



Gocce di Armonia

Numero 8

Aprile 1998

Una dolce atmosfera

Mi succede molto spesso di riflettere sul modo di gestire il mio *modesto* tempo libero.

Una parte del mio spazio quotidiano viene *donato* allo stare con i miei Amici, al giovedì sera o, quando ne sento il bisogno.

Alcuni mesi fa erano meno frequenti le mie *apparizioni* nella capanna di Piero perché, forse, doveva ancora consolidarsi in me quel necessario bisogno di stare con il gruppo ritualmente di settimana in settimana.

Sto per festeggiare il secondo compleanno del mio frequentare lo spazio circolare assieme a Piero, Renzo e tutti gli altri ai quali invio un mio cenno di affetto, assidui frequentatori del giovedì sera.

Non vorrei sembrare presuntuoso quando dico che mi si stringe un pò il cuore quando entro nel nostro sito e non vedo alcuni Amici, ai quali mi sento molto affezionato, sia per l'affiatamento, sia per la simpatia che riescono a trasmettere nel gruppo. Con questo non faccio una distinzione fra simpatici e antipatici, sono tutti meravigliosi, ma ci sono quelle persone che riescono a trasmettere messaggi in un modo particolare. Tutti, non ci sono dubbi, sono degni di attenzione.

Tutto questo è premesso per fare un pò da cronista (di me stesso...) di quanto succede nei nostri incontri del giovedì.

Quando metto piede nella capanna mi sento, intimamente, un'altra persona: un essere che vive fuori dal suo tempo.



L'ultima esperienza che è stata vissuta con Cesare, Renzo, Piero & Co. mi ha riempito il cuore di immensa gioia. Scendo nei particolari: Renzo, come sempre valido suggeritore, ha voluto che riflettessimo sulla consapevolezza fisica, emozionale e sentimentale e del corpo mentale. A giro ognuno ha espresso il suo pensiero-consapevole facendo rimanere, alla fine, il gruppo in un medio standard.

Si era capito che la serata stava prendendo una piega diversa quando Deborah ha espresso la sua consapevolezza: Ci ha fatto capire che aveva il morale ormai a pezzi e dalla sua testa non riusciva ad avere gli *input* giusti. Renzo, con la sua calda voce, la invitò a distendersi nel centro del cerchio dove, uno alla volta, ognuno cominciò a prendersi cura di una parte di Deborah, facendole sentire tutto il nostro affetto.

L'atmosfera era dolce, le note musicali che venivano diffuse nell'aria, aiutavano a far vivere con intensità una magica serata. Le mie mani si sono prese cura di un suo braccio al quale cercavo di far giungere parte della mia energia. Le mie mani sembravano infuocate mentre toccavo i polpastrelli della sua esile mano, intenzionato ad alleviare parte della sua sofferenza.



Ognuno, tutt'intorno, trasmetteva quanto Amore poteva mentre il tutto, come una sorte di incantesimo, giungeva a destino senza ostacoli di sorta visto come era rilassato e ridente il viso della bella ragazza.

Fummo invitati ad alzare con cura il corpo rilassato di Deborah, evitando sobbalzi e strattoni cullandola come se un grosso setaccio separasse i buoni dai cattivi pensieri e il dolore, che attanagliava il suo cuore, fosse sciolto ad ogni dondolio.

Fu riposta sul pavimento dove pian piano fu invitata a mettersi su di un fianco e ritornare in sé.

Cominciarono, accompagnate da singhiozzi, a uscire delle lacrime dai suoi occhi perlati. Il rumore ritmato dei singhiozzi copriva i nostri respiri affannosi. Le offrii un fazzolettino di carta per farle sentire ancora di più la nostra presenza e il nostro affetto.

Caterina con i suoi gesti e abbracci ha fatto sì che il suo dolore uscisse impetuoso e il suo aprire gli occhi fosse il più dolce possibile.

Non ho dubbi che ci sia riuscita. Tutti noi ci tenevamo per mano nel timore che quel

momento magico svanisse frettolosamente.

Con gesti, resi aggraziati dalla sua bella figura, riconoscente Deborah è ritornata, affianco a Renzo, nel cerchio ricominciando a godere l'estasi affettuosa di quel magico momento.

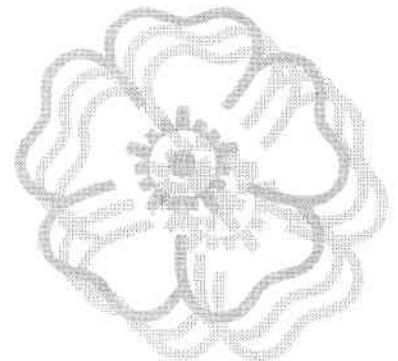
Riprendendo in mano la situazione, Renzo ha invitato Deborah, se ne avesse avuto voglia, ad abbracciare singolarmente i presenti o, comunque, chi volesse lei. Uno alla volta Deborah abbracciò tutti ricevendo ognuno una parola d'affetto, ricompensatrice.

Anch'io fui abbracciato e gratificato da un 'Grazie Toni' e da un 'Ti voglio bene' contraccambiato istantaneamente, sussurrandolo all'orecchio.

La serata è poi continuata con un pò di meditazione e alcuni canti indiani intonati dalla voce cristallina di Monica.

Giovedì 26 marzo 1998 ho vissuto una serata fra le più belle, e sicuramente intensa. Da ricordare perché quegli istanti hanno contribuito, in parte, a dare un pò di serenità e Amore al cuore di Deborah alla quale rivolgo un mio personale messaggio: Ti voglio bene Deborah perché desidero, con questo, essere artefice - nel mio piccolo - della tua felicità contribuendo, con il mio Amore fraterno, ad esserti vicino nei momenti del bisogno e, comunque, ogni qualvolta tu voglia bussare alla mia porta. Credo, con questo, di esprimere anche il pensiero del Gruppo intero il quale vuole sempre esserti vicino. Ti abbraccio forte. Grazie Deborah.

Toni





Full-immersion a POSSAGNO (TV) nella Villa Sacro Cuore dei PP. Cavanis - tel. 0423/544022

il 29 - 30 - 31 maggio 1998

Nella amena collina sopra il Tempio del Canova, immersa nel verde e nel silenzio, i PP. Cavanis hanno realizzato un centro per ritiri spirituali. In una casetta appartata, denominata 'IL CENACOLO' dotata di 24 posti letto e cucina, ci ritroveremo il venerdì sera per iniziare un breve, ma intenso periodo dedicato all'introspezione, alla conoscenza di sè, al praticare insieme le danze energetiche, yoga, massaggio, rilassamento, meditazione, tecniche di japa mantra e bhajans.

Il programma nel dettaglio verrà comunicato ai partecipanti non appena definito, il costo per la partecipazione sarà costituito dalle spese che verranno sostenute per l'acquisto dei generi alimentari e dall'affitto della casa.



AAA... cercasi mibiletto - tipo libreria con antine - da mettere nella *capanna* al fine di conservare con ordine gli oggetti e materiale vario. Chiedere di Piero.

Facciamoci una cultura... è stata istituita in *capanna* una libreria specializzata sugli argomenti da noi affrontati. Se hai libri da poter mettere a disposizione o se vuoi prenderne in prestito chiedi di Gaudenzio.



Quando guardi la montagna, la sua maestosità, la sua bellezza, la sua immobilità, la sua grandezza e la sua presenza ti parlano.

Non puoi non sentire.

Allora giungi a capire che solo la montagna è, mentre tu non ci sei più.

Non c'è più qualcuno che la veda.

Tu non sei più nessuno in particolare.

C'è solo questa visione sublime.

Quando giungi a questo punto, anche la montagna sta a guardare, e di lassù non potrà che comunicarti un profondo silenzio.

Non ci sarà più una pietra che non risponda, non ci sarà più un ascoltare nè un parlare.

Fai questo esperimento: un giorno, in cui hai più tempo libero del solito, siediti davanti Ad una montagna per più minuti, senza aspettarti nulla; solamente, guarda la montagna. Non scrutarla, ma lascia che sia essa a farsi vedere, sentire, ascoltare. Ci saranno dei momenti in cui ti dimenticherai di te e solo la montagna sarà presente.

Allora dovrai inchinarti a quella montagna, perchè comprenderai che è lei il tuo Guru.

Swami Sarvadananda Saraswati

tratto da: SRI AGASTYA UPANISHAD vol.I



MANERA geom. GABRIELE
Via Etruria, 5 - 30174 MESTRE
Tel. (041) 91.38.53

Giovedì Santo 1998

Cari Amici del Giovedì

non sono qui nemmeno oggi perchè credo che per me, almeno per il momento, sia terminato un ciclo e se ne stia aprendo uno che richiede un altro atteggiamento mentale e un maggior silenzio interiore.

Ma in questo giovedì santo voglio ritornare un attimo tra di voi per augurarvi con tutto il cuore di trascorrere una buona Pasqua, e per ringraziarvi.

Devo molto a ciascuno di voi, perchè ciascuno mi è stato maestro; e se oggi mi sento abbastanza forte per inoltrarmi in un nuovo itinerario, è senz'altro anche merito dei martedì e poi dei molti giovedì-sera passati assieme e della stima e dell'affetto che mi avete dimostrato e che, spero, vorrete ancora donarmi.

Ringrazio in particolare Renzo e Cristina ai quali chiedo solo di offrirmi l'occasione di contraccambiare, di darmi cioè l'opportunità di esprimere l'affetto e la gratitudine che sento per entrambi.

E ringrazio Piero che (nella sua tenda) mi appare sempre più come un severo Capo Indiano, il cui Spirito foriero ha voluto avvicinare benevolmente il mio per accompagnarlo nei deserti e misteriosi Sentieri della conquista interiore che, in questa fase della vita, ritengo irrinunciabili.

A tutti e ad ognuno un grande, forte e affettuoso abbraccio e tanti auguri per la prossima Resurrezione.

Gabriele



FLAMMULA NOCTIS

...Mi ricorda certi bambini, che dopo avere faticato in riva al mare per costruire un castello di sabbia si divertono alla sera ad distruggerlo. Riempiono di mura, aprono delle piccole entrate l'acqua.

Si tratta di un'azione lenta di perchè dà loro piacere, quasi legge nei loro volti l'onnipotenza.

In altri bambini, che difendono il loro castello fino a sera, si intuisce invece chiaramente la lotta concreta contro il nulla, la forza di non arrendersi, ma anche la sensazione di impotenza, di reale frustrazione.

E' la realtà. Spietatamente vera.

*L'esperienza di uno
psicologo
malato di tumore*










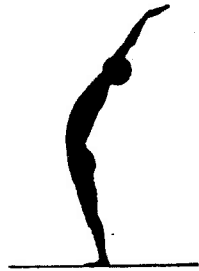


assecondare l'alta marea per acqua i fossati che circondano le falle nelle mura stesse per veder

distruzione che viene gustata, quanto la creazione del mattino. Si

Pietro Giordano

SURYA NAMASKAR

IL SALUTO AL SOLE E LA RESPIRAZIONE

1 ESPIRARE		7 INSPIRARE	
2 INSPIRARE		8 ESPIRARE	
3 ESPIRARE		9 INSPIRARE	
4 INSPIRARE		10 ESPIRARE	
5 ESPIRARE		11 INSPIRARE	
6 STOP		12 ESPIRARE	

Ripetere il ciclo Surya Namaskar per dieci volte

Il saluto al Sole è, tra le tante tecniche insegnate nello Yoga, quella che più si presta ai nostri bisogni. Di facile esecuzione, può essere praticata da tutti, da soli o in gruppo, in una stanza o all'aperto, in qualsiasi stagione. Tonifica il sistema digerente, stirando e comprimendo l'addome, massaggia i visceri

(fegato, stomaco, milza, intestino, reni) attiva la digestione. Rinforza i muscoli addominali, ventila profondamente i polmoni, ossigena il sangue, aumenta l'attività cardiaca, riscalda le estremità degli arti. Tonifica il sistema nervoso, regola in particolare l'attività della tiroide.