

E' venuto il mio turno



Ogni volta che Renzo ci invitava a fare la danza energetica, io cercavo di farmi (se possibile) più piccola e invisibile ai suoi occhi, per fare sì che la sua scelta non ricadesse su di me. Non mi sentivo mai pronta e mi dicevo che c'era sempre qualcuno più preparato di me.

Mai i mesi sono passati ed è venuto il mio turno.

Non mi è mai piaciuto essere al centro dell'attenzione perché ho sempre avuto paura che i miei difetti, i miei limiti, saltassero fuori e facessi, di conseguenza, una figuraccia.

Andare "in centro" è stato come superare tutte le mie paure e mi sono sentita confortata da tutto il Gruppo che sembrava facesse il tifo per me, come se fossi in uno stadio.

Devo dire che, mentre guardavo i miei Amici danzare, mi sembravano dei bambini che imparavano un nuovo gioco e questo mi divertiva. Mi sembrava che alcuni di loro andassero fuori tempo e sbagliassero i movimenti, ma non so se era l'effetto del girarmi intorno e guardarli negli occhi.

Era come se i loro sguardi cercassero di comunicarmi ognuno una cosa diversa. Non mi hanno trasmesso solo energia, ma anche gioia e spensieratezza infantile.

L'energia ricevuta ha cancellato tutti i miei pensieri e mi ha fatto sentire solo il respiro pieno d'amore, diretto verso di me, facendomi perdere la cognizione del tempo e del luogo dove mi trovavo.

Non mi è facile esprimere quello che ho provato, quel giovedì sera sono riuscita a dire quello che sentivo. Spero di esserci riuscita un po' con queste righe.

Quello che invece mi è facile dire è GRAZIE a tutto il Cerchio dal più profondo del mio cuore, dove ho riposto tutti gli abbracci ricevuti.

Emanuela Pagliuca

A tutti, affettuosamente, Grazie di cuore

Sono qui con la penna in mano e, solo ora, mi rendo conto di quanto sia difficile esprimere le proprie emozioni e i propri sentimenti.

Questa è la prima volta che scrivo dei pensieri per "Gocce di Armonia" e, vorrei approfittarne per ringraziare tutto il Gruppo che, da subito, mi ha accolto con calore e amicizia.

La prima sensazione che ho avuto è stata quella di conoscervi già. Forse è proprio così: con alcuni di voi, in passato, ho già intrapreso un cammino di ricerca interiore.

Ora, sempre con il vostro aiuto, spero di avvicinarmi alla meta che mi sono prefisso scoprire (chi sono) al di là del nome e della forma.

Vorrei ringraziare tutti, nome per nome, ma, per motivi di spazio, ne citerò solo due: un grazie di cuore a Renzo che, con la sua esperienza e acutezza, riesce a tirare fuori il meglio di noi; un altrettanto grazie di cuore a Piero che, con la sua saggezza, ci aiuta a scoprire il significato di tradizioni ormai dimenticate.



Grazie di cuore a tutti affettuosamente

Silvano Vescovo



Un'esperienza siciliana, ovvero, un revival della mia infanzia

Cianciana, un paese abbarbicato su una collina di 390 metri sull'l.m. che domina uno stupendo panorama agrigentino fatto di dolci collinette, pascoli degradanti, prati fioriti, picchi di roccia e, negli angoli più impensati, scopri giganteschi fichi d'India che in questo mese di maggio offrono i loro fiori gialli come promessa della maturazione estiva.

L'occhio spazia lontano; oltre le note rimbalzanti di alcune silhouette collinose, nelle sere prive di bruma si possono intravedere le luci delle imbarcazioni dei pescatori che veleggiano sul mare. Il Mediterraneo non è lontano, anche se per raggiungerlo è necessario percorrere 20 km di tornanti stretti e ripidi in un continuo saliscendi. Ogni curva è un motivo d'incanto, offre dei panorami pittoreschi e sempre nuovi per la loro originalità.

Il ritmo agreste di questi angoli hanno il sapore d'antico. Sono paesi che vivono ancora al passo cadenzato del mulo e al lento pascolare delle greggi. Qua e là, sotto i radi alberi della salita principale o in nicchie ombrose rubate all'ovaro spazio di stradine secondarie è quasi abituale trovare riunito un grappolo di vecchietti che con i loro racconti stanno rivivendo momenti antichi o stanno facendo una partita a carte sopra una tavola improvvisata fatta di compensato e appoggiato alle loro stesse ginocchia.

Girando a caso per queste viuzze medioevali è facile vedere qualche donna seduta presso la porta di casa, spesso in compagnia di qualche vicina, e mentre creano trine e merletti all'uncinetto intrecciano un cicalare fitto-fitto col tipico dialetto locale che, pur non afferrandone il contenuto, comunicano un'atmosfera di empatia, grande amicizia e complicità.

Le giornate assolate invitano a spalancare le finestre e con il sole entrano anche i rumori della vita paesana e della natura. Dopo tanti anni sto ascoltando con meraviglia il garrir delle rondini... e sono tante... le ascolto...

Di tanto in tanto il silenzio di fondo viene rotto dal rombare di motorini e auto di passaggio, ma soprattutto dalle voci tonanti di contadini o rivenditori che offrono a gran voce la loro merce di turno: verdure di stagione, biancheria di ogni tipo, pesce, materassi, abbigliamento, casalinghi, mobili, ...

Poco lontano c'è una minuscola betoniera che sta impastando del cemento; l'uomo che la fa funzionare canta a squarciagola una canzone napoletana, ogni tanto è alla ricerca della nota giusta, ma la sua voce calda e pastosa comunica gioia ed entusiasmo.

I bambini scorrazzano liberi, giocano a pallone nei piccoli pianori costituiti dagli incroci di varie straducce "basolate" di pietra lavica mentre le loro grida gioiose invadono e penetrano le abitazioni circostanti fatte di

pietre antiche squadrate a mano o incastonate con pezze di calce e cemento.

Il cinguettio di alcune bambine che si rincorrono è l'abituale preludio del pomeriggio inoltrato, infatti, a intervalli più o meno regolari si sente il richiamo delle madri: "Maria Teresa!" - "Francesca!" - "Maria!" - "Alessandra!" - la cena è vicina.

Ascolto, assaporo, rifletto e si proiettano davanti a me flash di vita vissuta. Rivedo momenti analoghi già noti, rivivo episodi in cui a Possagno (TV) - dove nacqui e vissi fino a 11 anni - la vita era molto spontanea, serena, non complicata da rapporti fasulli. I piccoli aiuti erano spesso ricambiati con prodotti dei propri animali o dell'orticello di casa o con piccoli servizi altrettanto utili. Ricordo... e nasce in me un velo di rimpianto per quel rapporto ormai cancellato dai tempi "moderni".

In questi paesi, come nei miei ricordi infantili, non c'è quel rapporto freddo, "commerciale", basato sul bilancio del dare e avere, ma si respira un rapporto vero, umano, anche impiccione a volte ma tutto sommato dettato dal fatto che tutti si considerano "parenti" soprattutto perché vivono la stessa battaglia della sopravvivenza. Qui la vita è intessuta di tanti sacrifici, ma proprio per questo è ricca di generosi gesti. Quando sono arrivata - per esempio - per darmi il benvenuto mi sono

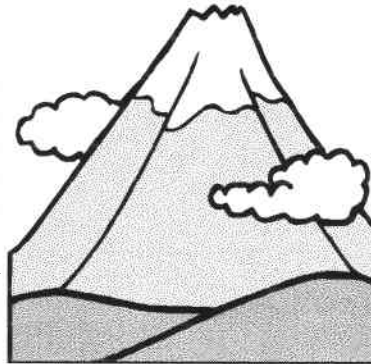
vista arrivare sulla tavola i prodotti dei loro lavori: chi mi ha donato una bottiglia d'olio, altri del vino o delle fave fresche, piselli, dolci casalinghi, oppure una grigliata in aperta campagna con famiglie, parenti e amici dei parenti. Una sera a casa di un pecoraio ho gustato tutti i sapori delle fasi del formaggio, dalla cagliata, alla mozzarella (quella che poi "maturando" in modo opportuno diventa formaggio o grana), alla ricotta; ero lì come vi fossi stata da sempre.

È che dire delle arance e dei limoni!? In un aranceto ho gustato contemporaneamente il sapore del frutto maturo e il profumo delle zagare, il tutto condito con l'ennesimo panorama rupestre.

Cianciana è un paese che si sta spopolando, le risorse economiche della pastorizia e dell'agricoltura non bastano più e quasi tutti i giovani che si allontanano per motivi di studio formano altrove le loro nuove famiglie. Qui ci sarebbero case per 13000 abitanti, ma i reali residenti sono 5000, le altre case sono stabilmente chiuse o costituiscono un utopico punto d'appoggio per gli emigrati: non c'è famiglia che non abbia un parente lontano, i più fortunati in alta Italia, altri in Germania, Francia, America, Australia, ...

Chissà che nel cammino di queste nuove generazioni riescano ad intrecciare anche l'aspetto buono della loro origine... o verrà soffocato dall'emulazione materialistica del presunto benessere?

Maria Luisa Manera





Non fare questo, non fare quello!!!

POESIE

di Loretta LUCCI

Yogas citta vritti nirodhah! Lo yoga è: sopprimere le modificazioni della mente.
 Alla domanda cos'è lo zen un Maestro zen rispose: 'Quando mangio, mangio; quando dormo, dormo.'

Nelle discussioni ordinarie il cervello non registra la parola 'non', per un certo senso è come se non fosse stata pronunciata! Non fare questo, non fare quello! può suonare come un invito, una sfida a fare questo, a fare quello (e succede molto più spesso di quello che siamo disposti ad ammettere).

Questo spiega quelle confusioni (modificazioni della mente) in cui certe volte mi ci trovo e non capisco cosa voglio veramente.

Mi chiedo: per quante ragioni 'mentali' raccolgo una sfida, voglio competere, provo un senso di colpa, provo un senso di inferiorità, provo un senso di superiorità?

Tutte le ragioni hanno uno sfondo in comune. Lo stesso a cui si rivolge il comando: non fare questo, non fare quello. Lo sfondo è l'ego, quel senso errato di orgoglio - individualista che trae la propria forza dalla paura (è una forma di energia, come ogni emozione) che c'è in noi.

La stessa paura che fa aggredire, attaccare per timore di essere sopraffatti.

Bruno diceva che la sensibilità delle persone è tale (anche se non ne è cosciente) che *sente* se deve mettersi in difensiva o meno. San Francesco lo ha dimostrato, il suo essere *pacifico* gli consentiva di avvicinarsi agli animali, anche feroci, senza pericolo.

Nel nostro piccolo lo sperimentiamo in capanna. Il gruppo è garante del diritto di ognuno di essere se stesso, con i risultati che vediamo. L'autostima è il primo regalo che ognuno di noi può fare a se stesso e succede nel momento in cui 'ferma la mente': non compara, non misura, si accetta e accetta l'altro senza critiche o giudizi.

Un esercizio che metto in pratica, da un po' di tempo, è di rendermi consapevole (contandole) di quante volte 'sfrutto' il meccanismo del 'non' per manipolare gli altri. Sono arrivato alla conclusione che tanti fraintendimenti (nella mente di chi mi sta ascoltando), sono dovuti a questo meccanismo di potere che mi auguro di adoperare sempre di meno.

renzo sartorel

Una Immagine

Occhi di bimbo,
 occhi grandi, tristi, pensosi,
 colmi d'innocenza.
 Sguardo di bimbo
 con la faccia sporca
 e i capelli spettinati ...
 Solo il freddo di questa mattina
 è tutto suo,
 lo scuote e lo fa rabbrivire
 nei suoi poveri stracci,
 nelle sue scarpe rotte.
 Ma nessuno accarezzerà quel viso sporco,
 nessuno si accoglierà di lui
 e dei suoi occhi pieni d'amore.

Promesse, promesse ...

Lo sai che l'amore
 è rimasto con noi?
 L'ho visto passare
 stasera ...
 Correva tenendo per mano
 speranze, promesse ...
 "Amore - gli ho detto -
 "non vuoi rimanere?
 "Lo sai che ti aspetto
 da tempo ...
 "Ho visto i tuoi occhi
 guardare lontano ...
 "Domani, domani
 adesso non posso.
 "Ricorda: stasera,
 domani,
 per sempre...

Preghiera

Signore,
 che la mia mente non si culli
 nelle vane ricchezze del mondo,
 che io non mi perda
 nella ricerca del benessere materiale.
 Che il mio spirito non si avvili
 e non si accontenti
 del proprio dovere
 e delle misere soddisfazioni
 del mio io.
 Che io possa, Signore,
 tenere sempre in poco conto ricchezze
 ed ambizioni,
 ma ricerchi la mia gioia
 nel sorriso degli altri,
 e possa sempre ricordare
 la mia nullità di fronte a Te.