

A photograph of a man performing a handstand against a sky filled with soft, white clouds. The man is seen from the back, with his arms extended downwards to support himself on the ground. He is wearing a black tank top. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

Dan Millman

LA VIA DEL  
GUERRIERO  
DI  
PACE

Un libro che cambia la vita

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Dan Millman

# LA VIA DEL GUERRIERO DI PACE

Un libro che cambia la vita

Nuova edizione riveduta dall'autore  
e nuova traduzione italiana



# Indice

Ringraziamenti	7
Prefazione	9
La stazione di servizio alla fine dell'arcobaleno	13
<b>PARTE PRIMA: VENTI DI CAMBIAMENTO</b>	43
1. Folate di magia	45
2. La rete dell'illusione	63
3. Liberarsi	87
<b>PARTE SECONDA: L'ADDESTRAMENTO DEL GUERRIERO</b>	109
4. La spada è affilata	111
5. La corsa sulle colline	159
6. Il piacere al di là della mente	183
<b>PARTE TERZA: IRRAGIONEVOLE FELICITÀ</b>	201
7. La ricerca finale	203
8. La porta si apre	219
Postfazione	239
Appendice	243
Nota sull'autore	250

*Guerrieri, ci chiamano guerrieri.  
Lottiamo per lo splendore della virtù,  
per l'eccellenza del comportamento,  
per la sublimità della saggezza:  
per questo ci chiamano guerrieri.*

– Anguttara Nikaya

## La stazione di servizio alla fine dell'arcobaleno

“La vita comincia”, mi dissi mentre salutavo i miei genitori e mi allontanavo sulla mia scolorita, ma vecchia e fidata Valiant bianca, stipata di tutto quello che doveva servirmi durante il mio primo anno di università. Mi sentivo forte, indipendente e pronto a tutto.

Cantando più forte della musica della radio, mi diressi a nord lungo il reticolo di autostrade di Los Angeles, poi imboccai la Grapevine fino alla statale 99, che attraversava le verdi pianure coltivate ai piedi della catena delle San Gabriel Mountains.

Poco prima del tramonto, la tortuosa discesa dalle colline di Oakland mi offrì il magnifico spettacolo della baia di San Francisco. Più mi avvicinavo al campus di Berkeley e più la mia eccitazione cresceva.

Mi sistemai nella stanza che mi era stata assegnata, disfecì i bagagli e contemplai dalla finestra il Golden Gate e le luci di San Francisco che brillavano nella sera.

Cinque minuti più tardi camminavo per la Telegraph Avenue guardando le vetrine dei negozi, respirando la fresca aria della California settentrionale e godendomi gli aromi che uscivano dai piccoli caffè. Commosso da tutta quella bellezza, passeggiavo per il magnifico parco del campus fino a oltre la mezzanotte.

Il mattino seguente, dopo colazione, mi diressi verso l'Harmon Gymnasium, la palestra in cui mi sarei allenato sei giorni alla settimana: quattro ore quotidiane di allenamenti, salti, capriole e sudore per alimentare il mio sogno di diventare un campione.

Due giorni dopo ero già immerso in un mare di persone, libri e orari di lezione. I mesi si susseguivano dolcemente come le miti stagioni della California. Alle lezioni sopravvivevo, in palestra prosperavo. Una volta, un amico mi aveva detto che ero nato per fare l'acrobata. Di certo ne avevo l'aspetto: i capelli corti, e un corpo asciutto e muscoloso. Avevo sempre provato attrazione per le acrobazie più pericolose e sin da bambino mi piaceva provare il brivido della paura. La palestra era diventata il mio santuario; lì trovavo eccitazione, sfide e un altissimo livello di soddisfazione.

Prima della fine del secondo anno di università avevo gareggiato in Germania, Francia e Inghilterra con la Federazione di ginnastica degli Stati Uniti. Avevo vinto il campionato del mondo di tappeto elastico, i trofei riempivano un angolo intero della mia stanza. La mia foto appariva sul *Daily Californian* con tale regolarità che la gente mi riconosceva per strada e la mia fama cresceva sempre di più. Le ragazze mi sorridevano. Gli incontri amorosi con Susie, un'appetitosa e dolcissima bionda con un sorriso da pubblicità di dentifrici, diventavano sempre più frequenti. I miei studi andavano benissimo. Mi sentivo sulla vetta del mondo.

Tuttavia, all'inizio dell'autunno del 1966, il mio terzo anno di università, cominciò a prendere forma qualcosa di oscuro e inafferrabile. Avevo lasciato il campus e mi ero trasferito in un piccolo appartamento. Ero schiacciato da una tristezza sempre più opprimente, anche nel pieno dei miei successi. Poi iniziarono gli incubi. Mi svegliavo di soprassalto quasi ogni notte, madido di sudore. Il sogno era quasi sempre lo stesso:

*Cammino per una strada buia. Alti edifici senza porte né finestre incombono su di me, avvolti da un impenetrabile banco di nebbia.*

*Una figura minacciosa, vestita di nero, viene verso di me a grandi passi. Percepisco, piuttosto che vedere, una presenza che mi dà i brividi, un livido teschio luccicante che mi fissa in mortale silenzio con le sue orbite nere. L'osso scheletrico di un dito è teso verso di me, le bianche ossa piegate come un artiglio. Mi sento agghiacciare.*

*Dietro quella cosa orribile appare un uomo dai capelli bianchi. Il suo volto è tranquillo e privo di rughe. I suoi passi non producono alcun suono. Sento che è la mia unica speranza di salvezza, che ha il potere di salvarmi. Ma non mi vede e io non posso chiamarlo.*

*Ridendo della mia paura, la Morte ammantata di nero si gira verso l'uomo dai capelli bianchi, che le ride in faccia. Stordito, guardo la Morte che cerca furiosamente di afferrarlo. L'attimo dopo, lo spettro si sta di nuovo gettando contro di me, ma il vecchio lo prende per il mantello e lo scaglia per aria.*

*Di colpo la Morte scompare. L'uomo dai lucenti capelli bianchi mi guarda e mi tende le mani in un gesto di benvenuto. Cammino verso di lui e poi dentro di lui, scomparendo nel suo corpo. Mi guardo e vedo che indosso una veste nera. Alzo le mani e vedo le ossa delle mie dita che si uniscono in preghiera.*

Mi svegliavo boccheggiando.

Una notte, all'inizio di dicembre, ero a letto e ascoltavo il sibilo del vento che si infilava in una piccola fessura della finestra. Incapace di prendere sonno, mi alzai e mi infilai i miei Levi's sbiaditi, una maglietta e le scarpe da ginnastica. Poi presi un giubbotto e uscii nella notte. Erano le tre e cinque del mattino.

Camminavo senza meta, inalando a pieni polmoni l'aria fresca e umida, contemplando il cielo stellato e ascoltando i rari suoni delle strade deserte. L'aria fresca mi aveva messo fame e mi diressi verso una stazione di servizio aperta tutta la notte per comprare dei dolci e qualcosa da bere. Con le mani in tasca attraversai il campus e poco oltre i dormitori degli studenti mi apparvero le luci della stazione di servizio. Era un'oasi fluorescente in un deserto di negozi, cinema e ristoranti chiusi.

Superai l'officina attigua alla stazione di servizio e andai quasi a sbattere contro un uomo che sedeva al buio su una sedia a ridosso del muro di mattoni rossi. Arretrai, sorpreso. L'uomo indossava un berretto rosso di lana, pantaloni grigi di velluto, calzini bianchi e sandali giapponesi. Sembrava perfettamente a suo agio in un leggero piumino, sebbene il termometro sopra la sua testa segnasse appena sei gradi.

Senza alzare lo sguardo, con una voce forte e musicale disse: "Mi scusi, non volevo spaventarla".

"Oh, si figuri. Vendete qualcosa da bere, bibite?"

"Solo succhi di frutta". Sorridendomi, si tolse il berretto di lana rivelando una folta chioma bianca. Poi, inaspettatamente, scoppiò in una risata.

Quella risata! Lo fissai a bocca aperta. Era il vecchio del mio sogno. Capelli bianchi, il viso privo di rughe... una figura alta e slanciata sui cinquanta o i sessanta. Scoppiò di nuovo a ridere. Inebetito, mi diressi verso la porta con la scritta 'Ufficio' e la spalancai. Mentre la aprivo, sentii che stavo aprendo una porta su un'altra dimensione. Mi lasciai cadere tremante su un vecchio divano, chiedendomi che cosa aveva fatto irruzione attraverso quella porta nel mio mondo così ordinato, e con tanta potenza. Il mio terrore era misto a una misteriosa fascinazione che non capivo. Feci dei profondi respiri per calmarmi e ritornare al mondo reale.

Mi guardai attorno. L'ufficio era molto diverso dal disordine e dalla trascuratezza di una normale stazione di servizio. Il



divano su cui mi ero lasciato cadere era coperto da una vecchia coperta messicana a vivaci colori. Su uno scaffale alla mia sinistra, accanto alla porta, erano ordinatamente disposti i vari oggetti utili a chi è in viaggio: cartine stradali, fusibili, occhiali da sole e così via. Dietro una piccola scrivania in legno di noce c'era una sedia di velluto di un caldo color terra. Un distributore dell'acqua proteggeva una porta con la scritta 'Privato'. Un'altra porta conduceva nell'officina.

Ciò che mi colpiva di più era l'atmosfera di intimità della stanza. Uno spesso tappeto giallo oro copriva tutto il pavimento, fino alla porta. I muri erano imbiancati di fresco e ingentiliti da poster di paesaggi naturali. La luce smorzata delle lampade mi calmò: un rilassante contrasto con le luci al neon dell'esterno. Nel suo insieme, la stanza trasmetteva un rassicurante senso di ordine e di calore.

Come avrei potuto immaginare che sarebbe diventato un luogo di avventura, di magia e anche di paura? In quel momento pensai soltanto che un caminetto ci sarebbe stato bene.

Dopo qualche minuto il mio respiro affannoso si placò e la mia mente, anche se non completamente acquietata, per lo meno aveva smesso di vorticare. La somiglianza dell'uomo dai capelli bianchi con la figura del mio sogno era certamente una coincidenza. Mi alzai, chiusi la cerniera del giubbotto e uscii nell'aria fredda della notte.

Lui era ancora seduto nello stesso posto. Mentre lo superavo lanciandogli un ultimo sguardo furtivo, colsi una strana luce nei suoi occhi. Non avevo mai visto occhi come quelli. Sul momento mi sembrarono gonfi di lacrime pronte a straripare, poi le lacrime si trasformarono in uno scintillio, come se vi si riflettessero la luce delle stelle. Mi lasciai assorbire sempre più profondamente dal suo sguardo, finché furono le stelle a diventare un riflesso dei suoi occhi. Per un attimo mi persi: non vedevo altro che quegli occhi, gli occhi spalancati e curiosi di un bambino.