

In India, i mistici ed i poeti dicono che il santo, colui che ama, è come una rosa.

Si è mai sentito una rosa dire: "Darò la mia fragranza soltanto ai buoni e a quanti apprezzano il mio profumo, e la negherò ai cattivi"?

No, spandere profumo è insito nella natura della rosa.

Il santo è come una lampada ac-

cesa in una stanza buia. Può una lampada affermare che illuminerà solo i buoni e che nasconderà la propria luce ai cattivi?

Tratto da
**Istruzioni di volo
per aquile e polli**
di Anthony De Mello

Il santo è come un albero che offre la propria ombra sia ai buoni che ai cattivi, perfino a chi lo sta tagliando. E se fosse una pianta aromatica, lascerebbe il suo profumo sull'ascia.

MESSAGGI PER L'AQUILA CHE SI CREDEVA UN POLLO

**Riassunto in quattro vignette
del libro di A. De Mello:**

Qualche considerazione ad alta voce.

Dalla sequenza appare evidente come il fortuito incontro con lo specchio abbia cambiato il modo di pensare dell'elefante e lo abbia portato ad un altro, e più elevato, livello di consapevolezza.

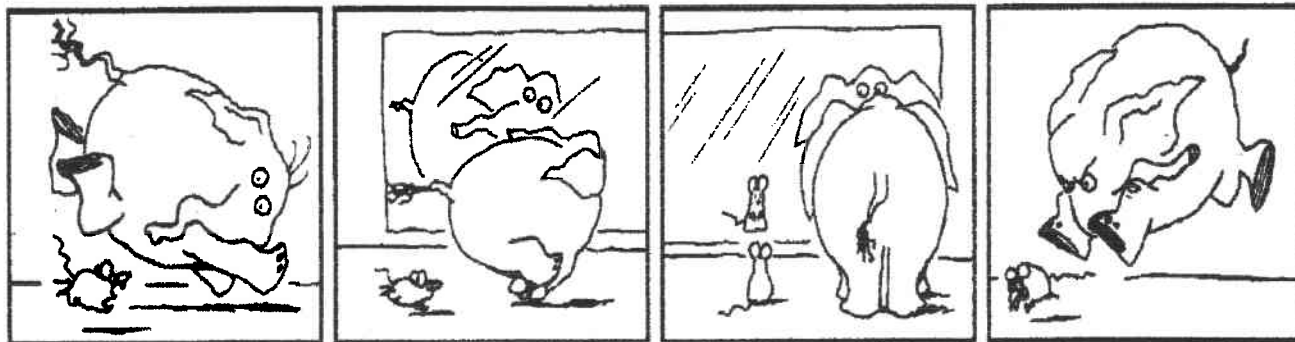
Ma il punto che mi sembra importante sottolineare è che l'elefante, questa volta, ha voluto e saputo cogliere l'occasione.

Chissà quante altre volte gli sarà capitato di passare davanti a quello specchio senza nem-

la determinazione per ribellarsi alle ingiustizie, alle oppressioni, alle discriminazioni e a tutte quelle azioni umane che causano infelicità e sofferenza ad altri esseri umani. Anche noi, amici, dobbiamo cogliere le occasioni che la vita ci offre per renderci più consapevoli e migliori. Anche noi dobbiamo imparare a fermarci davanti allo specchio e guardare dritto negli occhi, dentro di noi. Ma lo specchio più efficace sono gli "altri" e soprattutto quei loro difetti che "non riusciamo proprio a sopportare".

Cerchiamo di trovare il coraggio di rivolgere delle critiche, costruttive, soltanto verso noi stessi e di vedere, nelle persone che incontriamo, nient'altro che dei docili strumenti che il Maestro usa per aiutarci a crescere.

Ed allora nutriamo nei nostri cuori sentimenti di riconoscenza per questo ruolo prezioso e cerchiamo di esprimere loro comprensione e



meno vederlo, o solo per controllarsi il trucco o il nodo della cravatta o per sbirciare, senza dar nell'occhio, gli "altri", nell'unico intento di scorgere difetti e debolezze.

No, questa volta l'elefante ha saputo guardare se stesso e s'è accorto d'essere grande, forte, intelligente, ma anche umile, servizievole e buono.

Ed allora ha trovato dentro di sé la forza e

gentilezza.

Questo è l'impegno che rinnovo a me stesso e l'augurio che rivolgo a tutti voi per il nuovo... secolo appena iniziato.

Con affetto

Gabriele MANERA

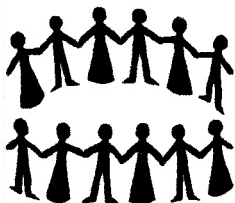


I momenti che trascorriamo insieme

I momenti che trascorriamo insieme meritano di essere registrati in qualche modo per poter essere ricordati e fatti conoscere a chi non li ha vissuti.

Gli incontri del giovedì del mese di dicembre sono stati caratterizzati dal freddo, la stufetta ad aria calda si è rotta ed è stato necessario provvedere alla sostituzione, ci siamo riusciti anticipando le 10.000 lire per qualche mese. Già questo risultato, sostenere una spesa per noi considerevole, senza pesare sulle spalle di pochi è un ottimo risultato: che riesce a rappresentare l'atmosfera di amicizia o quanto meno di rispettoso supporto reciproco che caratterizza il gruppo.

Rosanna C. e Nico si sono cimentati nel condurre la Danza Energetica, Toni a guidare il massaggio al viso, la Pasqualina e la Loretta nel suggerire immagini di raccoglimento per la meditazione. Alberto al Centro del Cerchio con la sua presenza totale ci ha regalato attimi di felicità.



La telefonata di Luciano, fermo ai bordi dell'autostrada tra Napoli e Roma, sentire la sua voce diffusa dagli altoparlanti cantare con noi OM Namah Shivaya ed immaginarlo seduto tra noi ha creato un'atmosfera dolce ed elettrizzante.

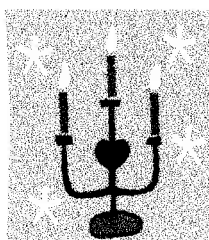
Domenica 14 alcuni si sono ritrovati di buon mattino per fare lavori di manutenzione: è stato rifatto il vialetto che porta alla capanna, tolte le foglie attorno la capanna per consentire



al terreno di asciugarsi e la bravura dei *boscaioli* è stata dimostrata togliendo dal canale un enorme albero: con ponti sull'acqua, carrucola, corde, accette, sforzi

ritmati dalla voce di Piero e l'ingegno di Gaudenzio e Cesare. Il pomeriggio una decina di persone hanno utilizzato la capanna creando un ordine raccolto e soave. Le emozioni e le sensazioni vibravano su per la schiena e in fresche carezze di vento sulle guance.

La serata del 23 è stata dedicata alla vigilia di Natale con letture di brani di S. Giovanni della Croce e Michèle Quoist. Un momento magico si è creato quando ognuno di noi ha cercato e trovato la *sua* candela e la accesa sulla lanterna con la fiamma giunta da



Betlemme. La luce calda con i riflessi argentei e dorati e le musiche natalizie ci hanno fatto ritornar bambini, alcune esclamazio-

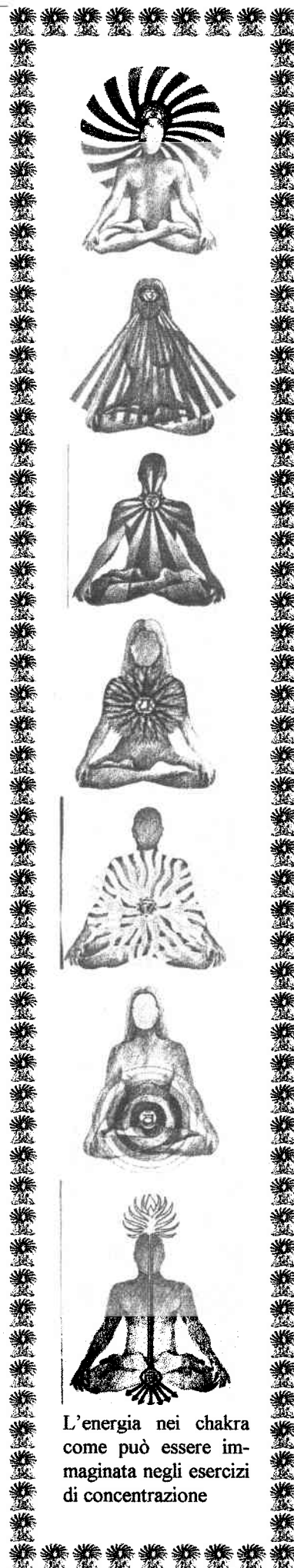
ni di stupore e di gioia hanno accompagnato il silenzio della meditazione. Per finire panettone e spumante conditi da un Giro di Consapevolezza e dagli auguri telefonici della Luciana, che dal lavoro ci pensava, hanno chiuso la serata.

Il 30 ha condotto la serata Swami Sarvadananda Saraswati con i canti intonati e accompagnati dalla pianola di Daniele, i momenti salienti sono stati scanditi da tre meditazioni. Alcuni gli



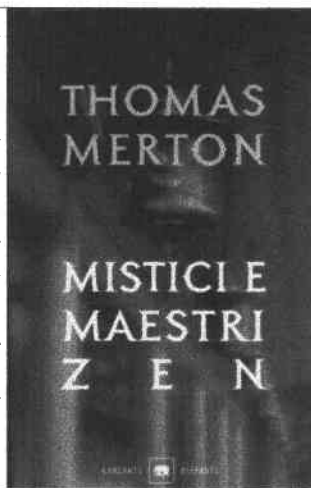
si sono avvicinati e con il *pranam* gli hanno parlato, Poi gli è stata rivolta una domanda pubblicamente (sul come reagire alle malversazioni) che è stata motivo della chiacchierata sullo Yoga. Tra le circa cinquanta persone era presente anche Francesco Cinquemani *tutor* nella cerimonia di ordinazione nel 1985 di Swamiji.

Renzo Sartorel



L'energia nei chakra come può essere immaginata negli esercizi di concentrazione

...per questa ragione i monaci zen sono stati spesso accusati, come i cistercensi e per le stesse ragioni, di essere antintelletuali. Certamente l'accusa non è priva di fondamento, se la consideriamo alla luce del seguente aneddoto zen. Un discepolo domandò una volta al maestro: 'Desidero leggere i sutra, che cosa mi consigli di fare?' Il maestro rispose: 'Credi che a un mercante che tratta affari di milioni dia fastidio guadagnare pochi soldi?'



I monaci zen preferivano per tradizione l'esperienza diretta alla conoscenza astratta e teorica acquistata leggendo e studiando. Ma certamente non negarono mai che la lettura e lo studio potessero al momento opportuno, contribuire a rendere più valido l'addestramento spirituale.

Il guaio è quando uno mette tutta la propria fiducia nei libri e nell'insegnamento, e trascura la diretta comprensione della vita che si ha solo vivendola in tutta la sua realtà esistenziale.

Al gruppo Gocce di Armonia

I Giovedì sera trascorsi con voi sono sempre momenti piacevoli per me e prendo spunto da quello in cui abbiamo fatto la danza energetica con al centro Alberto per parlarvi un po' della mia esperienza.

In quel momento mi son sentita contenta di essere lì con voi e partecipe alla danza che ha permesso ad Alberto di lasciarsi andare a vivere i suoi sentimenti ed emozioni con spontaneità e a condividerle con noi. La luce che ho visto nei suoi occhi e il suo sorriso mi hanno dato gioia e un senso di gratitudine che ancora adesso ricordo con piacere. Da allora ho la sensazione di conoscerlo di più e di sentirlo parte viva del gruppo.

Questa esperienza come tante altre che ho vissuto con voi mi ha permesso di conoscermi maggiormente e di sentirmi più integrata con voi come gruppo.



Lasciarsi andare a nuove esperienze come ad esempio assaporare il piacere di un massaggio, cantare un mantra da soli, ballare, ecc. può sembrare banale; in realtà per me è un'occasione per non usare i miei vecchi schemi mentali e le vecchie motivazioni che mi impedivano di esprimermi e di assaporare il piacere.

E' un modo nuovo di relazionarmi con me stessa che mi permette: di accettarmi di più per quello che sono; di sentirmi più solida e sicura di me e di mettermi in rapporto con gli altri in modo più profondo e gratificante.

A volte quando ho l'occasione di sentire o essere semplice testimone che alcuni di voi si lasciano andare e aprono il loro cuore sono molto contenta. Gli abbracci sin-

ceri, i gesti affettuosi, le lacrime di commozione sono per me un'esperienza positiva che non mi stancherò mai di assaporare.

Grazie di cuore, buon lavoro a tutti voi e BUON 2000.

Manuela ENZO

Nel firmamento

Tu non sai
che nelle notti di luna,
da una stella
all'altra stella,
andava la mia anima
vagabonda
e spensierata
a caccia
di un viso conosciuto
per vestire
di un sorriso eterno
la sua allegria.

Loretta

Domenica 23 gennaio 2000
dalle ore 15,30 alle ore 18,30



Ci ritroviamo.

Altalena

A metà,
tra il dolore
e la gioia
sta
questa mia vita,
oggi altalena
di forza e di amore,
domani,
chissà,
solo il dondolare
di ricordi.

Loretta