



## Il mio io interiore si è espresso

**S**i è presentato un giorno come tanti altri, se non fosse che è Giovedì e c'è l'appuntamento a Cappelletta.

Allora diventa qualcosa di speciale, un'esperienza che se non la cogli ed impari a gustarla dal principio, rimpiangerai di non averla potuta assaporare nella sua interezza.

Sono arrivata alla "Capanna" con Giovanni, Rossanna e Piero, "ciaccolando" del più e del meno; dopo il saluto agli amici, Renzo ci chiede se qualcuno vuol mettersi al centro per la danza energetica:

Vorrei andarci, ma mi trattengo. Sono sempre stata impulsiva e, questa volta, non voglio mettermi davanti agli altri...nessuno si muove.

L'attimo successivo sono circondata dagli amici.

E' iniziata la musica! Prima lenta, poi man mano che ho iniziato a girare guardando negli occhi ognuno di loro, mi sono sentita riempire di energia: era tanta che le lacrime sono cominciate a scendere sul mio viso...ancora, ancora. Poi la musica si ferma e mi sono trovata a non saper da dove cominciare. Ho chiuso gli occhi e mi sono lasciata andare. Mi sono diretta verso un punto dal quale mi sono sentita attratta, o verso

dove il mio essere si sentiva spinto.

Dentro me c'è stato un desiderio grande: abbracciare tutti in una volta sola. Il mio cuore era pieno di amore (e ne avevo tanto), mi sembrava che tutto il mondo potesse essere dentro di me e gioire con me.

In certi momenti bisogna mettere da parte la mente; è il cuore che comanda, e lasci così che ogni più piccola parte di te parli.

Non esistono frasi o azioni che lascino trasmettere i sentimenti, se dentro non batte un cuore che trasmette "Amore". In quel momento è stato il mio io interiore che si è espresso; avevo in me una serenità che da tempo non percepivo: mi sentivo grande, spaziosa e, allo stesso tempo, piena di tutto.

Grazie a tutti voi per ciò che mi avete fatto provare e per quanto mi avete dato. Mi auguro di avervi restituito quel bene sincero che ognuno di noi riserva per le persone più care. Quella sera non mi sono addormentata molto presto, non volevo che il giorno finisse portandosi via quella meravigliosa sensazione.

Il giorno dopo mi sono sentita come in estasi.

Quando Alberto mi ha chiesto com'era andata la serata, a fatica ho saputo spiegare ciò che ancora provavo. Mi rendo conto che alcune persone la pensino in maniera diversa da me. Ho voluto provare e trovo che fare nuove esperienze ci faccia crescere, soprattutto capire e, se non proviamo sulla nostra pelle, chi può farlo per noi?

Solo allora potremo decidere e scegliere, almeno finché ne avremo la possibilità in questa esistenza, sfruttiamola a nostro favore.

Siamo stati dotati di una grande forza, quella umana, chiediamo alla scintilla che sta in noi, di darci il coraggio di

avere nuove esperienze. Gliene saremo grati.

Un affettuoso grazie a Piero per l'ospitalità che ogni settimana ci offre.

Un bacio e un abbraccio a tutti Voi.

Livia BAGAROTTO



## 500 ore di *pazienza reciproca*

**D**esidero raccontare anzichè un aneddoto della vita di gruppo, la cornice, il quadro all'interno del quale, secondo me, ci muoviamo.

Un incontro dura circa due ore, ci sono circa quaranta giovedì in un *anno sociale*, questo è il quinto anno. Inoltre, alcune domeniche trascorse insieme e le Full-Immersion di fine anno di tre giorni circa 500 ore di *pazienza reciproca*. Non pensavo di poter vivere tante ore insieme, di fare un così lungo tratto di strada, e non ne vedo la fine!

Mi sento orgoglioso di essere uno dei sostenitori di questo stile di *vita comunitaria*, il cui obiettivo è consentire ad ognuno di vivere lo yoga nella forma che gli è più congeniale: dalla devozione al Guru al japa-mantra, dal pranayama ai bhajans e kiirtans, dal rilassamento al massaggio, dalle danze alla meditazione, ecc... ecc...; senza criticarci e/o giudicarci, ma lasciando a tutti la possibilità di togliere il coperchio della propria pentola e lavarla nell'acqua pulita del rispetto e affetto reciproco.

Da questo sto imparando l'importanza dell'autostima. Se non accetto ora di provare, di espormi, di sbagliare, corro il rischio di non farlo più (vista l'età).

Insieme ad altri, il mio contributo nel gruppo consiste nel proporre quello che ho assimilato nel corso del tempo: rielaborato, rimasticato dall'esperienza. In altre parole quello che ho capito (con tutti i miei limiti che spero di riconoscere grazie alle vostre reazioni).

Lo studio, con Padre Cappelletto, degli Yoga Sutra di Patanjali risale al 1973, e da allora, seppure con guide diverse, ho praticato questa disciplina che senza *miracoli* o *scorcia-*

*toie* mi ha aiutato ed aiuta a riconoscere i *punti di riferimento interiori* e i *moti del cuore* dalle illusioni momentanee.

Rompersi una gamba è questione di un momento, riprendere a camminare richiede tempo, pazienza e buona volontà. Lo stesso per i sentimenti.

Lo yoga praticato insieme è la ginnastica riabilitativa. Non basta conoscere la teoria, bisogna esercitarsi, fare pratica. Un po' alla volta tonifichiamo i muscoli dello spirito. I segnali di ripresa si vedono: la voglia di raccontare la barzelletta, un abbraccio forte forte che non vuol finire, il pian-

to liberatorio, un sentirsi a casa fra amici, voler dire ancora una battuta prima di lasciarci, il desiderio di approfondire la conoscenza di qualcuno con cene in pizzeria o telefonate.

E un po' alla volta diminuisce l'attenzione verso la conferma che gli altri ci possono dare per il nostro agire e aumenta la sensazione di essere centrati in se stessi, capaci di *colgere l'attimo* e vedere quello che realmente succede in ogni ora della giornata, sette giorni alla settimana, con una maggiore fiducia nelle nostre *intuizioni*, con la voglia di vivere! accettando di amare e di essere amati.

E' un bel risultato e sono proprio contento!

renzo sartorel





## Avanti tutta

Come spiegare, a parole, un episodio così importante per me.

Mi riferisco precisamente alla *danza energetica* nella quale io ne ero il fulcro.

Ha costituito per me una tappa importante, un risveglio inaspettato da un lungo letargo che ha portato, poi successivamente, cambiamenti che ancora adesso riscopro.

Riuscire a comunicare solo con lo sguardo e la comunione, ha fatto diventare questo gesto profondamente sincero e spontaneo, raggiungendo un'estasi e, soprattutto, l'accettazione di sé e degli altri, come di un'unica entità, pur mantenendo l'individualità.

Quando Piero afferma che, in questo gruppo ci sono forti potenzialità, mi trova pienamente d'accordo perché l'ho provato su me stesso e, di questo, posso solo dirvi GRAZIE!

E, se questi sono i risultati, AVANTI TUTTA!

Ciao

Alberto BATTISTEL

## Full Immersion

Le *Full-Immersion*, sono sempre dei giorni particolari, nei quali, si accostano o accomunano moltissimi esercizi e discipline, in sintonia tra loro, esaltando profondamente emozioni e gioie, nello stare assieme.

Nell'ultima *Full-Immersion*, sebbene non abbia potuto soffermarmi per tutto il periodo programmato, sono stato particolarmente felice di aver scritto il mio nome accanto ai vostri su quella ciotola di terracotta, illuminato dalla luce della candela, che per me, è stato espressione di luce e calore che accomuna ognuno di noi.

Gaudenzio LOVATO

## Il mio compleanno con voi

31 maggio 1998, il giorno del mio 60° compleanno. Sono andata, con Umberta e i miei figli, a Possagno.

Lì ho trovato degli amici e ne ho conosciuti degli altri, tra questi, Piero Lamoni, il quale ci ha invitati agli incontri del Giovedì, nella Capanna di Capelletta.

E' cominciato così il mio cammino con il gruppo "Gocce di

Armonia" e, con il tempo, ho capito che non c'era nome più adatto per riconoscersi come tali.

Mi sembra ieri, ma se guardo il lavoro svolto durante questo periodo, lo vedo lontano nel tempo.

Qui ho trovato persone che ascoltano, consigliano, danno suggerimenti, anche se dedicati agli altri, spesso ci riguardano; sempre si voglia guardarsi dentro, cercando di

correggersi. Senza violenza, dolcemente, tutto viene a galla, e - dopo un po' di tempo - ci si accorge di quanto sia cambiato il nostro modo di essere.

Questo è ciò che mi è successo in questi due anni, sicuramente, con questa filosofia, altro lavoro mi aspetta ma, con buona volontà e speranza nel futuro, con un occhio al passato, impariamo ad amarci e ad amare, accettando ogni diversità

e cambiamento, per un accrescimento interiore.

Un grande grazie a tutti voi: è la cosa migliore per rispecchiare questi due anni trascorsi assieme.

Livia BAGAROTTO