

Un gompa in casa

Gompa è un termine buddhista che indica il tempio, ho visto usare questo termine dagli amici del centro [Thubten Kunkyen di Napoli](#), quando via telegram venivano e vengono

fissati appuntamenti di meditazione, appunto nel *gompa* fisico o virtuale.

Che bel suono: *gom-pa*

Che bel suono la parola *gompa*, come *gom* che significa meditare (familiarizzare), come *sangha* che invece sta ad indicare il gruppo, la comunità di pratica; uno dei “tre gioielli” secondo l’epistemologia buddhista che vede nel *Buddha*, nel *Dharma* e nel *Sangha* esplicitarsi la presa del rifugio.

Nelle nostre case di occidentali, spesso manca un luogo dedicato al sacro, alla psiche, al corpo sottile, abbiamo dei luoghi per dormire, per igienizzare il corpo, nutrirci, rilassarci, ma non disponiamo di un luogo dove “purificare la nostra mente”, sembra non essere previsto dalla nostra cultura, non è utile, ci sono le chiese eventualmente fuori.

Per trovare spazi sacri all’interno di luoghi abitativi dobbiamo visitare ville o abitazioni di lusso che, soprattutto in passato, ospitavano cappelle nei loro parchi.

Il *gompa*, nel mio appartamento

Questo scritto nasce a seguito dell’emersione di un *gompa* in casa mia, posso solo dire questo, che il *gompa* è emerso, perché proprio non lo avevo pensato, né progettato o ideato.



Il mio gompa domestico

Quando comprammo questa casa era qui presente un secondo bagno, piccolo, microscopico, situato su una piccola veranda nel retro del palazzo.

Una conquista

Questo piccolo bagno è stato negli anni utilizzato come magazzino, abbiamo qui riposto di tutto: biciclette delle nostre bambine, monopattini, pattini, attrezzatura per il mare...eppure **ricordo con chiarezza che quando comprammo questa casa nel 2015 dicevo a tutti che quel bagnetto era per me "una grande conquista!"**; fuori di metafora la conquista si traduceva all'epoca in un luogo da usare per l'igiene personale quando il bagno principale era occupato.

Ricordo che nel 2016 quando mi sono avvicinato alla meditazione, è in questo piccolo luogo della casa che ho cominciato a muovere i primi passi, ma era tutto troppo immaturo. Così prima abbandonai la meditazione, e contestualmente anche questo piccolo antro che presto si trasformò in un magazzino.

Ho poi ricominciato a meditare nel 2020 quando ho sentito in me maturare qualcosa che mi avvicinava alla pratica in modo più saggio e meno infantile. Nel 2016 meditare per me significava “fuggire dalla realtà”, dal 2020 ha assunto il significato di “restare, sostare, permanere, nella realtà”. Ricordo ancora perfettamente quando ho ricominciato, era il mese di giugno, il mio analista mi aveva appena annunciato di un imminente corso di “[immaginazione attiva](#)” con uno psicologo analista junghiano. L’immaginazione attiva è una pratica che può ricordare la meditazione, così in quella notizia colsi l’invito a tornare a posare lo sguardo dentro di me, non solo attraverso i sogni, ma anche con la meditazione; il corso sull’immaginazione attiva non fu fatto per via del COVID, ma ormai in me il sentiero si era di nuovo aperto.



Piccolo Buddha o Purusa (uomo)

L'emersione del gompa

Così tornai a meditare in casa, ogni giorno, mi posizionavo sul cuscino nel salotto e meditavo. All’inizio lo spazio che avevo era perfetto, mi alzavo presto, poi quando gli abitanti della casa (la mia compagna prima, le mie figlie dopo) cominciarono a svegliarsi, avevo già terminato la sessione.

Con il tempo la sessione quotidiana passò da 30 minuti a qualcosa di più, fino ad arrivare ad un'ora, la casa si affollava, come la mia mente, lo spazio fisico andava restringendosi sempre più, mentre quello mentale tendeva ad espandersi.

È poi accaduto che la mia compagna Anna sul finire dell'estate 2023 volesse dipingere una parete della camera delle mie figlie di un bel colore verde, è poi accaduto che quella tinta fosse avanzata, così che non sapendo che farci ho proposto di tingere di verde il "bagnetto", coscientemente **non avevo in mente niente se non evitare di sprecare il colore.**

È curioso come lo stesso verde fosse già presente nel "bagnetto" in una vaschetta per termosifone che mi aveva regalato mia sorella. Poi è successo che quel verde si è posato sulle pareti del bagnetto (ringrazio mio padre per il lavoro di imbiancatura, anzi sarebbe più corretto dire "inverdatura").



Il verde e Amoghasiddhi

In questo post parlo di "conquiste", il verde è uno dei colori dei cinque [Dhyani Buddha](#) e il nome Amoghasiddhi significa "Conquistatore Onnipotente", o "Colui che raggiunge senza errore il proprio obiettivo". Il buddha Amoghasiddhi in qualche modo si era dunque già

insediato come un seme nella terra della psiche e **con il tempo ha poi portato i suoi frutti.**



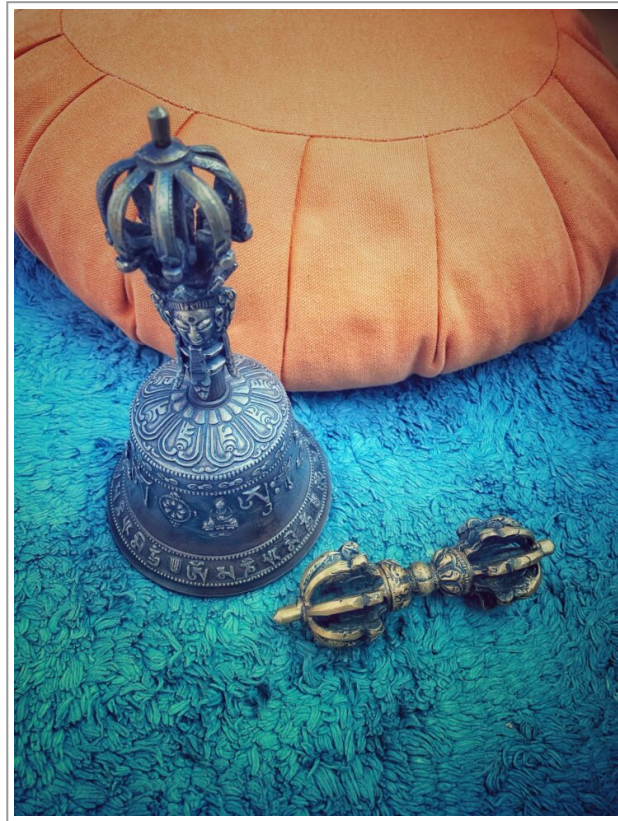
Prima statua di un Buddha che ho acquistato nel 2016 e si tratta proprio del Buddha Amoghasiddhi (io ricordo che lo comprai perché mi piaceva il suo gesto di protezione). Sotto questo Buddha applicai un'adesivo della taglia M di una maglia che comprai al Festival dell'Oriente lo stesso giorno in cui acquistai questo Buddha, la M è l'iniziale del mio nome.

Contestualmente ad Amoghasiddhi, poco prima o poco dopo, giunse in casa mia un'altra statua, quello che nella mitologia indù rappresenta il suo animale o veicolo: Garuda, ma questa è un'altra storia...

Credo di comprendere come mai gli antichi, a partire dagli egiziani, considerassero il cuore come sede della mente, il cuore è simbolo del sentimento che a sua volta è una delle quattro funzioni della psiche, opposte al pensiero.

È stato proprio ascoltando il cuore che piano piano, nel tempo, è sorto in casa mia un *gompa*.

Dopo nove anni, ora capisco cosa intendessi dire, e dirmi, nel 2015 come una “grande conquista”.



Il femminile (Gantha) e il maschile (Vajra)

Per ogni cosa c'è il suo momento, il suo tempo per ogni faccenda
sotto il cielo.

Dal libro del Qoèlet (Qo 3,1-11)

Basta attendere e sintonizzarsi,
non occorre fare altro.