



# Gocce di Armonia

Anno II, Numero 19

MAGGIO 1999

## HARE KRISHNA

**E'** arrivata la bella stagione e, come gruppo, cominciamo a sentire la necessità di evadere dai confini della "capanna" per vestire i panni di "girovaghi".

In virtù di questo, domenica 18 aprile, riscaldati da un tiepido sole primaverile, abbiamo pensato bene di dedicare un po' del nostro tempo per lo stare assieme in maniera sicuramente diversa. Dopo esserci divisi in gruppi, ci siamo dati appuntamento nei luoghi più vicini per poi approdare nella fattoria degli "Hare Krishna" in quel di Albettono, in provincia di Vicenza. All'inizio dovevamo trovarci in dieci/dodici persone, alla fine eravamo con cinque auto e venti persone.

Era la prima volta che entravo in un luogo sacro agli "Hare Krishna"...Sentivo una forte emozione nel dover affrontare questa esperienza: per me nuova.

Ero curioso e non vedevo l'ora di soddisfare tutta la mia voglia di conoscere una "cultura" diversa dal mio modo di vivere.

Sono altrettanto curioso di voler conoscere altri modi di "sentire" Dio. Non vedo perché non si possa vedere da vicino il modo di pregare del Mussulmano o dell'Ebreo o del Buddista...Non credo esistano diversi "Dio". Esistono diversi modi di avvicinarsi a Dio. Finché esisterà un Dio artificiale, non ci avvicineremo mai al Dio che non è determinato da noi. Per conoscere il Dio che è, dobbiamo liberarci dal Dio che abbiamo creato. Dobbiamo distogliere lo sguardo dal tradizionalismo. Bisogna conoscere, capire, stringere le mani anche a coloro i quali "credono" che il loro Dio è più buono e più giusto del tuo.

Bisognerebbe immaginare che non esistono le chiese, le moschee o altri luoghi di culto. Dio esiste in ogni luogo, come esiste il modo di pregare diverso l'uno dall'altro ma, alla fin fine, è il risultato che conta: pregare Dio.

Se ciò fosse possibile, sicuramente, nel mondo, la pace sarebbe più duratura e non ci sarebbero contrasti fra le varie religioni che popolano il pianeta.

Ecco perché desidero conoscere. Se fin da bambini fossimo stati abituati a non temere l'uomo di colore, l'orientale, l'eschimese... se fin da bambini fosse stato possibile dialogare con le persone di diversa cultura...se fin da bambini avessimo avuto queste opportunità, difficilmente si criticerebbe questo o quello.

La Domenica vissuta con gli Hare Krishna è stata particolare perché mi ha permesso di conoscere delle persone che, anche pur pregando con parole diverse, il fine si è rivelato uguale al mio.

Hare Krishna...

Antonio LIPARI

## Cari amici...

**C**ome potete vedere, ogni tanto mi faccio vivo anch'io nel vostro giornale. Oggi vorrei regalarvi due parole sulla splendida uscita di Domenica 25 aprile, a Curogna (TV).

Finalmente ho trascorso una giornata come piace a me, gustando (cosa che non guasta mai), un'ottima cucina casalinga, chiacchierando con persone veramente squisite, passeggiando spensierati, con il solo piacere dello stare assieme, uniti nella gioia del momento.

Molto spesso capita che la vita stressante che facciamo, sempre presi da mille impegni, ci blocchi a livello interpersonale, perdendo così la capacità di porgerci verso gli altri con semplicità, a volte non riuscendo nemmeno ad ascoltare noi stessi. "Stiamo narcotizzando il nostro bisogno di comunicare".

L'impressione è di essere dei piccoli soli persi nella galassia infinita, con la paura - alla fine - di ritrovarci chiusi nella nostra solitudine.

Domenica, invece, è stata "solo" meravigliosa gioia, l'emozione dello stare in compagnia di persone semplici, ma ricche di sentimenti m'ha fatto sentire appagato.

Spero che gli altri amici non me ne vogliano, ma desidero spendere due grazie particolari a due compagni d'uscita: RINO e LILLI, persone che, a dispetto della loro età, si ritrovano con una giovinezza dentro e una freschezza di pensiero, che non può non fare invidia anche a noi cosiddetti "giovani". Ehi voi due, cercate di mantenervi così, e un ringraziamento a RENZO che organizza e rende possibili questi incontri.

Tornando a casa, ancora in auto, di getto m'è venuta una piccola poesia:

### Spiriti liberi

*Spiriti liberi dal potere celato  
Ricerca la verità dell'essere vero.  
Nel cerchio di luce che la forza sprigiona  
Mano nella mano, uniti all'unisono  
Attorno a loro risplendono emozioni.  
Toccano e riscaldano gli uomini sinceri.  
A chi cerca speranze donano pensieri  
Sfiorando leggeri le corde dell'armonia  
Si preparano all'incontro con l'io precoce.  
Affamato di se come un bimbo vorace  
Vivono in pace con ognuno e con se stessi  
Nella gioia di non essere nell'ombra nascosti  
Trasuda da essi, energia positiva  
Procedono sereni, verso la conoscenza.  
Liberi, come acqua che sfugge dalle dita  
Eterni, com'è eterna la vita, in pace.*

Giuseppe CALCAGNO

# Quelli del martedì sera...

**L**o sapevi che il Martedì sera c'è un gruppo di amici che si trovano in una palestra di Mestre per...trovare se stessi?

Spesso non ci pensiamo, ma succede che troppe volte dimentichiamo di esserci, pensiamo a un sacco di cose, ma non ci ricordiamo di quella parte più bella di noi, la nostra essenza che, pur essendo così vitale, aspetta pazientemente di essere ascoltata, coccolata, amata. Ecco, l'incontro del Martedì sera ha proprio questo scopo.

Per me il martedì sera è un'occasione per regalarmi questo spazio di apertura e di ricarica. Parto da casa con addosso tutte le scorie della giornata, gli impegni, la zavorra raccolta nei contatti difficili o problematici...tutta energia che mi rende un po' pesante, ma quando, aiutata da questi incontri condotti con estrema semplicità ed efficacia, abbandono tutto questo, tutto il mio essere canta di gioia, leggerezza e amore. Grazie a tutti e in particolare a Renzo.

**Maria Luisa MANERA**

**GL**i incontri mi hanno ricordato di essere ottimista, inoltre sensibilizzata nell'accettare e perdonare i propri e gli altrui errori, per chiudere col passato e guardare al futuro con serenità e positività.

**Paola ZANELLA**

**Q**uando sono arrivata in questo gruppo, ero incerta. Non sapevo se arrivavo alla fine. Se ci sono riuscita, lo devo alla mia amica carissima Pasqualina che mi ha spinto in quest'oasi di pace, perché è così che la sento; sento tutti vicino; amici...ed è molto bello.

Vorrei riuscire ad esprimermi di più per far capire a tutti che questi incontri mi rendono felice e mi dispiace che finiscano.

**Angela MINI**

**Francesco REBESCHINI** propone questa riflessione di Baden - Powell (fondatore dello scoutismo ndr):

*«Quando, da ragazzo, cominci il viaggio della vita, sei naturalmente portato a pensare di essere solo uno tra tanti, e a credere quindi che la cosa migliore da fare sia di seguire la maggioranza.*

*Questo modo di pensare è completamente sbagliato.*

*Ricorda che tu sei tu. Sei tu che devi vivere la tua vita e, se vuoi riuscire a raggiungere la felicità, devi essere tu a guadagnartela. Nessun altro può farlo per te ».*

**D**a un po' di tempo, al Martedì sera, vado a fare yoga: la lezione è improntata sul rilassamento e sulla socializzazione.

Ci vado volentieri perché questo mi aiuta a relazionarmi ed a confrontarmi con gli altri, io che sono di carattere molto chiuso.

**Graziella PELOSATO**

**M**i trovo molto bene, perché sto imparando a rilassarmi con le tecniche di respirazione.

**Brunella MOGNATO**

**D**a questi incontri ho riscoperto il piacere di stare assieme a delle persone con le quali sussiste uno scambio disinteressato di dare e avere. Ed inoltre mi sento veramente utile a qualcuno e ritengo che nella vita sia una delle cose più gratificanti, in quanto allietta un'esistenza non sempre facile.

**Maura GRIGENTI**

**C**ari amici: oggi vorrei esprimere alcune considerazioni riguardo l'esperienza vissuta con voi, in palestra. Non avendo mai fatto yoga in palestra, con persone completamente nuove su questo argomento, pensavo che forse non mi sarebbe servito a molto invece, mi sono meravigliata nel constatare che ricominciare questa disciplina da zero, mi ha fatto riscoprire sensazioni dimenticate e, spesso, mai provate.

Finalmente (e si che sono molti anni che seguo questa disciplina), sono riuscita a fare un rilassamento come si deve, esternare, poi, ciò che si ha dentro è servito a darmi una nuova tranquillità.

Scaricare le mie negatività, spingerle fuori, oggi, mi fa sentire più serena.

Un'esperienza che spero di ripetere.

**Pasqualina DE LUCA**