



Anno IV— Numero 28 *MAGGIO 2000
E-mail: (Renzo) renzo50@tin.it – (Antonio) bcjnli@tin.it

Cosa è per me la meditazione

LA lettura fatta in capanna giovedì scorso su "cosa è la meditazione" per (.....?..... non so l'autore) mi ha fatto ripercorrere alcune

tappe del mio cammino verso questa pratica e ho concluso che molto probabilmente è un'esperienza molto soggettiva, perché il nostro intimo è soggettivo. Si possono anche dare delle indicazioni - e sono utilissime perché danno lo spunto per una ricerca o applicazione personale - ma poi ognuno le riversa nel suo vissuto e le applica nel modo che gli è più congeniale.

Vorrei tentare di trasmettere alcuni momenti di questo mio percorso:

La meditazione io l'ho "conosciuta" nella mia adolescenza, ma mi veniva sempre proposta senza alcuna spiegazione e come unico punto di partenza un libro ascetico: erano gli altri che mi dicevano quello che "dovevo" essere. La meditazione proposta in quel modo mi risultava molto faticosa e spesso senza risultato: leggevo, cercavo di trovare un quid che mi portasse a concretizzare, ma invano. Non solo, ad un certo punto mi ritrovavo quasi sempre a fantasticare cose che non c'entravano per niente con quello che avevo letto. La mia mente era come un cavallo selvaggio che non riuscivo ad imbrigliare come avrei desiderato. Ho anche tentato di chiedere qualche spiegazione, ma la risposta era: "si legge e si pensa a quello che si è letto". Niente da fare, era una fatica sempre più ardua e oltretutto sterile e frustrante. Con il tempo abbandonai ogni tentativo ulteriore relegandolo ad un contesto religioso-confessionale convinto che non mi era consono.

Anni fa, nel contesto di una conferenza "laica", sen-

ti parlare di meditazione in un modo e ambiente completamente diverso e per me fu una scoperta entusiasmante perché non consisteva più nel cercare la mia identità attraverso gli altri, cercare di fare mio quello che altri avevano pensato, detto o scritto essere buono per me, ma ero invitata a cercare le domande dentro di me in base al momento vitale, a cercare di ascoltare quell'invito interiore che "sentivo" come migliore per una crescita.

Il mio trampolino di lancio fu la natura, anche visualizzata ad occhi chiusi se non mi potevo trovare fisicamente. L'immergermi in ambienti rilassanti e dolci, ricchi di colori e sensazioni, mi portavano ad un abbandono totale del corpo che mi aiutava poi a compiere passi ulteriori verso interrogativi più impegnativi.

Scoprii così che, per far spazio al mio spirito, dovevo prima accettare il mio corpo come dono, cominciai a capire che questo corpo non era una zavorra ma un involucro da amare e rispettare per poter servirmene al meglio e arrivare così alla scintilla divina che esso contiene. Ho imparato che per una proficua meditazione dovevo ossigenare bene le mie cellule con lente e profonde respirazioni; facendo così ho imparato che rilassando i muscoli, la mente diveniva più ricettiva e il turbinio dei sentimenti più tranquilli.

Ora la meditazione è un'esperienza gioiosa, perché fatta senza forzature e in pieno abbandono al sentire interiore, vivendo questo atteggiamento posso far affiorare dal profondo gli interrogativi e le risposte vitali.

Il problema vero è solo quello di saper concedere questo piccolo spazio quotidiano per interrogarsi e lasciare che le domande "seme" lascino spazio alle risposte vere che il Sé interiore già conosce ma che noi spesso soffochiamo col frastuono che ci circonda e ci distrae.

A questa personale esperienza vorrei anche aggiungere un ulteriore passaggio che è venuta come conseguenza.

Più che una risposta alle domande contingenti sento che diviene un modo d'essere, un'energia che avvolge e compenetra tutto il sentire, è un senso di abbandono totale al meraviglioso disegno che si snoda attraverso le piccole cose che intessono l'esistenza, è un dolce abbraccio che ti solleva e ti culla perché lasci "scrivere" nel tempo che vivi quello che è giusto per te **IN QUESTO MOMENTO.**

MARIA LUISA MANERA



Nella mia gioia "riconosco" la vostra gioia

L'esperienza raccontata da una compagna del giovedì sera mi ha fatto riflettere e mi ha dato ulteriori conferme di quanto vantaggio si tragga dal lavorare col proprio e l'altrui corpo; vuoi con le asanas o col massaggio o con la danza energetica o con altre forme di linguaggio analogico.

Ho sempre avuto un buon rapporto col mio corpo, certamente dovuto alle mie esperienze di insegnante di educazione fisica ed ho cercato di trasmettere, quando ero a scuola, la gioia di trasformare i movimenti affinché diventassero liberi, ponte di comunicazione e di avvicinamento all'altro. Insegnando il training-autogeno facevo giocare coi colori e li facevo respirare, lavoravo con la musica, chiave che permetteva a tutti, dopo un po' di lavoro, di liberare l'energia e la creatività che sta in ciascuno di noi e scaricare le proprie tensioni e aggressività.

La gioia che condividevo con i miei alunni, ora la "riconosco" nei miei compagni del Giovedì sera, perché il lavoro che stiamo facendo ci porta a percepire sempre più il nostro corpo, che è il tramite per arrivare alla mente e, in essa, annullarsi per diventare con essa un tutt'uno.

Rosanna Cavalli

Tollerare è meglio che amare

Per il XXI secolo abbiamo bisogno di un'idea costruttiva, moderna e democratica, ma sembra di scorgersela all'orizzonte. Il mondo capitalista è interessato unicamente ad accumulare denaro rapidamente. Come il comunismo, esso sta distruggendo il proprio sistema, perché crede alle bugie della sua stessa propaganda.

Il cosiddetto Terzo Mondo viene sempre più emarginato, le guerre civili ed etniche sono in costante aumento, il fondamentalismo dilaga, rinasce il fascismo nelle sue varie forme. Non è certo un bel panorama.

Vedo pochi motivi per arrogarci il diritto di indicare agli asiatici o ai sudamericani la strada da seguire. Tutt'al più possiamo ricordare agli altri che abbiamo avuto in Europa un'età dell'illuminismo che, nella sua prima fase, ha promosso la tolleranza. Un'idea che dovrebbe essere la base del vivere comune, nel futuro, in modo solidale. Possono non piacermi la cucina degli altri, il loro comportamento o le loro opinioni, ma sono tollerante e spero che essi mi tollerino, anche se non apprezzano la mia cucina, il mio atteggiamento, le mie convinzioni.

Non è necessario amare un altro. Questo sarebbe troppo. La tolleranza è più modesta dell'amore, meno drammatica, forse addirittura noiosa, ma certamente più sensibile. Quando parliamo d'amore, dopo tutto, parliamo anche di odio. I due sentimenti vanno a braccetto. Insegnando alle persone che devono amare, si insegna loro anche l'opposto, cioè l'odio.

Se vogliamo veramente continuare a vivere su questo pianeta minacciato, concedeteci di non idealizzare l'amore. Lasciateci essere tolleranti. Tolleranti verso gli altri e anche verso la natura, contaminata dal nostro amore opportunistico.

Gunter GRASS (Corriere della Sera)

L'amicizia

Una bocca amabile moltiplica gli amici,
un linguaggio gentile attira i saluti.
Siano in molti coloro che vivono in pace con te,
ma i tuoi consiglieri uno su mille.
Se intendi farti un amico, mettilo alla prova:
e non fidarti subito di lui.

C'è infatti chi è amico quando gli fa comodo,
ma non resiste nel giorno della tua sventura.

C'è anche l'amico che si cambia in nemico
e scoprirà a tuo disonore i vostri litigi.

C'è l'amico compagno a tavola
ma non resiste nel giorno della tua sventura.
Nella tua fortuna sarà come un altro te stesso,
e parlerà liberamente con i tuoi familiari.

Ma se sarai umiliato, si ergerà contro di te
e dalla tua presenza si nasconderà.

Tieniti lontano dai tuoi nemici,
e dai tuoi amici guardati.

Un amico fedele è una protezione potente,
chi lo trova, trova un tesoro.

Per un amico fedele, non c'è prezzo,
non c'è peso per il suo valore.

Un amico fedele è un balsamo di vita,
lo troveranno quanti temono il Signore.

Chi teme il Signore è costante nella sua amicizia
perché come uno è, così sarà il suo amico.

SIRACIDE 6,5-17

Pro memoria

Nel timore che qualcuno possa dimenticarsi, ci prodighiamo a ricordarvi che nei giorni 16, 17 e 18 giugno 2000, l'appuntamento fra di noi è rimandato a CESCLANS (Udine) per la rituale Full-Immersion di fine stagione.

Pro memoria



Padre Nostro

Padre di noi tutti, radice, sorgente, principio e mèta di ogni essere e di ogni vita. Tu sei persona sopraperonale e famiglia di persone. Tu sei Padre e Madre, armonia di maschile e femminile, tu sei dono e accoglienza, tu sei creatività e fecondità continue.

Tu hai scelto di abitare nella "stanza segreta del nostro cuore che hai fatto più grande e misterioso" dei cieli e della terra.

Fa che accettiamo di essere fatti a tua "immagine e somiglianza" e contemplando e rispettando il tuo adorabile "nome" riusciamo a cogliere la dignità e divinità del nostro "nome personale".

Fa che attorno a noi, col nostro impegno fedele e responsabile si realizzi il tuo stile familiare di dono e accoglienza e questi si manifesti attraverso i nostri occhi luminosi, il sorriso benevolente e l'ascolto attento e accogliente.

Fa che la nostra volontà si sottometta docile e pacifica alla tua volontà di pace. Fa che il battito del nostro cuore, in armonia con il respiro ci risvegli la consapevolezza di vivere sempre in te come il tralcio nella vite.

Così il nostro vivere provvisoriamente su questa terra rifletterà l'armonia dell'umanità risorta e glorificata nella tua intimità trinitaria.

Non farci mancare oggi il cibo quotidiano per il corpo, la mente il cuore. Fa che lo usiamo con equilibrio ed essenzialità per poterlo condividere con tutti. Per

questo liberaci dalle nostalgie del passato e dalle preoccupazioni del futuro per vivere con consapevolezza e amore la ricchezza del presente.

Rifacci nuovi e fecondi attraverso il tuo perdono che non sia proporzionato ai nostri meriti ma alla tua infinita misericordia.

Aiutaci a non soccombere alla tentazione di crederci padroni della vita e di crederci liberi di farne quello che vogliamo noi.

Liberaci dall'influsso negativo delle persone tristi e non realizzate. Liberaci dai nostri pensieri negativi che rendono monotona e triste la vita. Fa che ci sentiamo, oggi, portati nel palmo della tua mano e guardati dal tuo occhio benevolente perché tuo è il Regno, tua la gloria e la potenza nei secoli dei secoli.

Amen



Attenzione!!!

Se a qualcuno dovesse avanzare del pane vecchio...senza buttarlo, lo porti pure in cappa per poterlo dare ai pesci del laghetto.

Non dimenticatevi che esiste pure Kimba e l'altro cagnolino...tanto per non creare disuguaglianze...gli avanzi di pastasciutta o di carne potrebbero farne dei cagnolini felici.