



GOCCE DI ARMONIA

Ottobre 1997

NUMERO 2

TORNARE A CASA

Desidero incontrarmi con voi, al martedì, per più ragioni. Le più evidenti sono due: "Una è per rispondere al mio bisogno di sentirmi in mezzo a persone vive e motivate;" non deve essere un momento dove si parla del tempo o di chi doveva giocare nel ruolo di libero nella quarta partita di campionato.

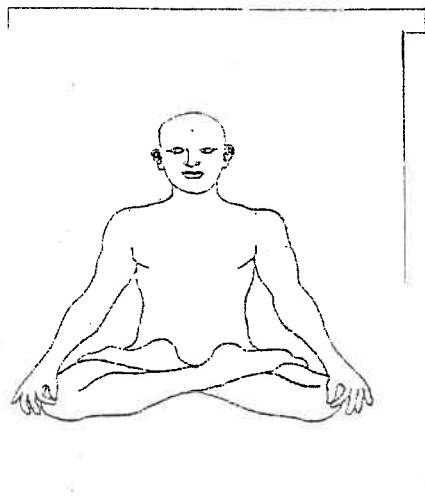
La mia vita quotidiana è un mix di prestazioni, piaceri, stress, doveri e quant'altro volete aggiungere, per cui ad una certa ora della giornata c'è il "Full". Il corpo è stanco, teso. Il cervello non rende più, gira a vuoto, ripete gli stessi pensieri. Le emozioni si appiattiscono, subentra l'apatia che copre, oscura, addormenta il canto interiore.

Ho bisogno di "Attivare" il corpo fisico, di "Muovere" le emozioni, di "Calmare" la mente, al fine di poter "Ristorare" la mia anima.

Ecco che la "Ginnastica" (gli esercizi di Hatha Yoga) rinvigorisce la muscolatura, rimuove le contratture; la "Respirazione" (gli esercizi di pranayama) risveglia il fuoco interiore, dà la carica, toglie le tensioni; il "Rilassamento" (la tecnica Shavasana) calma la mente, rivolge l'attenzione verso l'interno, mi mette al centro del cerchio.

Tutto ciò è premessa per il giusto atteggiamento di fronte alla vita con tutti i suoi misteri.

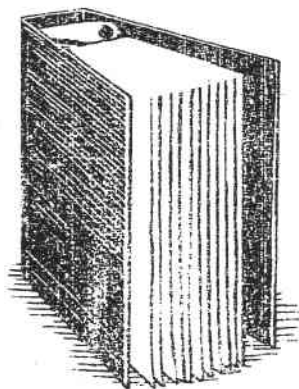
E' come voler far riverberare un diapason: se non è impugnato correttamente non farà sentire il LA.



Sii libero come un bambino
e precipita dentro di te,
entro lo spazio infinito
che tu sei.

Non determinare mai anzitempo
ciò che dovrai
o non dovrai fare,
quello che dovrai
o non dovrai dire,
ma lascia che la situazione
sia quella presente,
quella attuale,
quella del momento.

Swami Sarvadananda



Allo stesso modo queste tecniche sono necessarie per consentire all'acqua che c'è in me di risalire il pozzo.

Ritengo che essere consapevole di cosa bolle nella mia pentola sia condizione indispensabile per non essere manipolato dalla pubblicità, da desideri più o meno coscienti.

Il secondo motivo è che per me è fonte di grande gratificazione gioire dell'energia che fluisce da uno all'altro.

Quando durante le pratiche si sviluppa spontaneamente un "Feeling di gruppo" dove il dolore di uno è il dolore di tutti, dove la risata diventa contagiosa, dove la dolcezza la tenerezza si avvolge con il calore e l'isolamento della bambagia, sento che tutto ciò va a colmare il vuoto che è in me, mi sembra di "Essere tornato a casa", di non aver più nulla da rincorrere, finalmente fermo e le batterie si ricaricano.

Naturalmente so bene che, questi momenti sono solo nella palestra, che la realtà è la vita quotidiana e che il vero training avviene nel mondo del lavoro, in famiglia, in coda per le strade, o comunque dove non ho ancora imparato a star bene, ad essere contento.

Perchè il mio obiettivo è sentirmi realizzato qui e ora.

Renzo

LA NOSTRA VITA, PER ESSERE DEGNA DI ESSERE VISUTA, DEVE ESSERE FELICE. NON CI SONO RAGIONI PER L'INFELICITA'.

DA: "I FIORETTI DI MADRE TERESA DI CALCUTTA"

...A PROPOSITO DI CONSAPEVOLEZZA

Innanzitutto un saluto ed un abbraccio a tutti. Cercherò di spiegare in poche righe, specialmente per quelli che non mi conoscono e che leggeranno questo scritto (per gli altri, che poi saranno interrogati, sarà un ripasso), il lavoro che si cerca di fare durante gli incontri di gruppo il venerdì sera.

La proposta, abbastanza azzardata, è quella di un lavoro sulla "Consapevolezza di Sé per arrivare al Sé". E' chiaro che l'obiettivo non sarà certo raggiunto in poco tempo, anzi direi che un simile approccio dovrebbe durare per tutta la vita in quanto la scoperta di noi stessi non finisce mai.

Come si fa a far ciò? "Semplice", entrando nel nostro intimo! Li troviamo tutto ciò di cui abbiamo bisogno per capire, conoscere; li troviamo le risposte alle nostre domande.

Si intuisce facilmente che un simile lavoro non è né facile, né indolore perché non è semplice entrare in contatto con quelle parti della nostra personalità che noi tentiamo a nascondere; parti che invece chiedono di essere ascoltate ed integrate in tutto il nostro essere.

La metodologia usata si rifa' soprattutto ai principi della psicologia della Gestalt: intendiamo, in questo ambito, per Gestalt tutto ciò che tende, per natura, ad un equilibrio, ad una unità perfettamente integrata. Per tanto si dice che siamo di fronte ad un gestalt chiusa quando tutte le parti di un insieme, di un'unità, sono in perfetta armonia (salute) mentre la gestalt è aperta quando mancano delle componenti o esse non sono al loro posto (malattia). E sono proprio queste parti mancanti o non integrate che ci interessano e che costituiscono, come diceva Jung, la nostra *zona ombra*. Qui sono accumulate tutte le nostre energie: quelle *represses* rappresentate da quelle parti di noi che non vogliamo vedere o che non vogliamo mostrare e che teniamo quindi sotto controllo e quelle *soppresse* che costituiscono quegli aspetti che, non riconosciuti come nostri, perché troppo dolorosi, vengono invece attribuiti agli altri. Infatti non a caso Frit Perls, uno dei massimi espo-

nenti della psicologia della gestalt, diceva che era fondamentale per la propria crescita personale riconoscere ed eliminare le proprie proiezioni.

A questo proposito, l'esperienza di gruppo diventa particolarmente interessante o perché in esso possiamo sperimentarci, possiamo vedere le nostre proiezioni, le nostre reazioni,... insomma, possiamo imparare a diventare consapevoli di *come* realmente funzioniamo e quali sono gli ostacoli che ci mettiamo davanti per non crescere, per non maturare: questo avverrà soprattutto grazie all'esperienza diretta e non verbale.

L'importante è fare in modo che tutto ciò non diventi un altro "Gioco all'automiglioramento".

Graziano



Il prana

Ho osservato come molte persone, anche vicino a noi, siano soggette a soffrire caldo, freddo, sbalzi di temperatura, avversità climatiche con conseguenti disturbi stagionali quali: "Raffreddori, influenze, etc."

E quanti soffrono di piccoli disturbi fisici che con un pò di buona volontà potrebbero essere eliminati senza ricorrere a nessun tipo di medicina.

Veder le persone soffrire mi fa star male e vorrei fare qualcosa per potere aiutare il mio prossimo, specialmente i miei amici.

Così con parole semplici vorrei parlarvi della prima e più importante cura: "L'armoniosa circolazione del prana nel nostro corpo."

Ora forse non tutti sanno cos'è il prana, anche perché la scienza e la medicina occidentale comincia solo ora a prenderlo in considerazione.

Il prana è la forza vitale che alimenta e vivifica ogni individuo.

Senza prana non c'è vita perché il prana è l'anima di ogni forza, di ogni energia.

Questo principio primo si trova ovunque nell'universo, è nell'aria ma non è aria, è negli alimenti ma non è alimento, è nell'acqua ma non è acqua.

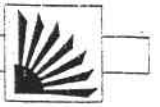
Il prana è la forza vitale cosmica che agisce in ogni vibrazione del cosmo.

L'aria è piena di prana libero e l'organismo umano può accoglierlo facilmente solo con la respirazione dell'aria fresca.

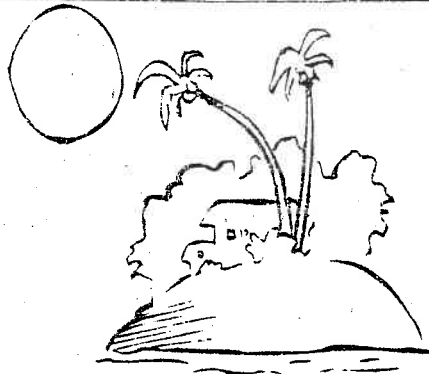
Respirando profondamente è ancor più disciplinando la respirazione con le norme dello yoga, una naturale massa di prana di riserva è assorbita dal nostro cervello e dai nostri centri nervosi che potremo adoperare in caso di necessità.

Il respiro diretto dal pensiero, sotto il controllo della volontà, è una forza vitalizzante e rigenerante, che può essere coscientemente usata per l'autosviluppo, per guarire molte malattie e per molti altri scopi utili.

Piero



Macchiolina



UNA VOLTA AVEVO UNA GATTINA
CHE SI CHIAMAVA MACCHIOLINA,
BIANCA E NERA, CON UNA
PELLICCIA MORBIDISSIMA,
UNA MACCHIA NERA NEL MENTO
VICINO ALLA BOCCA,
OCCHI SCURISSIMI CONTEMPLATIVI,
PENSIEROSI E SPENSIERATI,
MISTERIOSI E SOGNANTI,
CON IN FONDO AGLI OCCHI E ALL'ANIMA
UN SOGNO TRISTE DELLA VITA.
QUANDO VENIVA L'AUTUNNO,
VERSO SERA, MACCHIOLINA SE NE STAVA
PER ORE E ORE ACCOVACCIATA PER TERRA
A GUARDARE A UNA A UNA
LE FOGLIE CHE CADEVANO.
QUANDO SI SENTIVA INFREDDOLITA
ED ERA BUIO, TORNAVA A CASA.
PRIMA DI VENIRE DENTRO
SI ABBANDONAVA A UNA CORSA SFRENATA
E A UNA FANTASTICA ARRAMPICATA
SU PER UNA ALBERO.

UNA NOTTE TROVAI MACCHIOLINA
MORTA SULLA STRADA
D'AVANTI AL CANCELLO
ANCORA UN PÒ CALDA
GLI OCCHI SPALANCATI
MISTERIOSAMENTE VUOTI.
LA RACCOLSI CON GLI OCCHI
PIENI DI LACRIME
CON LE MANI CHE SAPEVANO
DI NON POTER FAR NIENTE
MA DESIDEROSE DI RIDONARLE LA VITA.

QUANDO SOGNO DI MACCHIOLINA
SONO CON LEI IN UN BOSCO DELL'ANIMA
O DEL PARADISO,
È AUTUNNO, È SERA,
L'ARIA È NEBBIOSA
E IO SONO GIANCARLO
E SONO LA GATTINA
SONO LA TERRA L'ARIA LA SERA
SONO IL BOSCO
E UNA FOGLIA CHE CADE.

(23 SETTEMBRE 1997)

Giancarlo

Questo ho imparato

Un anno fa, in questi giorni, mi accingevo ad affrontare un'esperienza nuova: l'autorilassamento.

Gli otto mesi che mi hanno visto impegnato in questa avventura, sono letteralmente volati, lasciando dentro me un ricordo bello, sia della prova in sé stupenda, sia delle persone che mi hanno tenuto compagnia in questi lunghi mesi.

Posso tranquillamente dire che l'opportunità è stata utile e, di per sé costruttiva e, da questa, ho tratto motivi di crescita emotiva e spirituale.

Difatti, qualcosa in me è maturato. E' maturata la condizione che è importante poter gestire il proprio spirito. E' importante capire che non siamo fatti solo di muscoli e ossa. La nostra testa va gestita come l'atleta gestisce il proprio corpo. Ecco, questo ho imparato: a gestire, in parte, la mia mente.

Un altro anno "didattico" sta iniziando ed ancora cerco, nel mio piccolo di essere un protagonista, assieme a tutto voi, alla ricerca del tesoro nascosto nella

nostra mente.

Cercherò quella parte, spero positiva, del mio essere interiore che comunemente è difficile sprigionare.

E' bello avere la possibilità, come questo scritto, di "COMUNICARE CON TUTTI VOI." Molto spesso, dialogando, non riusciamo a tirar fuori quelle parole che la penna, riflettendo, riesce a scrivere.

Con gioia, sono contento di continuare nelle esperienze trascorse con l'auspicio di poter crescere, educando il mio spirito al confronto con gli altri, crescendo emotivamente con la consapevolezza che... "Fino a quando non entri in armonia con la vita, non sarai in grado di percepire la sua voce silente."

Ecco, spero di realizzare "anche" questo sogno, camminando, mano nella mano, assieme a tutti Voi.

Toni





Noi e gli altri

E' difficile imparare a distinguere tra l'indifferenza che addebitiamo agli altri verso di noi ed il nostro bisogno di amore. Spesso proiettiamo all'esterno soltanto una "maschera", ci vestiamo di orgoglio e di silenzio per punire chi sta al nostro fianco.

Ho imparato sulla mia pelle che così inganniamo solamente noi stessi e soffriamo perché ci manca il contatto, la capacità di parlare; non sappiamo lasciare da parte i risentimenti e i "debiti in sospeso". Ci dimentichiamo che anche noi facciamo parte della "nostra Storia", ne siamo i protagonisti, anche se spesso scegliamo di fare da Spettatori indispettiti e frustrati.

C'è stato un momento nella mia vita, in cui mi sono accorta finalmente di quanto tempo avessi sprecato prima di riappropriarmi della mia esistenza, dei miei desideri, del mio grande bisogno di amore.

Ed ho fatto l'unica cosa che era veramente importante: ho aperto le porte, spalancato le finestre, lasciando che gli altri entrassero nel mio cuore, anche a costo di farmi male.

Ho buttato via l'orgoglio, ho finalmente permesso a me stessa e agli altri, di lasciare che fossero i sentimenti a parlare, senza calcoli, senza parere, senza aspettative.

F così il mio male se n'è andato, perché non aveva più ragione di distruggermi.

Ho visto me stessa, ho visto gli altri, staccati da me, come se sullo specchio della mente, le immagini non fossero più sovrapposte, ma nitide, luminose. Qui me stessa con la certezza che avevo il diritto di esistere e di prendermi la responsabilità e la

gioia di ciò che facevo. La gli altri, tutti gli altri, con il loro

visiuto e le loro Storie.

Permettiamoci di essere felici, ne abbiamo diritto.

Loretta

Il tempio

F pietre e massi e ancora pietre e ancora massi edificante simbolo della Mia Gloria.

Ma né pietre né massi e né pietre e né massi ancora come tempio Mi proteggono.

Che vale la pietra al masso?

Valgono le pietre più della pietra ed i massi più del masso?

Il mio corpo è il mio Tempio. Così che voi scellerati costruttori di falsi templi.

Qualunque io vado scorgo un tempio puro e immacolato libero da nefandezze e sozzura.

Costruito su da ricerca e preghiera fornito di umiltà e mitezza guaruito di respiro e d'amore rinfrozato da diligenza e retto agire non manante del Dio che lo abita.

Così il tempio ambulante costruisce con coscienza e fermezza il Tesoro celatamente con gelosia nascosto nel più segreto punto del cuore.

E Pio
che torna a essere
Se Stesso.
E Pio che è
Egli è Uno,
Indivisibile.

Indistruttibile.

Non scindibile da Dio.

Non divisibile da Dio.

Indistruttibile con Dio
perché è Dio.

Swami Sarvadananda

Notiziario

LA NOTTE DI NATALE
CI TROVIAMO IN
TENDA.

E L'ULTIMO DEL-

L'ANNO CHE FARE?

CHE NE DIRESTE DI

TROVARCI A POSAGNO!

