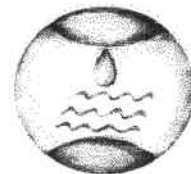


Gocce di Armonia

Anno V
Numero 33 * DICEMBRE 2000
E-mail:
(Renzo) renzo50@tin.it
(Antonio) tolipa@tiscalinet.it



NATALE 2000

Il duemila, l'anno di cui molti paventavano chissà quali mutamenti è ormai passato; non inutilmente spero per noi.

Abbiamo avuto molte buone occasioni e mi rendo conto che sempre più stiamo divenendo consapevoli del nostro ruolo nel gruppo e del ruolo del gruppo nella nostra vita individuale e di rapporto; ma siamo ancora troppo timorosi.

Siamo legati alle nostre piccole, grandi convinzioni come ad una sicura ancora.

Non è che dobbiamo per forza rinunciare ad esse, ma renderci consapevoli che esse rappresentano un freno notevole ad ogni nostra ulteriore comprensione.

Quest'anno, grazie all'intuito di Renzo, è successa una cosa molto bella e importante, molte persone del gruppo hanno potuto condurre la serata, dando la loro impronta ed è stata, finora, una esperienza molto bella.

Molti si sono lasciati andare spontaneamente mettendo nella serata l'impronta della loro energia, il profumo del loro essere; il mio personale invito è rivolto, in questa speciale occasione, a quanti dovranno condurre le altre serate, di lasciarsi andare senza tensioni e di essere totalmente se stessi, tuttilo abbiamo ampiamente riscontrato ... hanno molto da dare; non saremo ne discussi ne tantomeno giudicati, è una esperienza, viviamola totalmente

Così vorrei vivere la mia restante vita, vivere semplicemente, totalmente ogni momento, senza stampelle o appoggi, senza preparativi, vivere la vita nuda e cruda; vivere il presente, l'eterno pre-

sente...

Questo è l'augurio per il nuovo anno: questo è il mio più caldo e sincero augurio: riuscire a portare passato e futuro al momento presente, proprio perché quando ricordiamo il passato lo ricordiamo al momento presente, con l'esperienza del presente,

con lo stato d'animo del presente e quindi è presente ricavato dalla memoria e quando pensiamo al futuro lo pensiamo al presente e non possiamo sapere cosa sarà.

Il passato è legato alla memoria, il futuro alla speranza e al desiderio, il presente alla vita: sono quello che sono qui e ora.

Ringrazio tutti e ognuno singolarmente per l'amore che ricevo da voi; così come io vi voglio bene e ho imparato ad apprezzare ognuno di voi.

Perdonate se parlo poco e a volte dico cose che a taluni sembrano incomprensibili o almeno non condivisibili, mi sforzerò di rendere più chiaro il mio linguaggio, ma vorrei che mi conosceste più profondamente.

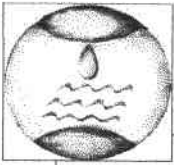
Un caldo ringraziamento a tutti coloro che in ogni modo si danno da fare per rendere sempre più accogliente la nostra capanna, rendono un grande servizio soprattutto perché lo fanno disinteressatamente e questo non andrà perduto

Un grazie di cuore a Renzo, la nostra amata guida, e a coloro che l'aiutano nel non facile compito.

Auguroni di Buon Natale e di un anno di proficuo proseguimento del nostro cammino...

Piero Lamon





LO YOGA NON E' UNA RELIGIONE

Lo Yoga può essere paragonato ad un laboratorio di ricerca, con la differenza che, mentre nel laboratorio si sottoporrà alle analisi un composto, nello yoga vedremo il ricercatore che sottoporrà se stesso alla verifica, convinto che l'Energia Universale svolge il suo compito adoperandosi per fare la propria. Mediante una disciplina etica, fisica e mentale scoprirà i propri *blocchi energetici* che impediscono l'esperienza del SACCIDANANDA (Sat = essere, Citta = conoscenza, Ananda = beatitudine). Il testo per eccellenza che lo spiega è lo *Yoga Sutra* di Patanjali e definisce SAMADHI l'esperienza dell'illuminazione. Utilizzare il corpo come palestra e trampolino per il samadhi è codificato nell'Hatha Yoga Pradipika e nel Gheranda Samhita. Le religioni orientali hanno preso a piene mani e contribuito ad ampliare il valore della pratica della disciplina yoga. Nell'Induismo, nel Buddhismo, nel Tantra, nello Zen giapponese troviamo numerosi esempi. La Bhagavad Gita dedica interi capitoli a definire vari aspetti dello yoga: Bhakti-yoga = devozionale, Karma-yoga = dell'agire in maniera disinteressata, Jnana-yoga = della conoscenza, ecc.. Ma possiamo dire che mentre la *dottrina* è prerogativa della religione, lo yoga è la disciplina e come tale non richiede l'accettazione a priori di dogmi o credo. Un ruolo specifico e un'importanza fondamentale riveste la figura del GURU (Gu = buio, Ru = luce. Colui che ha sconfitto il buio con la luce): il Maestro. Come per qualsiasi disciplina scientifica occidentale è necessario sottoporsi allo studio sotto la guida di un istruttore. La devozione del discepolo verso il proprio Maestro la ritroviamo anche negli ordini religiosi d'occidente: ad esempio i fraticelli verso S. Francesco di Assisi, ecc.. Costatare che un uomo realizza la potenzialità di amare che è dentro ognuno di noi è in

realtà un fatto dirompente. E' il buon esempio! E' la molla che fa superare i propri limiti e si accetta di mettersi in gioco.

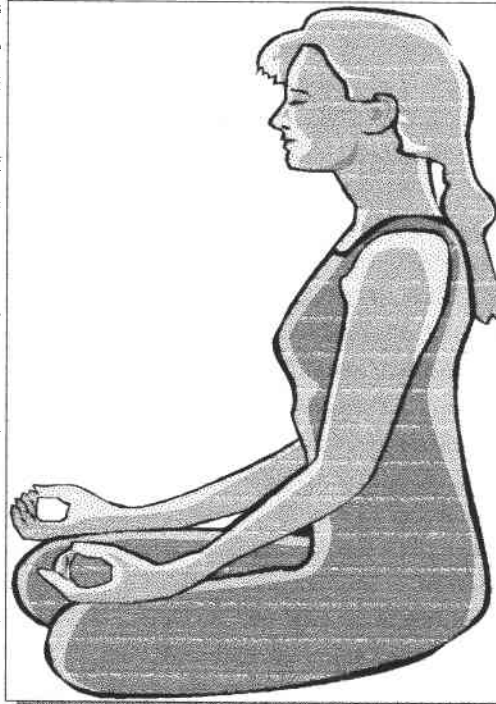
Questo contesto è cornice dell'importanza che il Sadhaka (aspirante) pratici la Sadhana (l'insieme di pratiche che formano la disciplina). Praticando si prende consapevolezza della interdipendenza del fisico con le emozioni e con il pensiero e come si influenzino a vicenda, si constata che le situazioni armoniche interiori liberano una forza carismatica (il risveglio di Kundalini) che ci consente di aprire un

po' di più il cuore. Con le dovute proporzioni, ognuno con la mente rivolta al proprio Maestro, questo è quello che cerchiamo di realizzare con il gruppo *Gocce di Armonia*: scoprire o meglio riscoprire, che in mezzo a tutte le nostre miserie, paure, e desideri, brilla una stella bellissima, carica di amore e di gioia. E' il nostro io interiore, il nostro Sé, che ha la possibilità di mostrarsi solo se glielo permettiamo.

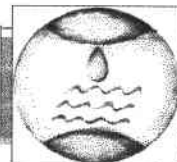
Riassumendo, lo yoga non è una religione ma, bensì uno stile di vita che attraverso la pratica di tecniche scelte tra le molteplici che Maestri di ieri e

di oggi hanno proposto, permette ed aiuta, anche la persona credente, a trovare nel labirinto della mente la scala che scende al cuore.

renzo sartorel



IL Giovedì sera...



Ogni saluto, ogni abbraccio, ogni bacio, ogni sguardo, ogni singolo scambio di affetto trasmette una sua vibrazione, che mi fa sentire viva, mi rigenera, mi carica. Ho la sensazione che ogni cellula "sorride" e tutto in me si armonizza.

Esperienze sempre più profonde che mi danno la sensazione di essere in una stanza che "ha un cuore che batte ritmicamente", dove avverto il vuoto e il silenzio interiore nella meditazione e la pienezza del mio corpo che liberamente si muove con grande gioia nella danza energetica.

Simpatia, amicizia, senso di unità, empatia, atmosfera d'amore di accettazione, questo si crea e si rinnova ogni Giovedì sera.

Rosanna Cavalli

ESSERE CAMPIONI

Un campione solitamente è tale, non tanto perché abbia capacità tecniche superiori, ma perché ha una psicologia superiore, perché sa usare la propria mente e le proprie risorse in maniera diversa dal normale. Il messaggio motivazionale di oggi è affidato a queste parole dette da Arnold Schwarzenegger quando era il più grande campione di culturismo al mondo:

<< Da ragazzo, solitamente idolatravo gli atleti vincenti. Una cosa è idolatrare gli eroi e tutta un'altra cosa è visualizzare sé stessi al loro posto. Quando vedevo grandi atleti, dicevo a me stesso: io posso essere là".

Sperimentare il dolore nei muscoli e soffrire ma andare avanti continuamente è la mia sfida.

Le ultime tre ripetizioni di una serie sono quelle che fanno crescere il muscolo. Questa "area del dolore" divide un campione da qualcuno che campione non è, e questo è ciò che manca alla maggior parte delle persone: avere il fegato di andare avanti e dirsi soltanto che attraverseranno il dolore senza curarsi di ciò che può capitare.

Non ho paura di svenire per lo sforzo. Faccio "squat" finché non cado e perdo i sensi. E dunque? Non è qualcosa che mi può uccidere: mi rialzo cinque minuti dopo e sono nuovamente OK! Molti altri atleti sono impauriti da tutto questo, così non perdono mai i sensi. E non vanno mai avanti.

Siate affamati, siate in salute, credete fortemente a voi stessi e andate oltre i vostri limiti.>>

Ogni commento è puramente superfluo!

"Se vuoi essere un campione agisci come un campione, pensa come un campione e paga il prezzo che pagano i campioni per essere tali".



Giovedì



**21 dicembre 2000
alle ore 21,
ci troveremo tutti
in Capanna per
l'annuale scambio
di auguri.**

**Come il Natale
scorso, anche quest'anno, avremo
con noi la
"Luce di Betlemme".
Con l'occasione
trascorrerà
la serata nel cerchio
Frate Mario.**

