



Gocce di Armonia

Anno II, Numero 11

Ottobre 1998

Cosa pensiamo di fare?

Sono da poco terminate le vacanze estive. Ansiosi di intraprendere le attività invernali, abbiamo pensato di incontrarci e di riordinare un pò le già accaldate idee.

Cesare e Gabriella hanno pensato di invitarci a casa loro per vedere così di mettere a punto il motore dell'organizzazione Capanna.

Fu una piovosa sera di settembre, esattamente l'11 quando io, mia moglie Emanuela, Renzo e Cristina, Rosanna e Carmine, Nadia e Nico e naturalmente Piero, ci incontrammo nell'accogliente nido dei coniugi Munaro, assieme al loro Roger.

L'impegno era di chiudere i conti della gestione economica relativa all'ultimo anno di attività (vedi situazione di cassa in altra parte del giornale - N.d.R.). Però era importante sentire le singole campane su quanto era necessario esprimersi per poter disporre su cosa singolarmente desideravamo ottenere dai nostri settimanali incontri e, naturalmente, quali erano gli obiettivi individuali e di gruppo. Per avere le risposte, fu usato il metodo BRAINSTORMING (Tempesta dei cervelli).

Su questo primo punto, le risposte sono state quasi tutte dirette nella stessa direzione e cioè: armonizzare, entrare in se stessi, fondersi con gli altri, meditare, ecc. ecc.. Certo non si poteva sperare di più, eravamo tutti sintonizzati nella stessa frequenza.

Il secondo punto proposto era

quello di come si desiderava raggiungere l'obiettivo. Anche qui le risposte non si sono fatte attendere anche se, sono state divise in due fasce. Nella prima si distingueva il desiderio di voler avere l'amicizia, caricarsi della giusta energia, ripetere Possagno, trovare una sincera partecipazione del Gruppo. L'altro filone esprimeva le proprie aspettative in: intensificare i rapporti con gli amici, armonizzare, interiorizzarsi di più, avere più tempo per pensare a quello che si vorrebbe fare, ecc. ecc..

Nel terzo punto la domanda espressa era quella nella quale il Gruppo, per raggiungere l'obiettivo desiderava ... e, verso gli altri (le persone che casualmente e di rado frequentano la Capanna) cosa desiderava... Queste, indicativamente, sono state le risposte: buona volontà e collaborazione, trovarci il giovedì, continuare sulla strada positiva già intrapresa, purificarsi in autunno e primavera, nonché portare la nostra positiva esperienza verso gli altri, aiutare gli altri per quanto ci è possibile, formare uno zoccolo duro dove poter attingere nuove energie, ecc.

Queste sono state le indicazioni emerse sorseggiando dell'ottimo prosecco della riformitissima cantina di Cesare, non dimenticando il delicato "Tiramisù" abilmente preparato da Lady Gabriella.

Si distingue benissimo che oltre ad essere amalgamato nell'energia, il Gruppo è compatto anche sulla qualità delle risposte che pur avendo aggettivi diversi, da esse si evince la necessità di essere il più possibile con i piedi ben piantati per terra cercando, di dare un

senso logico alla nostra ricerca spirituale e di avvicinarsi al singolo. Credo religioso in piena libertà e nel rispetto individuale delle persone, senza prevaricazione.

Sono stati distribuiti alcuni incarichi riconfermando, in alcuni di essi, le stesse persone tipo la Gestione Cassa e Capocantiere (Cesare), la realizzazione del Giornale (Antonio), la Biblioteca (Gaudenzio) e, non di meno, la turnazione di tutti i partecipanti, alla pulizia settimanale della Capanna.

Si sono stabilite, infine, le date di inizio delle attività del Gruppo che vanno da giovedì 1° ottobre 1998 alla data finale del 27 maggio 1999. Potranno, su questo ultimo punto, esserci delle varianti le quali verranno discusse strada facendo.

Fatta questa breve e succinta cronistoria, altro non mi rimane che trasmettervi il mio arrivederci al 1° OTTOBRE e augurarvi Buon Lavoro (soprattutto su voi (noi) stessi).

Ciao

Antonio "Tonì"



L'Astanga Yoga di Patanjali

Il bisogno di Assoluto insito nell'uomo, ha avuto, intorno all'anno 200 a.c., in India, un eccelso *saggio*: Patanjali, che con i suoi *Yogasutra* ha delineato un percorso, la disciplina Yoga.
(cfr. La scienza dello Yoga - Commento agli Yogasutra di Patanjali - I.K. Taimni - Ubaldini Editore).

Questa scuola di mistica orientale enuncia e sintetizza ciò che verrà ripreso e 'personalizzato' in molti *ashram* e da molti *Guru*.

Ad esempio il sutra 46 del Sadhana Pada esprime il concetto che per consentire alla mente di concentrarsi, meditare e raggiungere lo stato di samadhi è necessario che il corpo sia in grado di mantenere, per lungo tempo, una posizione stabile e comoda, in altre parole che i dolori non siano fonte di distrazione e origine di un flusso di pensieri. Questo aforisma definisce l'ambito e la necessità dell'Hatha Yoga (miglior testo: Teoria e pratica dello Yoga di B.K.S. Iyengar - Ed. Mediterranee).

Poca enfasi nella pratica occidentale dello Yoga viene data al comportamento etico e morale che viene richiesto al Sadhaka (discepolo), definiti nei primi Anga, i primi due scalini dello Yoga: Yama e Niyama.

La presenza o meno di questi codici distingue tra i praticanti dello Yoga i cultori del sentiero *della mano sinistra* che si prefiggono di impossessarsi dei molti poteri a disposizione dell'uomo per la propria autogratificazione e soddisfazione della propria presunzione, da quelli *della mano destra* che aspirano all'Illuminazione, che è pura Coscienza, con la libertà che ne consegue dalle illusioni e dai limiti della vita ordinaria.

YAMA - Astinenze - Codice etico universale

* **Ahimsa**. Non-violenza: lo yogi crede che ogni creatura abbia il suo stesso diritto di vivere. La gentilezza dell'animo è un attributo dello yogi il cui cuore si intenerisce a tutte le sofferenze. Per un'ingiustizia commessa dagli altri, gli uomini chiedono giustizia; mentre per quella che essi commettono chiedono pietà e perdono. Lo yogi, crede, invece, che per un torto da lui commesso, dovrebbe esserci giustizia, mentre per quello commesso da un altro dovrebbe esserci il perdono.

* **Satya**. Verità: vi sono queste brutte caratteristiche nel parlare che sono da evitare: oscenità, falsità, calunnia e mettere in ridicolo ciò che gli altri ritengono sacro. La persona maldicente è più velenosa di un serpente; controllare il modo di parlare porta ad allontanare la malizia. Quando la mente non è maliziosa, è piena di carità verso tutti. Colui che ha imparato a controllare la propria lingua ha raggiunto in gran parte la padronanza di sé e quando parla vuole essere ascoltato con rispetto e attenzione. Le sue parole saranno ricordate come vere e giuste.

* **Asteya**. Non-rubare: mentre gli uomini desiderano ardentemente la ricchezza, il potere, la fama o il piacere, lo yogi ha un solo desiderio: realizzare il Kaivalya (Illuminazione). I desideri infrangono il ruscello della tranquillità, fa gli uomini vili e abbiotti e li rende incapaci di dare un giusto indirizzo alla vita.

* **Brahmacharya**. Controllo dell'energia sessuale e in senso lato i piaceri sensuali: poichè tale energia è la batteria che alimenta la saggezza. Bisogna guardarsi non tanto dalle sensazioni piacevoli che sono naturali, ma da *Kama* (desiderio) che disturba la mente. Ad esempio: i piaceri della gola quando vengono abbruttiti dalla gelosità.

L' Astanga Yoga di Patanjali

Aparigraha. Non-possessività: lo yogi quando ha il necessario si accontenta. Non vi è limite al nostro desiderio di possesso di cose che ci fa piacere avere intorno. Naturalmente, i beni in sovrappiù non servono ad alcun scopo se non a quello di soddisfare la nostra vanità infantile e il desiderio di apparir superiori ai nostri simili.

NIYAMA - Osservanze - Norme di comportamento individuale

* **Sauca.** Purezza esteriore ed interiore: dall'igiene personale, al cibo, alla purezza del cuore e della mente. L'immagine della innocenza di un bambino racchiude l'intero messaggio.

* **Santosa.** Appagamento: qualità necessaria, poichè, senza di essa, non esiste alcuna possibilità di mantenere la mente in condizione di equilibrio. Vivendo nel mondo, si è soggetti lungo tutta la giornata ad ogni tipo di influenze, a cui si reagisce secondo le abitudini, pregiudizi, educazione, umori del momento. Ciò produce movimento nella mente, di fatto occupandola continuamente creando la forte tendenza a volgersi verso l'esterno.

* **Tapas.** Autodisciplina: variegato è il campionario di ciò che può essere ricondotto a questo principio, dal digiuno al servizio gratuito verso gli altri. Ciò che si sottende è lo sforzo per giungere alla dissociazione della coscienza dai veicoli (corpo-emozioni-pensieri).

* **Svadyaya.** Studio dei principi teorici e delle pratiche necessarie che il perseguimento dell'ideale yoga comporta: il passo successivo costituito dalla meditazione e riflessione prepara la mente a ricevere, dal proprio stesso intimo, mediante il soffio dell'intuizione, la conoscenza vera e propria.

* **Isvara-pranidhana.** Totale abbandono a Dio: è il sentiero della *bhakti* (devozione) che può condurre al samadhi poichè l'amore si esprime, nell'abnegazione e nella subordinazione dei desideri personali alla volontà dell'Amato.

Nel corso dei secoli di pratica Anime elevate hanno posto l'attenzione su punti specifici sviluppandoli sino a farli sembrare sentieri a sè stanti. Mahatma Gandhi con la sua Ahimsa Non-violenza ne è un illustre esempio. Molti sconosciuti discepoli con l'atteggiamento di totale abbandono alla volontà del Guru non sono stati di meno.

Oltre a Yama e Niyama, l'Astanga Yoga è costituito da Asanas (posizioni), Pranayama (controllo del respiro), Pratyahara (ritiro dei sensi), Dharana (concentrazione), Dhyana (meditazione) e Samadhi, temi che, anch'essi, necessitano dello studio per poter essere apprezzati, ma che in questa riflessione non hanno trovato spazio.

Per me, è importante verificare periodicamente, se e quanto dei principi suesposti fanno parte del mio stile di vita, perchè le suggestioni e le lusinghe del mondo moderno e le mie pigrizie mi instupidiscono, rendendomi un fuscillo sballottato dagli avvenimenti della vita.

Renzo Sartorel