



Gocce di Armonia

Anno II, Numero 12

Novembre 1998

Pregare con Swami Sarvadananda Saraswati

E' da poco più di un mese che sono iniziati gli incontri del giovedì sera e, a parte i convenevoli delle prime due serate, finalmente il Gruppo ha raggiunto il suo reale modello di emozionalità.

Dall'inizio del nuovo anno, solo una volta abbiamo avuto l'opportunità di stare e meditare assieme a Swami Sarvadananda Saraswati, al secolo Bruno, il quale, nel momento della Sua presenza nella capanna, crea una carica di positività aggiunta a tanta emotività.

Per la seconda volta, dall'inizio della nuova stagione, giovedì 22 ottobre, Swami ha voluto trascorrere la serata assieme a tutti noi. Sin dal mattino, si era venuti a conoscenza che avremmo avuto la presenza del Maestro e, ognuno di noi, ha cominciato a prepararsi emotivamente a quello che poi valutammo come un evento eccezionale.

Alle venti e trenta erano già oltre cinquanta le persone partecipanti all'incontro. Qualcuno, nel culmine della serata, ne ha contati settantacinque. Già questo dava la prova del straordinario evento che si stava consumando.

Alle ventuno quando, fra canti ritmati, Swami entrò nel cerchio, l'atmosfera era entusiasmante. Quando cominciò l'arathi, ognuno creò il suo piccolo momento introspettivo quasi vivendo come in una grande isola. La guida bilingue, merito delle due

ospiti giunte da poco dagli Stati Uniti, ha fatto sì, che le parole pronunciate da Swami e tradotte simultaneamente dall'inglese da Daniele, entrassero nel cuore dei partecipanti con il vigore del bel momento che si stava vivendo.

Fra i convenuti c'erano molti volti nuovi ma, molti di questi - in passato - li avevo al mio fianco negli altri dieci incontri avuti con Bruno.

Il momento che si stava vivendo era molto intenso poiché, si poteva spassionatamente constatare che si stava assistendo ad un rituale che fino ad allora mi era del tutto sconosciuto. Fu in un'altra occasione che ho assistito festante ad un cerimoniale pressoché uguale: la ricorrenza del 25° anniversario di matrimonio di Cesare e Gabriella e, già in quell'occasione, i cuori dei partecipanti si colmarono di amore e gioia per quanto il Maestro stava insegnando.

In quest'ultima opportunità, anche se vagamente ricalcava un pò quella vista lo scorso anno, l'aspetto spirituale veniva vissuto più intensamente ed era pieno di aspettativa sugli eventi che si stavano delinando. Per coloro che assistevano per la prima volta - me compreso - era estremamente emozionante partecipare ad una così intensa manifestazione di preghiera. Probabilmente il tutto faceva rimanere un pò attoniti però, francamente, sono convinto che ognuno ha dato a se stesso quella conoscenza e carica che solo i Grandi Eventi

sanno dare.

Misurando, forse, la temperatura e la velocità dei battiti cardiaci dei presenti, sono sicuro che il calore e il ritmo cardiaco viaggiavano spediti come soltanto avviene nelle grandi occasioni.

Si era cominciato a vedere che il tutto era diverso dalle altre volte quando Swami toccando la fronte di una presente, questa cadde, in una forma di "deliquio", sorretta dalle persone vicine. Questo evento si ripeté per almeno altre dieci volte, con altrettante persone - sia maschi che femmine - nel corso della serata.

Si respirava nell'aria una certa "orientalità" dettata dal rituale Induista del quale l'occidente conosce ben poco.

All'interno della liturgia furono offerti dei doni che Swami distribuì ai partecipanti nel corso del Pranam. Le caramelle donatemi durante il mio tributo, mi riempivano le mani dando lo stesso significato del calore e dell'amore che il momento stava distribuendo.

Era bella e colorita l'atmosfera. L'arancione spiccava come i papaveri in un campo di grano. L'incenso si disperdeva nell'aria creando un'atmosfera armoniosa e suggestiva.

Non avevo nessun compito assegnato e così, istintivamente mi sono trovato seduto, nella posizione del loto, accanto ad alcune ragazze le quali, con la loro grazia e l'espressione naturale della meditazione, hanno fatto sì che io potessi sentirmi a

mio agio come se quel luogo fosse stato la mia dimora da sempre.

Temevo, inizialmente, di aver paura di sbagliare ma, come sempre, da quando frequento il Gruppo, la naturalezza e la spontaneità, si sono impossessate del mio animo.

Ora mai, verso la mezzanotte l'Insieme, che già cominciava a defluire vista l'ora tarda, aveva raggiunto l'apice dell'Armonia, della sintesi dell'Amore fraterno e della sincronia della Meditazione. Tutto ciò, come sempre, grazie alla presenza di Swami Sarvadananda il quale, con la gestualità e la parola ha fatto sì che tutti coloro che hanno avuto l'opportunità di ascoltare il suo messaggio e la sua guida spirituale, hanno aggiunto ancora una volta, un tassello di mosaico nella parte più individualmente intima del proprio cuore là dove ciascuno riesce a scoprire il bene più grande che Dio possa aver creato: l'Uomo.

Grazie a tutto ciò, a Swami e a chi frequenta la capanna, abbiamo potuto ricevere questo grande regalo del quale è giusto fame tesoro per poter crescere, giorno dopo giorno, creando il pensiero dell'Amore spirituale avvicinandosi così, sempre di più, a Dio.

Antonio Lipari



L'Astanga Yoga

di Patanjali

2^a parte

In questo testo di insegnamenti fondamentali e genuini, scritti 200 anni prima di Cristo, viene fatta l'analisi e quindi riconosciute 9 cause che (vedi sutra I - 30), nelle azioni della vita quotidiana, ostacolano la messa in pratica e la realizzazione dei principi esposti in Yama e Niyama:

Malattia (che riporta senza tregua la mente al corpo fisico); **Apatia** (assenza di energia nervosa, cosicchè non ci si sente all'altezza per assumere un lavoro che richieda un esercizio prolungato); **Dubbio** (che indebolisce il proprio sforzo); **Negligenza** (che condanna l'uomo ad una vita mediocre); **Indolenza** (come l'apatia è un difetto sul piano fisico, l'indolenza lo è sul piano psicologico); **Propensione al mondo** (che trascina la mente verso l'esterno); **Illusione** (l'incapacità di conferire il giusto valore alle esperienze supernormali); **Non-raggiungimento di uno stadio** (penetrare, passo dopo passo, entro i livelli più profondi della coscienza, abbisogna di pazienza al fine di mantenere la mente equanime); **Instabilità** (sorge quando lo yogi può mettere, per così dire, il piede nello stadio superiore, ma non riesce a mantenerlo).

In altre parole vi sono due caratteristiche generali che probabilmente troveremo presenti nella grande maggioranza delle persone: la prima è la **manca di finalità**. Esse passano attraverso la vita, trasportate dalle sue correnti, senza poterle contrastare. La seconda caratteristica è che la **mente è costantemente e interamente volta verso l'esterno**. Tutto ciò viene visto dallo Yoga come l'ostacolo per l'ottenimento del samandhi, del sat-chid-ananda, dell'Illuminazione.

Come sapere se la pratica di Yama-Niyama ha raggiunto il suo scopo? Patanjali ci aiuta con il sutra II - 35, 36, 37 che recitano:

- Quando si è fermamente stabiliti nella non-violenza in (sua) presenza vi è abbandono dell'ostilità.
- Quando si è fermamente stabiliti nella verità il frutto (dell'azione) poggia soltanto sull'azione (dello Yogi).
- Quando si è fermamente stabiliti nell'onestà, ogni gemma si presenta allo yogi.

(continua)

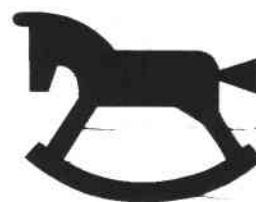
Renzo Sartorel



Ascoltando il corpo...

In ogni nostro incontro del giovedì, Renzo ci invita a muoverci liberamente, nella penombra della capanna, al suono di una musica, sciogliendo il corpo e lasciando andare il respiro. La prima volta che mi sono trovata in questa situazione ero un po' autocontrollata e guardavo come si muovevano gli altri, poi ho incominciato ad ascoltare le sensazioni piacevoli che provengono dal corpo, quando lo liberiamo dalle tensioni e dal controllo della mente. Se il corpo è libero, le emozioni affiorano e la mente percepisce chiaramente ciò che accade, così ogni parte: corpo fisico, emotivo e mentale entra in sintonia. In questa condizione ciascuna persona emana un'energia che interagisce con quella delle altre persone. E' ciò che accade quando si medita insieme: la sintonia personale diventa sintonia del gruppo. Ringrazio tutti i miei amici del giovedì sera.

Carmen Dal Pra



"Sono nuova del Gruppo"

E' dai tempi della scuola che non prendo la penna in mano. Mi piaceva scrivere e lo facevo volentieri con amici e innamorati, senza vergognarmi nell'esprimere i miei sentimenti.

Adesso mi è molto difficile farlo, perchè ho preso l'abitudine di tenere per me quello che provo dentro, concentrandomi sempre a cercare di capire i problemi e le ansie di chi mi sta vicino.

Gli incontri del giovedì sera mi aiutano ad aprirmi agli altri e a non vergognarmi di tirare fuori qualcosa da dentro me che non riuscirei nemmeno a scrivere solo per me.

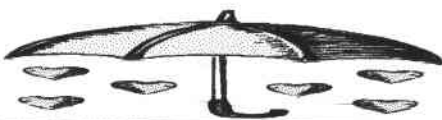
Per ora non ho molto da dire, sono nuova del Gruppo, ma sento di dover dire GRAZIE soprattutto a Piero per la sua ospitalità e a tutti gli amici per quello che mi hanno trasmesso, fin dal primo momento in cui sono entrata in capanna.

Non riesco ad esprimere bene quello che sento ogni volta che entro, ma di sicuro pace e serenità. Siete voi tutti che mi date queste sensazioni con la vostra semplice presenza.

Per ora ho solo saltato un muro e mi trovo in un mondo per me nuovo da assaporare, volta per volta, nel quale mi sento serena e rilassata. Il cammino da percorrere è lungo, ma so che voi tutti mi aiuterete.

Grazie

Emanuela Pagliuca



*Ci sono
così
vaste
distese
in noi
che
l'Uni-
verso,
al
con-
fronto,
è uno
stan-
zino
tetro e
buio,
poichè
la
nostra
vera
natura
è la
luce.*

*Alessandra
Tagliato*

Presenza

*Quando non sarò più tra voi
non venite a cercarmi nella tomba
perchè non sarò lì.*

*Se nel meriggio alzerai gli occhi al cielo
e vedrai una bianca nuvola solitaria
io sarò quella nuvola.*

*E se al mattino
prima del sorgere del sole,
guarderai verso oriente
vedrai una stella.
Io sarò quella stella!*

*Ma non cercarmi nella tomba,
non sarò lì.*

*Se una brezza leggera
ti accerzerà il volto
io sarò quella brezza.*

*E se udrai lo stermer delle foglie
ascolta attentamente
io sarò quelle foglie.*

*Ma non cercarmi nella tomba,
non sarò lì.*

*Quando, in un tramonto infuocato
guarderai il sole rosso
io sarò nel sole.*

*E se nel cielo infinito
guarderai le stelle
io sarò tra quelle stelle.*

*Ma non cercarmi nella tomba,
non sarò lì.*

*La mia anima attraverserà gli spazi
e il mio spirito si aprirà all'infinito.
Si perderà nel creato e nel creatore.*

*Quindi non cercarmi
dove v'è solo la mia veste.*

Piero Lamoni

