



# Gocce di Armonia

Anno II, Numero 16

Febbraio 1999

## FULL - IMMERSION INVERNALE

**E'** da molto tempo che l'insieme "Gocce di Armonia", cioè quel folto nucleo di persone che affolla l'accogliente capanna di Cappelletta, lavora alacreménte per raggiungere risultati apprezzabili sulla ricerca, sia individuale che di gruppo, con lo scopo di ricavare degli ottimi argomenti di studio.

A dire il vero, nell'ultimo anno, e cioè dall'inizio - diciamo così - dell'anno scolastico 1998/99, alcune di queste persone decisero di lavorare ancor più intensamente su se stessi, dando modo di effettuare questa interessante ricerca occupando, oltre al giovedì, anche la domenica. Difatti, come era già stato annunciato nel giornalino di ottobre dello scorso anno, parte dei partecipanti deliberò di lavorare, alternando due festività al mese.

Fu su queste basi che, in vista dell'acquisto del nuovo impianto stereofonico, domenica 20 dicembre 1998, una piccola rappresentanza degli affezionati della capanna, si diede appuntamento in un negozio mestrino, specializzato in HI-FI e, successivamente, mentre si trascorrevano la serata spadellando un'ottima razione di spaghetti, si stabilirono le prerogative per una FULL-IMMERSION invernale. Contemporaneamente, fu suggerito di acquistare il testo "Chiamati all'Amore" di Anthony DE MELLO, Gesuita Indiano scomparso nel 1987, per analizzare più da vicino e ad ampio spettro, la ricerca fatta dal Gruppo. Dall'inizio del nuovo anno, ogni giovedì, si affronta un nuovo capitolo del testo di DE MELLO.

Su queste basi si stabilì di dedicare, domenica 17 gennaio 1999, alla «FULL - IMMERSION» invernale. Nel numero di gennaio, di questo giornalino, apparve ufficialmente la locandina dell'incontro e, finalmente, quella domenica, una folta rappresentanza del Gruppo, si ritrovò nella Capanna di Piero.

Sembravamo pochi, ma poi, guardandoci attorno, vista la bella giornata, compreso il sottoscritto, si riconoscevano: Alessandra, Cesare, Cristina, Emanuela, Gabriella, Giovanni, Gloria, Livia Bagarotto, Manuela, Michele, Monica, Nadia, Nico, Piero Lamon, Renzo e Roger. Carmen ci raggiunse nel pomeriggio. Praticamente 18 partecipanti con qualche capatina, di

tanto in tanto, della cara Zita.

Alle ore 10 in punto, i primi convenuti varcarono la soglia della capanna, resa festosa per l'occasione.

Emozionati, dopo aver riscaldato il corpo attraverso un pò di movimento accompagnato dal suono pulito del nuovo impianto, affrontammo i primi approcci con una approfondita danza energetica seguita, singolarmente, nell'espressione della consapevolezza dalla quale già si intravedeva l'aprirsi della porta del cuore facendo trapelare i primi passi verso quel bagaglio emozionale che il più delle volte si tende a celare. Ognuno ha cercato con sincero affetto di trasmettere dolcezza e amore sia con i gesti che con la mente. Non fu difficile arrivare a tanto. Oramai il Gruppo è maturo e consapevole della ricchezza interiore che riesce a palesare. Non è facile a dirsi, però, non si può nascondere quel bagaglio spontaneo che nasce dal più profondo di queste persone, quei gesti che, sottoforma di carezze, sprigionano una carica emozionale, a dir poco, meravigliosa. Quando si vivono questi momenti, come succede a me, scopro di diventare un accumulatore di energia la quale fa aumentare nel mio intimo quel senso di bisogno di stare accanto a queste persone.

A piccoli passi si arrivò all'ora dello spuntino frugale e, insieme, con l'invitante clima primaverile (a gennaio), uscimmo facendo felice la dolce *Kimba* (il pastore tedesco di Piero ndr) la quale saltava fra le gambe di tutti per poter racimolare qualche boccone sfuggito dalle mani di qualcuno. Fu bella la passeggiata fra le viuzze che si perdevano per la campagna, sotto il sole che scaldava l'aria.

Alle 14 precise, eravamo nuovamente seduti tutt'intorno e, su proposta di Gloria, fummo chiamati ad uno ad uno, Renzo compreso, al centro del cerchio dove bisognava sbizzarrirsi, per alcuni secondi, in qualcosa - ballo, gesti, o quello che si voleva - nei confronti degli altri amici, mentre tutti cantavano il nome della persona chiamata in causa. Tutto questo trovò l'approvazione degli altri soprattutto perché, aldilà del contesto apparentemente infantile, si è potuto dimostrare che ogni singola persona è pur sempre il fulcro: il centro dell'attenzione su cui fare riferimento.

Oramai il clima era magico, un pò tutti si sentivano leggeri come piume: il ghiaccio era sciolto e serenamente si è cominciato a guardare dentro...Fu sbirciando fra le pieghe che custodiscono i sentimenti che esplose l'incantesimo. Si riconosceva la singola emozione: il risultato del lavoro fatto in comune. La lettura del DE MELLO, aiutò a comprendere e far tesoro delle esperienze nelle quali ci si riconosceva. Su queste basi fu affrontato un approfondito dibattito, seguito dalla consapevolezza espressa dai partecipanti.

Il successivo silenzio, durato circa mezz'ora, ha fatto da battistrada allo *Yantra* dell'acqua, espresso con intensità e dolcezza, elevando la capanna al ruolo chiave di guscio spirituale dove ognuno di noi trova, di volta in volta, la forza positiva di guardare in fondo, ricercando la luce; quella luce che ognuno di noi ha bisogno per farci vedere il sentiero lontano che porta diritto alla conoscenza del Sè.

Sono stati molti i momenti in cui l'emozione trasudava anche dalla pelle. Ogni persona, anche la più disattenta, semmai ci fosse stata, ha dato prova di maturità e serietà sia nel rapporto con gli altri, sia nel cercare nel proprio intimo quel suono che crea l'armonia ottimale per vivere nella serenità più completa. Nel singolo modo di pensare, ciascuno è stato testimone di come riusciamo a stare bene assieme.

Purtroppo la giornata è trascorsa in fretta e, come sempre, scende la tristezza nel momento in cui si deve lasciare la capanna, perchè in essa rimane sempre la dolcezza e l'amicizia che il luogo sa creare mentre, si rimane sempre in attesa che il tempo ci faccia ritrovare tutti, seduti in cerchio, ad esprimere le nostre belle emozioni.

Si sono create, nell'incontro di questa domenica invernale, le basi per la Full-Immersion che ci vedrà tutti protagonisti nel prossimo mese di giugno (primo fine settimana) in quel di Possagno dove "Le Gocce di Armonia" sono da tempo attrici.

Arrivederci...

Antonio Lipari

## In piccolo, su un angolino !!!

Una nostra «Goccia» ci ha fatto pervenire un messaggio indirizzato alle altre «Gocce». Costei, avrebbe voluto che il testo fosse scritto "In piccolo, su un angolino!!!". E' giusto pubblicare, pertanto, questo messaggio visto che è la prima volta che scrive per noi, nella maniera consona per una persona speciale come questa «Gocciolina»...

«Colgo l'occasione di questo giornalino per rivolgere un grazie di cuore a tutte le persone del gruppo che, il 10 dicembre 1998, erano presenti nella Capanna e hanno rivolto il loro pensiero a me. Siete stati molto cari. Ho sentito la vostra energia carica di positività e amore, e le vostre vibrazioni mi hanno raggiunto pur trovandomi a molti chilometri di distanza».

«Grazie a Voi, quindi, sono riuscita ad affrontare in modo più tranquillo e sicuro, degli esami per me molto

importanti».

«Ringrazio, inoltre, tutte le persone che spesso si sono rivolte a mia madre (Livia Bagarotto ndr) per informarsi sul mio andamento al corso e, mandarmi un saluto. Ho molto apprezzato tale interessamento».

«Infine, un ringraziamento particolare lo dedico a mia madre ed a mio fratello Alberto, ai quali voglio un mondo di bene e che, con il loro affetto e comprensione, mi hanno sempre sopportato ed hanno condiviso con me, gioie e dolori, di questa avventura».

Alessandra BATTISTEL

## DECALOGO PER VIVERE IN ARMONIA

Rivolgi la parola alla gente:  
niente è più piacevole di un  
saluto gentile.

Sorridi alla gente:  
il cipiglio muove 72 muscoli,  
il sorriso 14.

Chiama la gente per nome:  
il proprio nome è la voce più  
bella del vocabolario.

Sii gentile:  
se vuoi amici devi essere  
amichevole.

Sii cortese:  
come se tutto quello che fai

fosse un piacere.

Interessati alla gente:  
tutti hanno qualcosa da darti.

Sii generoso con le lodi:  
e prudente con la critica.

Evita la beghe, perché i punti  
di vista sono tre: il tuo, quello  
dell'altro, quello giusto  
...e bisogna trovarlo!

Aiuta la gente:  
ti porti dietro solo quello che  
hai fatto agli altri.

A tutto quello che fai

aggiungi:

una dose di buon umore,  
una grande pazienza,  
un soffio di umiltà  
...e il mondo attorno a te  
diventerà  
più umano.

Mario Gatti



## La vita è...

La vita è un'opportunità: coglila  
 La vita è bellezza: ammirala  
 La vita è beatitudine: assaporala  
 La vita è sogno: fanne una realtà  
 La vita è una sfida: affrontala  
 La vita è un dovere: compilo  
 La vita è un gioco: giocalo  
 La vita è preziosa: custodiscila  
 La vita è ricchezza: conservala  
 La vita è amore: godine  
 La vita è mistero: scopriilo  
 La vita è promessa: adempila  
 La vita è tristezza: superala  
 La vita è un inno: cantalo  
 La vita è lotta: accettala  
 La vita è Croce: abbracciala  
 La vita è avventura: rischiala  
 La vita è felice: meritatala  
 La vita è vita: difendila

Madre Teresa di Calcutta

## Io sono un centro

Questo è di vitale importanza, sono un centro, la mia attenzione deve essere rivolta più al centro che sono che alla periferia degli accadimenti, delle situazioni, dei miei corpi.

Se sarò cosciente di essere un centro attirerò a me le forze positive.

Se sono convinto di essere un centro sarò unito, forte incrollabile, fermo e radicato nel mio essere.

Se mi lascerò unicamente trasportare alla periferia, sarò in balia delle emozioni, della sensazioni, dei futili pensieri egoisti.

Sii convinto di essere un centro e attirerai il mondo.

Dal centro puoi vedere muoversi il tuo mondo come un caleidoscopio e percepire il gioco apparentemente senza senso degli esseri.

Ogni grande uomo è divenuto tale perché ha creato di se un centro in cui altri hanno creduto, non sempre l'intenzione era retta, ma creando e facendo di se un centro ha attirato altri.

A volte il centro non è una persona ma una idea, un ideale, una utopia, ma ciò rivela ancor di più questa verità.

Il mio centro è la divina scintilla che mi anima ed io sono il mio centro.

Piero Lamoni

## Ho pianto

Da bambina avevo la "lacrima facile". Piangevo perché mi sgridavano, secondo me sempre ingiustamente, e piangevo quando mi facevo male. Quando volevo far valere i miei diritti urlavo e piangevo.

Ho pianto più per rabbia che per dolore.

Giovedì scorso (28 gennaio ndr), in capanna... ho pianto per Amore.

Non mi so spiegare bene cosa ho provato, ma credo che l'atmosfera creata da Renzo, mi ha portato, piano piano, in un crescendo di commozione (emozione?) che è culminato con la danza energetica, grazie a un Giovanni più dolce che mai.

Mi sono sentita sciogliere dentro e, di questo, ringrazio di cuore tutti i presenti, ai quali mi sono sentita unita, come in un (caldo) rassicurante abbraccio.

*Emanuela Pagliuca*