



GOCCE DI ARMONIA

Settembre 1997

Volume 1 Numero 1

RITROVARCI

ANCORA

PROGRAMMA DI MASSIMA

SARA' BELLO

Sono passati appena tre mesi da che ci siamo visti l'ultima volta.

Eppure abbiamo già voglia di rivederci, segno che tutto sommato siamo stati bene assieme. Ora proviamo insieme questa nuova stagione che speriamo sia portatrice di nuove esperienze, di nuove amicizie.

Il nostro scopo di stare assieme, voi tutti lo conoscete, è quello di trovare il modo per stare bene con noi stessi e con gli altri, che a nostro modesto avviso è la base per vivere meglio e affrontare le inevitabili asperità della vita con animo sereno.

Abbiamo pensato a questo foglietto interno, per poterci scambiare le nostre impressioni su quanto stiamo facendo.

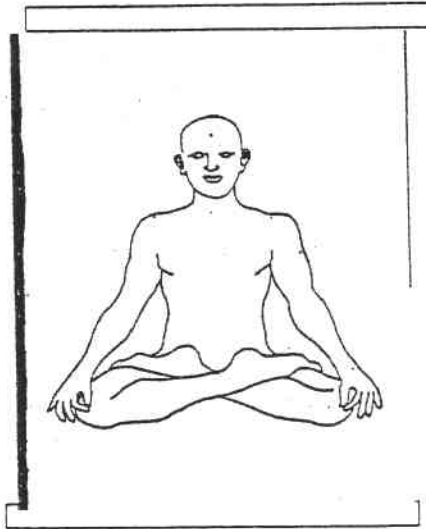
Esso perciò è aperto alla collaborazione di tutti, ognuno può e deve, nel rispetto della sua disponibilità e volontà, poter esternare il suo pensiero, che spesso riesce molto meglio nello scritto che verbalmente.

Coloro che si sentono meno adatti spesso hanno le intuizioni maggiori.

Noi ci abbiamo provato, titolo e impostazione sono solo provvisori possono essere migliorati.

Ora proviamo ad affrontare questa nuova esperienza con animo aperto. Auguri.

Piero



Non vi è nessuno davanti a te a farti da guida solo la vita.
E la vita non grida, non urla, bisbiglia soltanto. E fino a quando non diventi attento, presente, sveglio, cosciente; fino a quando non entri in armonia con la vita, non sarai in grado di percepire la sua piccola voce silente.

Osho Rajneesh



Per dare a tutti la possibilità di programmare quali attività è per lui più proficua, pensiamo di dare qui una linea di massima che, a Dio piacendo, si dovrebbe svolgere.

Intendiamo, però ribadire concetti già noti: siamo solo un gruppo di amici che si ritrovano fra loro.

Non vi è alcun giro di denaro a nessun titolo.

Ne siamo iscritti ad alcuna associazione, club, o altro, e di questo, essendoci appena conosciuti, ne potremo parlare.

Il nostro obiettivo primario è quello di ritrovarci per meditare insieme.

Perché insieme è più facile che da soli.

Per facilitare la meditazione si praticheranno asanas, danze energetiche, massaggio, rilassamento, particolare attenzione sarà dedicata al canto corale.

Ci si troverà con Graziano per una maggiore consapevolezza

Renzo

ESPERIENZE DI GRUPPO

Siamo stati bene assieme durante quest'anno e, bisogna ammetterlo, abbiamo realizzato delle valide e piacevoli esperienze.

Con tutta probabilità, la più incisiva è stata quella vissuta a Possgno, perché lì ciascuno di noi ha trovato e dato nel gruppo il meglio di sé, senza riserve, accettando nel bene e nel male anche la propria parte più nascosta, segreta, senza il timore di essere giudicati o di metterla a nudo di fronte agli altri.

Le barriere che solitamente mettiamo intorno a noi, piano piano sono state rimosse e ci siamo accorti che gli altri, stranamente, non ci potevano ferire con i loro giudizi o derisioni, ma abbiamo trovato amici, pronti ad accoglierci con affetto, ad accettarci, e ci siamo ritrovati un tutt'uno nel dolore, nella gioia, nelle difficoltà quotidiane e personali.

Significativa è stata la meditazione serale, seduti tutti in cerchio, attorno alla luce delle candele. E che dire delle danze energetiche, eseguite di primo mattino, in un bosco profumatissimo, assieme ai canti, ai mantra....

In questo modo si è aperto in noi uno spiraglio, ha instillato una nostalgia per tutto ciò che di solito trascuriamo ed è invece il nostro bene più prezioso (la nostra interiorità).

Un grazie ancora a tutti per le possibilità dateci e speriamo di ripetere tutto con ancor maggior intensità e rinnovato impegno ed entusiasmo. Cristina

PROGRAMMA DI MASSIMA

Il giovedì staremo insieme dalle ore 21.00 alle ore 23.00.

Inizieremo con bhajans, mantra e Kirtans. Il cantare: sia seduti che danzando, aiuterà lo scioglimento delle tensioni presenti nella gola e nello stomaco, consentirà alle emozioni di affiorare a non essere più né represses né censurate e, pertanto: a centrare la mente ed il cuore in noi stessi.

Seguirà, quindi, la Meditazione individuale. Ognuno attingerà alla devozione che dimora nel proprio cuore. Lascierà cadere i pensieri, li guarderà attraversare lo spazio della mente fino a che lentamente, smetteranno di formarsi ed abiterà in questo spazio; tanto maggiore sarà il silenzio, tanto più grande sarà il Vuoto. Un Vuoto che si trasformerà in Pienezza. Se si saprà "Restare fermi" senza dare energia al proprio ego.

Negli incontri del giovedì, non prevediamo spiegazioni, illustrazioni o dimostrazioni.

Sono rivolti a chi già conosce la meditazione e desidera praticarla in compagnia. Swami Sarvadananda potrebbe (qualche volta) essere presente.

Il primo venerdì, del mese di ottobre, dalle ore 20.30 alle ore 22.30, inizieremo gli incontri con il professore Mazzon Graziano.

Lo psicologo ci aiuterà a conoscere i meccanismi della mente, ad avere una maggiore

consapevolezza psicologica, a vedere come mai talvolta anziché agire, reagiamo; anziché proporci, subiamo la famiglia, le persone, il lavoro, ecc...

Ci aiuterà a capire che noi siamo, anche se non lo crediamo, esattamente quello che vogliamo essere, e cosa fare per cambiare.

Il martedì dalle ore 20.30 alle ore 22.00 a partire da ottobre, riproponiamo i dieci incontri di: "Rilassamento psicofisico & Pensare positivo".

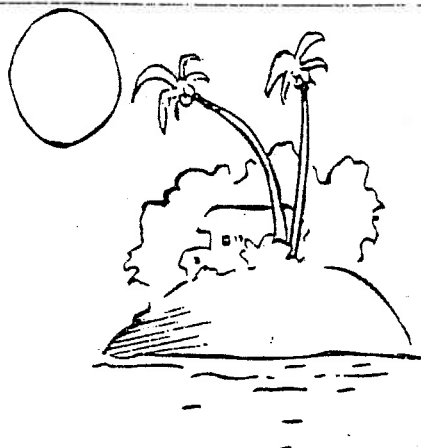
L'obiettivo è di imparare la tecnica yogica di Shavasana. Rilassarsi è una cosa che si può imparare. Per giungere a ciò, è necessario prendere coscienza del corpo fisico, delle emozioni e delle attività della mente.

Lo faremo con tecniche dello yoga, con esercizi di psicomotricità, esercizi di transfert-group e molte altre cose. Ad esempio: sei mai stato massaggiato, coccolato da sei persone contemporaneamente e sollevato e dondolato come un neonato? Ama te stesso. Fallo ora!!! Sostieni te stesso, chiedere aiuto quando se ne ha bisogno vuol dire essere forti.

A tutte le nostre relazioni perché possano essere decisioni coscienti senza paure, senza obblighi, senza dogmi formali.



Il grande Albero



E' incominciata per caso questa esperienza, se così si può chiamare, riprendere il cammino dopo anni di silenzio e proprio dopo la perdita id una persona cara.

Con il cuore pesante ed il desiderio di dare una risposta a questo grande mistero che è la morte, ho accolto la proposta di Renzo, di ritrovarci insieme ad altre persone, per aiutare un'amica in difficoltà.

La storia di Manuela mi ha toccato profondamente ed devo dire che, a distanza di un anno. il suo vissuto e il suo dolore mi hanno insegnato molto.

Il coraggio di mostrarsi a noi così fragile e pure così nella disperazione, mi ha dato la forza e la voglia di guardarmi dentro, anzi di guardarmi allo specchio con una caparbietà che non conoscevo.

Non ho fatto scoperte importanti, semplicemente mi sono osservata con curiosità, come si scruta chi non si conosce.

Bisogna andarci piano con queste esperienze.

Guardarsi dentro con impegno, non è cosa da poco.

Si può scoprire che la vita è quasi trascorsa e ancora non hai capito granché.

Si può scoprire anche che hai voglia di piangere per tutte le volte che te lo sei impedito, che vorresti dire a tuo padre che ti manca, adesso che non c'è più, si può vedere anche il GRANDE ALBERO abbracciare te e i tuoi amici di avventura come una grande madre consolatrice.

Sono appena all'inizio.....

LORETTA

I BAMBINI IMPARANO QUELLO CHE VIVONO

Se i bambini vivono con le critiche, imparano a condannare.

Se i bambini vivono con l'onestà imparano a combattere.

Se i bambini vivono con la paura, imparano ad essere aprensivi.

Se i bambini vivono con la pietà, imparano a commiserarsi.

Se i bambini vivono con il ridicolo, imparano a essere timidi.

Se i bambini vivono con la gelosia, imparano cosa sia l'invidia.

Se i bambini vivono con la vergogna, imparano ad sentirsi colpevoli.

Se i bambini vivono con la tolleranza, imparano a essere pazienti.

Se i bambini vivono con l'incoraggiamento, imparano ad essere sicuri di sé.

Se i bambini vivono con la lode, imparano ad apprezzare.

Se i bambini vivono con l'approvazione, imparano a trovare amore nel mondo.

Se i bambini vivono con il riconoscimento, imparano ad avere un obiettivo.

Se i bambini vivono con la partecipazione, imparano ad essere generosi.

Se i bambini vivono con l'onestà e la lealtà, imparano cosa siano verità e giustizia.

Se i bambini vivono con la sicurezza, imparano ad avere fede in se stessi e in coloro che li circondano.

Se i bambini vivono con l'amichevolezza, imparano che il mondo è un posto bello in cui vivere.

Se i bambini vivono con la serenità, imparano ad avere tranquillità di spirito.

Con cosa vivono i vostri figli?

Dorothy L. Nolte





Relazione di cassa

	ENTRATE	USCITE	SALDO
Saldo precedente			11.000
Gruppo del Martedì	400.000		
Rimanenza Possagno	45.000		
Acquisto orologio		17.500	
Acquisto Telone e Rete		230.000	
Altre spese		***	
Totali	445.000	247.500	208500

Il distacco

Il distacco dalle cose, dalla tua casa, dalla roba che hai.

Impara il distacco dal tuo lavoro,

dalla gratificazione o dal fallimento che derivano.

Impara ad abitare la tua casa, come se domani andasse distrutta.

Cerca il distacco dalle cose che chiami preziose, come se domani te le rubassero.

Impara il distacco della tua forza e presenza fisica
un piccolo incidente e potresti trovartene senza.

Distaccati dalla esteriore padronanza di te.

La padronanza esteriore di te, ti fa sembrare molto più sciocco e insopportabile di quello che sei realmente.

Impara il distacco dalla tua tolleranza ipocrita che usi per difendere ciò che non vivi.

Impara il distacco dal denaro, dalle strutture e gruppi umani di qualsiasi tipo.

Non hai radici, se non altissime e spirituali.

Non mettere radici terrene da nessuna parte,

sarebbero una forzatura al tuo

divenire.