



# Gocce di Armonia

Anno II, Numero 20

GIUGNO 1999

## IL FUOCO COMUNE

**E'** uno dei nostri Giovedì, la serata è già finita e ci stiamo salutano in cortile da Piero. Di solito sono uno degli ultimi, se non l'ultimo, ad andar via e come sempre tormento l'amico Piero, che forse vorrebbe andare a letto, con qualche domanda o qualche riflessione. Questa sera le nostre "due chiacchiere" vanno a finire su un argomento di recente emerso all'interno del nostro gruppo. Cosa facciamo? Chi siamo? Quali obiettivi ci proponiamo? «Lo sai» dice l'amico «qualcuno ci ha fatto notare che non abbiamo neanche un nome». Non è la prima volta che sento queste parole ma, nonostante ciò, ne sono dispiaciuto ed il primo pensiero che si affaccia nella mente è che forse anche noi, nel nostro piccolo "spazio di libertà" del Giovedì, ci stiamo facendo influenzare da tutte quelle cose da cui tentiamo probabilmente di sottrarci. Proviamo a pensarci un po', la nostra giornata è fatta, per chi più e per chi meno, di orari, di appuntamenti da rispettare, di cose da fare, di cose da dire, di aspettative da soddisfare, di ruoli da interpretare, di compiti di assolvere e di tanto altro ancora. Tutto sembra codificato o almeno incanalato entro certi binari fissati da noi e dai ruoli che l'ambiente ci impone attraverso le relazioni con gli altri. Siamo talmente abituati ad avere tutto architettato, codificato e sotto controllo che può capitarci, per il solo fatto di non aver fatto la solita gita; o non aver imbiancato qualche parete di casa; o non aver frequentato qualche spiaggia, di rispondere all'amico che ci chiede cosa abbiamo fatto la domenica prima, di non aver fatto "niente" senza accorgerci che dietro quel "niente" c'è, magari, una buona lettura, un po' di relax all'aria del giardino o del terrazzo, due chiacchiere col vicino, un po' di tranquillità in famiglia e altro ancora.

“ Chissà quante volte ci facciamo ingannare dai nostri schemi mentali pensando, magari, di non aver fatto nulla quando invece la nostra giornata è stata ricca di “vita”, o quante volte la nostra visione delle cose altro non è che una nostra interpretazione. Noi interpretiamo, più che capire la realtà.”

«Errato» affermò prontamente «tu vedi un foglio di carta bianco tenuto sopra la mano». Ovviamente aveva ragione. Chissà quante volte ci facciamo ingannare dai nostri schemi mentali pensando, magari, di non aver fatto nulla quando invece la nostra giornata è stata ricca di “vita”, o quante volte la nostra visione delle cose altro non è che una nostra interpretazione. Noi interpretiamo, più che capire la realtà. Chiediamoci dunque: è proprio necessario per essere produttivi, per sentirsi di fare o aver fatto qualcosa, etichettare le nostre azioni? Chiudere il tutto entro schemi e obiettivi da raggiungere che ci permettano di affermare: sto' facendo questo e non quest'altro?

Personalmente ho imparato più nei nostri “liberi incontri del Giovedì sera” che in molte altre situazioni dove invece lo scopo, dei miei interlocutori o della situazione, era proprio quello di insegnare. Credo che la vera forza del nostro gruppo stia proprio nel non avere schemi né obiettivi da perseguire. Tutti sono lasciati liberi di essere se stessi, di dire o di fare ciò che sentono. Siamo un gruppo aperto dove tutti, sempre, sono stati ben accolti, dove si balla...ma c'è chi non balla, dove si canta...ma c'è chi non canta, dove si parla...ma c'è chi non parla e tanto altro ancora. Ognuno in armonia con gli altri se ha voglia, (per usare un'espressione nata all'interno del gruppo), butta nel “fuoco comune” il suo pezzettino di legna affinché tutti ne possano beneficiare. Non avere schemi non significa non seguire un programma, se pur di massima, elemento che trovo indispensabile per non cadere nella confusione, ma significa non farsi imprigionare dalle etichette, dalle catalogazioni e dagli schemi di cui la nostra quotidianità è già zeppa. Provate a descrivere una emozione, o un sentimento; è impossibile. Riuscirete, al massimo, a descrivere gli effetti esteriori di questi stati d'animo, le palpitazioni, i rossori, i pensieri...ma non ciò che provate dentro di voi. Ecco le etichette, le catalogazioni. Gli obiettivi non possono fare che questo, non possono che descrivere la superficialità delle cose, soffocando la libera espressione di ciò che in esse non rientra. Più che domandarci cosa facciamo, chi siamo ecc. ecc., chiediamoci invece come stiamo e **cosa proviamo quando stiamo assieme**: ci accorgeremo, probabilmente, che **le risposte sono già tutte lì**.

Luciano CIVOLANI

# Possagno 1999

Questo primo flash sulla Full-Immersion lascia spazio alle *promesse*. Queste sono il risultato di un lavoro fatto su se stessi durato tre giorni, in particolare la parte riguardante lo studio di alcuni brani tratti dallo Yoga Vani, da Yama e Niyama dell'Astanga Yoga, dal Pensiero Positivo di Louise Hay e da Elogio alla pazzia di Erasmo. Il tema proposto era *Ho il*

*coraggio di dire a voce alta cosa voglio fare della mia vita?* Si è sviluppato in tre sottogruppi i quali hanno realizzato un loro percorso e si è concluso con le riflessioni fatte insieme sulla terrazza del convento, sotto un cielo terso, baciati dal sole e osservati da due gufi.

**Prometto a me stessa di trovare ogni giorno uno spazio per entrare dentro di me e ad ascoltare il mio cuore, facendo tacere la mente.**

**Io voglio sentire gli altri e trovare con essi un contatto profondo, al di là delle apparenze e dei giudizi.**

**Mi impegno a vincere la pigrizia che spesso mi serve da alibi per non continuare questo cammino.**

Loretta LUCCI

**Prometto a me stessa di non sciupare i doni ricevuti in questa vita. Io voglio espandere quel sentimento di amore e di dolcezza che a volte mi travolge e imparare a non averne timore e a non nascondere. Mi impegno a non disperdere inutilmente il mio tempo e la mia potenzialità.**

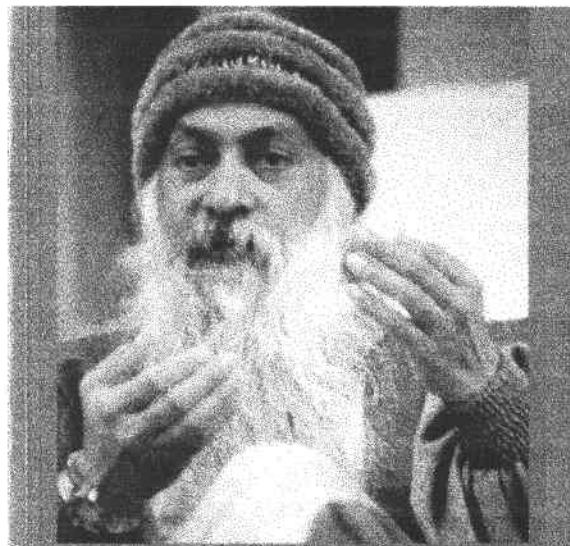
Cristina MATTIUZZI

**Prometto a me stesso di diventare più paziente, con me e con gli altri.**

**Voglio conoscermi meglio interiormente, nel profondo della mia anima e nel cuore.**

**Mi impegno a prendere questa strada, anche se non facile da interpretare tutte le emozioni che troverò lungo il cammino.**

Gaudenzio LOVATO



**Prometto a me stesso di volermi più bene.**

**Io voglio capire il senso della vita, capire il messaggio, capire il bisbigliare.**

**Mi impegno a lavorare di più su me stesso sino al raggiungimento della meta.**

Giovanni ZANON

**La promessa e la ripromessa che mi faccio è che è essenziale lavorare su se stessi, di far lavorare le emozioni e di non fermare l'evento quando accade.**

**Voglio legarmi agli altri perché la mia vita non è solo mia...sono gli altri a rendere vivo il momento in cui...vivo.**

**Il mio impegno è nel dare la mia disponibilità poiché dal dono fatto riesco a ricevere la grazia della vita.**

Antonio LIPARI

# Possagno 1999

*Io prometto che continuerò a fare del mio meglio nella ricerca interiore, di armonizzare la ragione con il cuore e di essere attento con ogni persona, per ascoltare il suo io profondo.*

Renzo SARTOREL

*Prometto a me stessa di pensare un po' di più al mio io interiore.*

*Vorrei essere più costante nel mio impegno per imparare a conoscere me stessa.*

*Mi impegno a concentrarmi di più nei nostri incontri perché non riesco a non pensare ai problemi di ogni giorno (a quello che è successo ieri e quello che accadrà domani).*

*Sono consapevole di quello che provo quando sono con il gruppo ma so che devo lavorare molto di più.*

Emanuela PAGLIUCA

*Prometto a me stessa di essere disponibile ad ascoltare tutti ed essere aperta a tutto ciò che gli altri mi offrono senza mai cercare di giudicare.*

*Voglio essere me stessa e mi impegno ad aiutare di più gli altri.*

Tina MARCIALIS



Prometto a me stessa di assecondare la voglia di sperimentare, conoscere, approfondire e di cogliere le varie opportunità che la vita mi offre.

Voglio continuare a commuovermi quando il nodo mi stringe la gola e lasciar scorrere lacrime liberatorie.

Mi impegno a mostrare sempre il mio vero io.

Rosanna CAVALLI



**P**rometto a me stessa di voler cambiare atteggiamento avendo più fiducia in me stessa.

**V**oglio trovare il coraggio di esprimermi e di affrontare la vita in qualunque situazione, giusta o sbagliata che sia, senza dovermi vergognare o misurare con nessuno, valutando con consapevolezza.

**L**il mio impegno è quello di amarmi di più, di preoccuparmi meno del giudizio degli altri, senza essere tormentata da rimorso o senso di colpa.

Nadia PIAZZA