coniglietti saltellano sul prato. Nel soggiorno è montato un lettino da fisioterapista. Anette a volte tiene i suoi trattamenti di terapia cranio sacrale a casa, e a volte nella sua clinica giù in città.

Quando era adolescente voleva studiare chimica, con l'obiettivo di diventare una ricercatrice. Ancora adesso ha un grande interesse per le scienze. Sul suo divano noto varie riviste scientifiche aperte sparse qua e là. Allo stesso tempo, però, la sua biblioteca è piena di libri che parlano di spiritualità, meditazione, yoga, salute e nutrizione naturale. "Ho sempre tenuto un piede nella tradizione occidentale e l'altro nella filosofia mistica orientale", mi spiega.

Non appena si entra a casa sua, appare chiaro che Anette è una persona molto pratica. Sulle pareti e alle finestre ci sono fiori, cuori, foto della sua famiglia e dipinti di dee e dei indiani. Le chiedo come riesca a prendersi cura della famiglia e della casa e inoltre a occuparsi dei suoi affari, tutto questo mentre tiene continuamente seminari, per i quali è richiestissima. Possibile che non appaia nemmeno un po' stressata o stanca?

Lei mi risponde così: "Dal momento in cui la grazia è entrata nella mia vita, è impossibile per me provare stress. Semplicemente non funziona più così. Prima ero spesso stanchissima, a volte sull'orlo di un vero e proprio esaurimento nervoso. Continuavo a lavorare e a lavorare, pensando di non fare mai abbastanza. Adesso non mi preoccupo più di nulla, limitandomi a fluire naturalmente con ogni cosa che incontro nella giornata".

Intanto abbiamo finito di bere il nostro tè, e il contenuto delle ciotole di frutta è notevolmente diminuito. La nostra conversazione adesso si è spostata sulle visioni e sui sogni. Anette continua a parlare di sé: "Il mio desiderio è di aiutare le persone a scoprire che tutti noi possediamo una Divinità interiore. Come la chiamiamo non ha importanza, così come non ha importanza la nostra provenienza culturale o religiosa. La cosa che conta è stabilire un intimo rapporto con il Dio che è dentro di noi, per poter sperimentare questa grande gioia nella vita quotidiana".

Le chiedo perché pensa che sia così importante che la gente stabilisca quest'intima connessione. "Quando uno è felice non può in alcun modo ferire qualcun altro. Si diventa in grado di sperimentare qualunque cosa così com'è, senza giudicarla. E questa pace interiore sembra trasmettersi alle persone attorno a noi; è contagiosa, una specie di epidemia di Pace", ride Anette.

Per capire il significato delle sue parole dobbiamo partire dall'inizio. Comincia così un eccitante viaggio dalla sua infanzia a Stoccolma, attraverso gli anni difficilissimi dell'adolescenza a Helsingborg, quelli come modella a Los Angeles, quelli della sua vita come moglie e madre, fino al momento del suo risveglio spirituale, che non avverrà prima dei quarant'anni.

Parte Prima

L'INIZIO

Ci incontriamo in una giornata di sole in un parco di Stoccolma chiamato Hagapark. All'ombra di alcuni grandi alberi le chiedo perché ha scelto proprio questo posto. Mi racconta di essere nata appena fuori Stoccolma e che con la sua famiglia quand'era piccola veniva spesso in questo parco, quindi ha dei bellissimi ricordi legati a esso. A questo punto penso che sia il luogo perfetto, perché oggi volevo proprio parlare con Anette della sua infanzia.

Mi piace così tanto venire qui ad Hagapark! Questo è il posto in cui giocavo da bambina e mi sentivo tanto felice. I miei primi nove anni sono stati fantastici. I miei genitori mi amavano profondamente, mia madre stava a casa e ricordo che ci raccontava delle favole meravigliose. Io vivevo la maggior parte del tempo in un mondo di fantasia, con le rocce e le piccole colline attorno a casa nostra che facevano da sfondo a bellissime avventure. Giocavamo facendo finta di essere principesse, fate, troll e streghe. Mia madre e mio padre erano sempre presenti, e mi diedero tutto l'amore e l'attenzione necessari. Vivevamo una vita semplice, ma piena di gioia e affetto. I miei genitori mi chiamavano Nette o bambolina. Ero la prima figlia, e dopo quattro anni nacque mia sorella Sussie. Divenne la mia bambola preferita e spesso la portavo in giro in carrozzella. Sussie significava moltissimo per me. Ovviamente ogni tanto litigavamo, ma lei è e rimane la mia migliore amica.

Spesso mi interrogavo su Dio, sul perché eravamo nati, sul significato della vita, su chi era Dio e chi era Gesù, chiedendomi se bisognava credere in uno o in entrambi, e perché bisognasse necessariamente credere in qualcosa. Insistetti perché mi portassero a catechismo per fare chiarezza. All'epoca avevo solo tre anni e tutti trovarono molto divertente che una bambina così piccola volesse andare a catechismo, anche perché a casa nessuno era particolarmente religioso. Ma io continuavo a parlare a tutti di Gesù, al punto che cominciarono a chiamar-

mi piccolo prete. Avevo tre anni quando, durante un viaggio in treno per andare a trovare i nonni a Ystad, mi misi a raccontare storie su Gesù a tutti i passeggeri dello scompartimento. Ero affascinata dall'argomento, e quando ne parlavo venivo come trasportata in un altro mondo. Mia madre e mio padre lo trovavano strano, anche perché non mi avevano mai parlato di argomenti religiosi.

Da piccola avevo delle grandi orecchie a sventola. Di notte, prima di andare a dormire, le piegavo su se stesse, così da non sentire più nulla. Quando il mondo intorno a me si acquietava, io mi sentivo trasportata all'interno dal pulsare ritmico del mio cuore. Il mio essere si espandeva e diventava tutt'uno con l'intero universo, ma allo stesso tempo mi sembrava di rimpicciolire e di diventare come la più piccola particella del mio corpo. Provavo un'incredibile pesantezza e un'enorme leggerezza nello stesso momento, e l'esperienza non mi pareva particolarmente strana, solo un modo come un altro di addormentarmi.

Un giorno a scuola la mia migliore amica mi mostrò un ritratto che mi aveva fatto. Guardai inorridita il disegno e le chiesi che cos'erano quelle due cose enormi attaccate alla mia testa. Fece una smorfia e disse che erano le mie orecchie. Corsi a casa da mia madre piangendo disperata, non mi ero mai accorta che le mie orecchie fossero così orribilmente grandi. Mamma cercò di confortarmi in ogni modo, ma non servì a nulla. Alla fine disse che avrei potuto sistemarle con un'operazione, cosa molto comune già negli anni '60, che però doveva essere fatta prima dei nove anni. Per fortuna ero ancora in tempo, così la feci. Ho riflettuto molte volte su questo episodio. La mia vita sarebbe stata molto diversa se mi fossi tenuta quelle fantastiche, gigantesche orecchie.

Non so se fosse perché non potevo più ripiegare le orecchie su se stesse per non sentire più nulla, ma le esperienze meravigliose e paradossali che mi capitavano prima di dormi-

re cessarono del tutto. Solo molto più tardi nella vita le avrei sperimentate di nuovo.

Quando avevo nove anni la mia famiglia si trasferì a Jakob-berg, appena fuori Stoccolma. Vivevamo in una bellissima, nuova casa accanto a un bosco. Ogni giorno dopo la scuola andavo nel bosco a giocare con gli alberi, le rocce e i sassi. Avevo dato un nome a tutti, ognuno di loro aveva la sua personalità, e adoravo giocare con loro. Un giorno il comune decise che quella parte di bosco avrebbe dovuto trasformarsi in un bacino artificiale, e i miei amici scomparvero nell'acqua e nel fango. Piansi disperata per lungo tempo dopo il loro "funerale".

La natura significa moltissimo per me; amo circondarmi di piante e sono pienamente conscia della loro presenza. Alcune di loro hanno in un certo senso una personalità. Una volta ho chiamato una pianta "il re", perché aveva un aspetto così fiero. Mi sono sentita spinta a sistemarla al centro del tavolo del soggiorno, anche se era un po' troppo grande per stare là. Le piante creano come una sinfonia, e io ne sono sempre stata consapevole. A Jakobsberg avevo una grande collezione di pietre e ciottoli proprio fuori da casa mia. Mi piaceva lavarli e ammirare i riflessi che acquistavano quando li immergevo nell'acqua. Prendermi cura di loro e proteggerli era una cosa che mi rendeva veramente felice.

In quegli anni avevo tantissimi amici. Giocavamo facendo finta che le nostre biciclette fossero dei cavalli, mentre noi eravamo principesse e troll che si davano la caccia a vicenda. Era un piccolo mondo sicuro e innocente. I miei genitori ridevano e scherzavano spesso, eravamo una famiglia veramente piena di buonumore. Mia sorella e io a volte ridevamo per qualcosa fino a non riuscire nemmeno più a respirare. Mia mamma cucinava cantando e il mio papà ci lavava i piedi e ce li massaggiava prima di metterci a letto. Non ho mai sentito i miei genitori discutere o litigare, c'era sempre un'atmosfera piena di armonia. I primi undici anni della mia vita sono stati veramente felici.

Il primo contatto con la luce dorata

Quello fu un periodo di lavoro incredibilmente intenso, e, mentre mi sentivo continuamente sull'orlo dell'esaurimento psicofisico, in realtà stava per avvenire in me un totale cambiamento. Un giorno ricevetti una lettera che pubblicizzava una conferenza di argomento spirituale tenuta da un uomo di nome Palle. Sulle prime decisi che non ci sarei andata, perché quella sera avevo alcuni appuntamenti di lavoro, ma anche perché avevo partecipato a talmente tanti seminari di spiritualità che pensai subito: "No, non un altro!". Ma quella lettera continuava a inseguirmi; non importa quello che ne facevo, continuava a capitarmi sotto agli occhi. Alla fine mi arresi, pensando che forse era una specie di chiamata, e cancellai gli appuntamenti per la serata. Fino a quel momento non avevo mai disdetto un appuntamento, e sicuramente non per andare a una conferenza. Era molto strano per me, ma mi decisi e andai alla conferenza, proprio qui, a Helsingborg.

Quando entrai nella sala, riconobbi immediatamente la stessa energia che avevo percepito più di vent'anni prima quando avevo guardato Gurumai negli occhi. Le mie orecchie divennero bollenti e una sensazione di grande armonia si diffuse in ogni cellula del mio corpo; era proprio qualcosa di fisico e il mio intero essere sembrava riconoscerlo. Palle sembrava una persona molto dolce. Aveva dei problemi di udito, così non parlò a lungo. Ci raccontò che era stato in India e aveva ricevuto il dono della guarigione, dono che voleva condividere.

Tale dono gli era stato dato da una coppia sposata, Amma e Bhagavan (Amma è un nome molto comune in India per indicare la Madre Divina, e Bhagavan lo è altrettanto per indicare il Padre Celeste). Secondo Palle costoro avevano una missione speciale, che consisteva nell'aiutare l'umanità. Quel poco che disse mi sembrava estremamente interessante, ma quello che mi colpì di più fu l'energia che regnava nella sala e che mi toccò profondamente. Mi sentii così protetta e in salvo!

Palle allora ci diede quella che chiamò “esperienza di guarigione”, dicendoci che sarebbe durata almeno due minuti per ogni persona presente. Ci sedemmo su alcune sedie, mentre egli girava tra di noi e appoggiava le mani sulla nostra testa. Avevo sperimentato molte volte la guarigione e l'avevo anche impartita durante la mia attività, ma quello che stavo per sperimentare era qualcosa che non avevo mai incontrato prima. Quando sentii le sue mani sul mio capo fu come se una luce dorata irradiasse attraverso di me. Tale luce si muoveva in base a un'intelligenza propria, fermandosi sui differenti chakra (centri di energia corporea), mentre io mi limitavo a fare da spettatrice all'intero processo. La luce sembrava comunicare anche con me. Venni travolta da un profondo dolore. Questa era la luce che avevo cercato per tutta la mia vita. Fui molto sorpresa dalla mia reazione, ma una grande frustrazione sgorgò dal profondo di me stessa, e un pianto diretto bagnò le mie guance. Colta da un'enorme disperazione, dicevo dentro di me: “Perché ci è voluto così tanto? Dove sei stata fino adesso?”. Potreste pensare che in una situazione del genere uno dovrebbe sentirsi più gioioso, e dire qualcosa come: “Finalmente! Sono così felice!”, ma per me era l'esatto opposto. Un grande dolore sgorgava dentro di me, e divenni coscia di quanta sofferenza avevo dovuto sopportare durante la mia lunga ricerca. Sembrava che stesse emergendo il dolore di tutta una vita. Mentre piangevo mi sentii profondamente imbarazzata e cercai di reprimere le lacrime, ma non servì a nulla. Continuavo a singhiozzare. Al-

lora udii una voce molto chiara e forte dall'interno di me stessa che diceva: "Non aver paura di guardare in faccia la tua sofferenza". Non appena questa voce ebbe parlato, fu come se una corona di spine fosse stata posata sul mio capo, lacerandomi la pelle. Ma la voce mi aveva preparato, e così mi rilassai e mi arresi a quello che stava accadendo. Il mio abbandono mi rese in grado di sperimentare un'indescrivibile beatitudine, che permeò ogni parte del mio corpo. Era come una calda, meravigliosa e vivente luce del paradiso.

Mentre tutto questo stava accadendo, sentivo che Palle continuava a tenere appoggiate le sue mani sulla mia testa, e mi chiedevo per quanto tempo sarebbe rimasto lì, poiché ero sicura che l'esperienza era durata molto più di due minuti. Poi però lo sentii camminare dall'altra parte della sala, e capii che aveva tolto le mani dalla mia testa da un bel po' di tempo. Alla fine l'esperienza della luce diminuì e tornai a casa, completamente sopraffatta. Era appena avvenuto qualcosa di grandissimo. Ero fuori di me dalla gioia e non vedevo l'ora di saperne di più.

Palle disse che avrebbe tenuto un corso molto presto. Non avevo idea di quale sarebbe stato l'argomento, ma sapevo che avrei dovuto partecipare. Per essere sicura di avere un posto riservato, mi iscrissi in tre modi diversi. Spedii un'e-mail, una lettera e chiamai addirittura per telefono, gridando letteralmente nella cornetta mentre partiva la segreteria telefonica (temevo che Palle non riuscisse a sentire a causa delle sue difficoltà d'udito). Semplicemente non volevo rischiare in alcun modo di perdere il corso.

Quando finalmente arrivai là, scoprii che il corso, chiamato Mukti One (*mukti* significa liberazione o illuminazione), riguardava l'entrare in contatto con la propria Divinità interiore. Quel giorno ricevetti un legame reale e permanente con la luce dorata. Imparammo anche che la divinità interiore può avere una forma. Per esempio, se voi considerate Gesù il vostro ma-

estro spirituale, potete chiedere di avere Gesù come forma, ma potrebbe anche essere Buddha o qualsiasi altra figura da cui vi sentite attratti. Io avevo sentimenti contrastanti riguardo a ciò, e un sentimento di delusione nei confronti di alcune religioni, così pensai che preferivo una forma con la quale non avevo avuto nessuna precedente relazione. Volevo che fosse il più neutrale possibile, in modo da partire da zero. Davanti al posto dov'ero seduta vidi una foto di Amma e Bhagavan che mi piacque tantissimo. Bhagavan era seduto colle braccia tese verso di me e un largo sorriso. Mentre lo guardavo sentii una specie di calore e divenni molto curiosa di saperne di più di questa coppia. Erano indiani, marito e moglie, un uomo e una donna seduti uno di fianco all'altro. Lo trovai bellissimo. Amma e Bhagavan simboleggiavano l'energia divina in forma maschile e femminile. In quell'istante desiderai moltissimo avere un legame con entrambi.

Facemmo un esercizio durante il quale dovevamo pregare silenziosamente di incontrare la nostra divinità in una forma che avremmo amato. Pregai di venire in contatto con Amma e Bhagavan, e poi aspettai. Non avevo alcuna particolare aspettativa, pensavo solo che era eccitante e tanto, tanto piacevole. Mentre ero lì, mi sembrò che improvvisamente un vento mi accarezzasse. Sulle prime pensai che ci fosse un ventilatore sul soffitto, così guardai in alto. Ma non vidi alcun ventilatore. La brezza durò per un po', poi mi apparve un'immagine di Bhagavan all'interno di me stessa, più o meno nel punto del terzo occhio. Stava scherzando e saltellando qua e là come un clown, e io rimasi molto sorpresa. *Un maestro spirituale non dovrebbe comportarsi così*, pensai. Volevo un Dio serio. Invece questo Bhagavan saltava di qua e di là e mi faceva le boccacce. *Forse dovrei chiedere qualcun altro*, pensai. Poi l'immagine di Bhagavan mi parlò di un sogno che avevo fatto alcune settimane prima, un sogno su Osama Bin Laden, che a quel tempo era spesso sui giornali e in televisione. In quel so-

gno, molto strano ma anche molto reale, Bin Laden mi aveva curato e guarito. Così Bhagavan mi guardò negli occhi, con le mani sui fianchi, e disse: “E allora? Hai lasciato che ti curasse perfino Bin Laden, ma a me non concedi nemmeno un’occasione!”.

Fu un’esperienza così inaspettata che cominciai a ridere. Da quel momento iniziai a conoscere il profondo umorismo di Bhagavan. Fino ad allora ero stata estremamente seria nella mia ricerca spirituale, e per la prima volta fui in grado di vedere le cose dal lato allegro. Bhagavan diventò il mio migliore amico, sempre disponibile per me, per farmi sorridere e mostrarmi la via. Amma, che sedeva silente nel mio cuore, sembrava elargire l’energia, mentre Bhagavan era attivo e partecipava agli eventi di ogni giorno. Da allora questa relazione è divenuta una parte fissa e naturale di me.

Durante il corso ci venne insegnato anche come andare incontro alla nostra sofferenza interiore. Questo fu molto eccitante, poiché scoprii che l’insegnamento era lo stesso della voce che aveva parlato dentro di me alla conferenza. Imparammo che per sperimentare la pace interiore occorrono solamente due cose: essere abbastanza coraggiosi da affrontare la nostra sofferenza interiore e arrendersi alla nostra divinità interiore.

Avevo provato così tante tecniche nella mia vita, ma non mi ero mai tuffata direttamente nella sofferenza! Semmai, all’opposto, avevo sempre tentato di evitarla o di manipolarla in qualche modo. E adesso mi veniva insegnato che bastava semplicemente guardare in faccia ciò che ci disturba. Solo prenderne atto, senza giudicarlo buono o cattivo. Quando qualcosa nel nostro mondo è stato accettato pienamente, si trasforma in gioia o pace. Incoraggiati a provare da soli, scoprimmo che funzionava veramente.

Imparammo anche un mantra, il Moolamantra, che ha il compito particolare di risvegliare la nostra divinità interiore. Quando voi lo cantate, cominciate a vibrare all’unisono con

questo mantra dalle intrinseche proprietà guaritrici, e diventa più facile arrendersi e risvegliarsi alla propria divinità. Tale mantra descrive Dio nei suoi differenti aspetti, nature ed espressioni. Ci dona una piena benedizione ogni volta che lo cantiamo o lo ripetiamo, ad alta voce o mentalmente. Quando udii tutto questo pensai che era fantastico, come avere una linea telefonica diretta con Dio!

“Om Sat Chit Ananda Parabrahma Purushottama Paramatma Sri Bhagavati Sametha Sri Bhagavate Namah” (*Sat Chit Ananda Parabrahma* significa: “Il Supremo Creatore dell’Universo”).