

# Gocce di Armonia

Anno IV - Numero 22

E-mail: (Renzo) renzo50@tin.it - (Antonio) bcjnli@tin.it

Novembre 1999

## COMPITI PER CASA ...

**L**a vita di gruppo è paragonabile all'allenamento in palestra di un atleta. È importante perché è il momento in cui accettiamo di mettere da parte il ruolo sociale, la maschera che ci difende dagli altri per entrare nel mistero che noi siamo per noi stessi.

Le tecniche utilizzate e la certezza che non ci sono secondi fini o malizie in quel che facciamo ci permette di accettare di effettuare ognuno per sé, ma a voce alta, il lavaggio, la pulizia della pentola che noi siamo.

Questo di fatto provoca reazioni personali che vanno dal desiderio di ripetere l'esperienza alla voglia di interrompere, di abbandonare il gruppo stesso.

È importante riconoscere a noi tutti il diritto di **cam-** **minare** con il proprio ritmo, di **lascia-** **re** il gruppo, di fare altre **esperienze** e di ritornare quando se ne sente il bisogno per fare un altro passo solamente al momento giusto.

Per esempio: abbandonare un fardello che ci lega al passato può essere vissuto come un tradimento. È controproducente forzare, lasciamo che il seme della meditazione faccia il suo lavoro, verrà il momento in cui l'amore sviluppato, la gioia che si prova brucerà questo amaro ricordo e non ci sarà più ragione di pensare ad ipotetici tradimenti.

Il pensiero che ho appena espresso non è niente di nuovo per il gruppo, ma me ne servo per una nuova provocazione rivolta in maniera particolare a chi da

tre anni frequenta regolarmente i nostri incontri. La possiamo paragonare al nostro atleta che lascia la palestra per effettuare delle gare, per misurarsi con gli altri.

È ora di dare agli altri, di avere l'umiltà di dire e condividere a voce alta lo stile di vita proprio dello yogi, senza aspettarci il frutto del nostro lavoro.

Io non desidero cambiare gli altri, ma neanche nascondermi. Dove sono, in quel che faccio, con le persone che incontro, voglio essere coerente con il lavoro fatto, su di me, fino ad oggi.

Io oggi sono la somma delle mie esperienze. Desidero essere rispettato così come sono. Con la consapevolezza che aspiro al meglio, alla perfezione, per cui ho ancora tante cose da imparare e voglio essere aperto per conoscerle.

Qualche incontro fa, uscì con Piero l'analogia con la forma geometrica della piramide: se vogliamo alzare il vertice, senza cambiare gli angoli, in altre parole farla più grande, dobbiamo allargare la base.

Questo è il compito per casa: allargare la base, nelle piccole cose, nella quotidianità, nelle ventiquattro ore del giorno avere con tutti, sempre di più, lo stesso atteggiamento

che c'è in capanna.

Buon lavoro! E attenzione all'interrogazione ...

**Renzo Sartorel**



## Riflessioni di...

La mente è la storia che l'uomo, nelle sue infinite esistenze, narra a se stesso.

Egli non la ascolta perché crede di sapere tutto e vuole sperimentare e scoprire ciò che vede e non sa.

...E quando accettiamo di fare a noi stessi ed il pensiero rimane immobile ad ascoltare, allora la mente si rivela, e lascia che il vento, le stelle, l'universo e tutto ciò che è sempre stato, la portino là dove tutto ebbe origine.

Così quella felicità infinita che non trova spazio nell'uomo ed è l'origine del suo eterno andare, sta nella nostra mente come voce dell'anima.

Loretta LUCCI

Domenica 14 novembre 1999  
insieme in Capanna

ore 09,30 - bhajans e meditazione  
ore 10,00 - lavori vari  
ore 12,00 - pranzo (da concordare)  
ore 14,00 - lavori vari  
ore 16,00 - tecniche yoga e meditazione  
ore 18,30 - fine

Un punto  
microscopico  
brilla, poi un altro,  
poi  
un altro: è l'impercettibile, è  
l'enorme. Questo lumicino  
è un focolare, una stella,  
un sole, un universo; ma  
questo universo è niente.  
Ogni numero è zero di  
fronte all'infinito.  
L'inaccessibile unito  
all'impenetrabile,  
l'impenetrabile unito  
all'inesplicabile,  
l'inesplicabile unito  
all'incommensurabile:  
questo è il cielo.

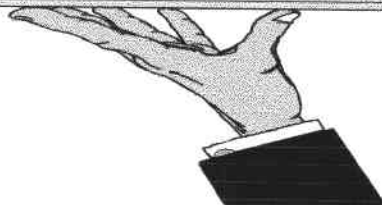
Victor HUGO

*Questo giornalino nasce con l'intento di dare spazio alle nostre domande. Forse nessuno è in grado di dare risposte precise, ma è importante il fatto che quella che passa per la nostra testa può essere motivo di riflessione, non solo per noi, ma anche per chi legge quanto è scritto in questo foglio. Coraggio, fatti partecipe di quanto vuoi far trasmigrare dalla tua testolina... scrivici qualcosa.*

Gocce di Armonia

## "2000"

In India, a Puna, la Osho Commune International organizza 45 giorni di festival per celebrare il 2000: dall'11 dicembre 1999 al 19 gennaio 2000 (anniversari della nascita e morte di Osho, maestro illuminato fondatore della comunità). Musica, danza, poesia e meditazioni con tecniche delle grandi tradizioni mistiche. Informazioni: [www.osho.org/osho2000/](http://www.osho.org/osho2000/) oppure tel. 0332781790.



# IL PADRE NOSTRO

Il Padre Nostro è una preghiera magica, universale e preziosa. Secondo gli gnostici ha l'efficacia di uno scongiuro, perché è composto da otto potentissimi mantra che, anche se recitati solo mentalmente, hanno la capacità di allontanare e di proteggere il corpo fisico dalle entità negative quando, durante il sonno o la meditazione, esso viene abbandonato dal corpo astrale.

I Ricostruttori, durante la S. Messa, recitano il Padre Nostro in piedi, uno accanto all'altro, disposti in cerchi concentrici, tenendosi per mano. In questo modo creano e partecipano ad un flusso d'energia al quale ognuno dona la propria, mentre riceve quella di tutti gli altri. Lo recitano pronunciando ad alta voce un mantra alla volta, ma solamente durante l'espiazione. In altre parole, alternano un'inspirazione ad ognuna delle otto invocazioni.

Anch'io lo recito seguendo la respirazione, ma formulando ciascuna delle sue otto parti sia durante l'inspirazione, sia durante l'espiazione, e avendo l'accortezza che la seconda duri circa il doppio della prima.

Lo ripeto tre volte all'inizio d'ogni meditazione, nel modo che segue.

Inizio ispirando lentamente e immaginando che le energie dell'universo fluiscano in me dalla sommità del capo, il chakra dai mille petali. E' il punto attraverso il quale lo Spirito contempla l'Infinito: **PADRE NOSTRO CHE SEI NEI CIELI.**

Espirando ancor più lentamente e immaginando che l'aria esca dal terzo occhio, per mezzo del quale lo Spirito adora il Verbo: **SIA SANTIFICATO IL TUO NOME.**

Inspirando e percependo il benefico passaggio del prana attraverso la gola, lo Spirito ribadisce l'accettazione del proprio stato: **VENGA IL TUO REGNO.**

Espirando e rilasciando ogni ulteriore tensione, attraverso il chakra del cuore, lascio defluire, nel più totale abbandono, assieme all'energia, la dichiarazione d'amore: **SIA FATTA LA TUA VOLONTA', COME IN CIELO COSI' IN**

## TERRA

A questo punto si passa, come appena annunciato, da argomenti esclusivamente divini a quelli più vicini all'uomo e alla sua condizione terrena.

Inspirando e avvertendo l'abbassamento del diaframma e il benefico fluire del vitale alimento: **DACCI OGGI IL NOSTRO PANE QUOTIDIANO.**

Espirando e rivolgendo l'attenzione al fegato, il chakra delle relazioni interpersonali, immagino che, assieme al respiro, escano tutte le tossine mentali: **RIMETTI A NOI I NOSTRI DEBITI COME NOI LI RIMETTIAMO AI NOSTRI DEBITORI.**

Inspirando e portando l'attenzione sulla zona pelvica, dove si trova il chakra del sesso, invoco la Bontà Divina: **NON C'INDURRE IN TENTAZIONE.**

Ed infine, espirando, scendo fino alla radice, sul Muladhara chakra, e lascio uscire, con un ulteriore effetto rilassante, il flusso d'energia che porterà con sé ogni impurità residua: **LIBERACI DAL MALE.**

E' dunque una preghiera magica; e se è vero che è stato Gesù Cristo stesso ad "improvvisarla" quando Cali chiesero: "Insegnaci a pregare", noi che c'interessiamo allo yoga ed ai chakras, non possiamo non ritenerlo, un importante Maestro, un grande Guru.

E' dunque una preghiera universale, perché unisce e legittima reciprocamente, la cultura religiosa occidentale e quella orientale, un ponte che lega il Cristianesimo alla spiritualità indiana.

E' dunque una preghiera preziosa, perché ci indica itinerari segreti ed affascinanti che, se praticati, aiutano ad accelerare i tempi della nostra crescita spirituale.

A cura di **Gabriele MANERA**