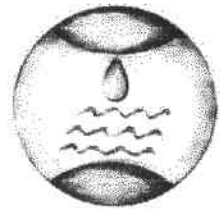


# Gocce di Armonia



Anno V - N° 37  
Aprile 2001  
E-mail  
Antonio: [tolipa@tiscalinet.it](mailto:tolipa@tiscalinet.it)  
Renzo: [renzo50@tin.it](mailto:renzo50@tin.it)



## Lavorare assieme

«Lavoro: L'applicazione di una energia (umana, animale o meccanica) al conseguimento di un fine determinato...»

**H**o aperto il vocabolario per cercare il significato di una parola e, nella maniera più casuale possibile, mi ritrovo a leggere quello della parola "lavoro". Potrebbe non significare niente ma, da un pò di tempo a questa parte, per quanto mi riguarda, questa parola assume un'importanza fondamentale.

Nel corso degli anni, ho cercato di vivere senza dare troppo peso al lavoro. Mi spiego: il lavoro ho sempre cercato di affrontarlo come una enorme fonte di piacere. Qualche volta mi veniva pesante pensare a questo compito ma, nella maggioranza dei casi, ne ho sempre tratto dei frutti, emotivamente, appaganti.

Negli ultimi tempi ho avuto modo di imparare, con l'aiuto di altre persone amiche, a lavorare su me stesso. Il desiderio era quello di capirmi, di trovare quella consapevolezza sul mio agire, sul mio modo di essere.

A distanza di qualche anno, ho conosciuto la differenza fra l'essere e l'apparire. È più importante essere se stessi che apparire come gli altri vorrebbero io fossi...

Sporadicamente, con il "mio" gruppo di ricerca, ho avuto modo di confrontarmi anche nei "rapporti" di lavoro.

Dovendo fare il "tagliando", ad alcune "Gocce" è nata - chi più, chi meno - la voglia di "utilizzarsi" dando la propria disponibilità, in manodopera, facendo crescere così la squadra destinata alla manutenzione della Capanna. Il compito ben preciso era quello di rendersi utile, indipendentemente se eri specializzato o meno in qualcosa. L'importante era partecipare. E così è stato. Da questo principio abbiamo fatto nostro il motto "l'unione fa la forza".

A piccoli passi si è cercato di far nascere un nuovo luogo per i nostri incontri: più confortevole, più spazioso. Ma la cosa più bella è stata la condivisione di questo apparente sforzo; il lavorare, il realizzare gomito a gomito con gli altri, senza nessuna fatica apparente. Il ritrovarsi al mattino, il distribuirsi brevemente i compiti disinteressatamente. Aver imparato,

nello stare assieme, il lavorare senza sentire il peso, scherzando come se quei gesti fossero solo dei movimenti artistici.

È bello sapere che non è necessario spendere fatica solo per denaro. In questo caso, condividere il lavoro con gli altri, è stato solo un mezzo per riscoprirsi, per rinascere dentro, indipendentemente se avevi in mano la cazzuola, il martello o il cacciavite. L'importante è stato avere il cuore aperto anche nell'esperienza del lavoro.

Il tempo del lavoro è trascorso anche per poi ritrovarci tutti attorno alla tavola ben imbandita dove la parte femminile del gruppo ha saputo usare tutta la sua fantasia nel distribuire cibo e bevande in abbondanza. Grazie a tutto ciò, i pensieri di ognuno, fra una pastasciutta, un tozzo di pane, e un pezzo di formaggio, sono diventati i pensieri di tutti fondendosi in un unico modo di agire e di voler bene. Non è facile ma credo proprio che noi ci siamo riusciti.

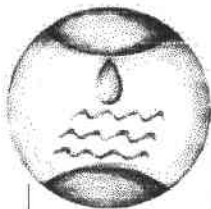
È importante tutto ciò perché, lavorando in gruppo, credo proprio che questo aspetto assuma un'importanza rilevante. Ogni dubbio svanisce, ogni problema viene risolto perché in quell'istante non sei solo, sei assieme a tutti gli altri e quello che per il singolo poteva essere un grande problema, insieme al Gruppo è diventato piccolo piccolo, aiutandosi così, nell'aprirsi, nel socializzare condividendo anche quello che sta dentro ognuno di noi.

Non è stato solo lavoro; in questa veste, si è avuto modo anche di giocare, di scambiarsi battute scherzose mentre si stava svolgendo un determinato compito. Sembravamo dei bambini cresciuti che stavano riscoprendo un gioco che, a suo tempo, avevano lasciato a metà...salire sugli alberi come delle piccole scimmie...usare la carriola come il bambino sulla spiaggia sta costruendo i suoi castelli di sabbia...distendersi sull'erba e far giocare i cagnolini...insomma, più che una squadra tecnica, sembrava una bellissima squadra di fanciulli che diventavano tristi alla fine della giornata, quando il gioco terminava e la mamma ti richiamava in casa.

È vero, basta poco, qualche "goccia di armonia" e anche quello che apparentemente può sembrare pesante, tutto diventa come una piuma, leggero leggero.

Antonio Lipari





# Il contenitore ed il contenuto

**M**i chiedo: riesco a capire quanto sono mentalmente elastico, disposto a cambiare idea, di fronte a qualsiasi situazione?

Attribuendo ai pensieri le regole che valgono per la materia fisica, li immagino soggetti alle leggi dei liquidi, che si adattano alla forma del contenitore in cui vengono versati. I miei schemi mentali sono il mio contenitore. La mia storia personale, fatta dalla famiglia, dall'educazione, dalla cultura, dalla religione e dalle esperienze drammatiche, traumatiche, gioiose, me li ha costruiti. I Essi sono lo scudo invalicabile della mia personalità e del mio carattere. La forza energetica propria del pensiero, è al loro servizio.

A che cosa servono gli schemi mentali (l'emisfero cerebrale sinistro)? A difendermi, a riconoscere ciò che mi può essere dannoso, a creare un ordine. Sono le fondamenta dove poter costruire il mio modo di vivere: di rapportarmi con me stesso e di relazionarmi con gli altri. Ne ho senz'altro bisogno!

La mia mente non può agire contro di essi. Più sono rigidi, più creano sensi di colpa se infranti. La mia mente è incapace e angosciata se deve percorrere un itinerario non approvato dalla struttura stessa. (Forse è in questo meccanismo che scopriamo il motivo della insicurezza, della diffidenza, della paura insita nelle persone che si sono sentite non amate nell'infanzia, che non hanno provato l'amore in famiglia). In altre parole gli schemi mentali sono ciò che ci fa produrre la reazione di fronte ad una situazione anziché l'azione. Pertanto, essere consapevoli se stiamo agendo o reagendo ci consente di sapere se siamo in contatto con l'emisfero sinistro - la razionalità, o con il destro - il non razionale.

Marcello Bernardi, illustre pediatra, in una intervista in cui esprimeva un elogio del gioco per la sua 'gratuità', la sua 'improduttività', ebbe a dire: "Dall'infanzia alla morte il gioco più gioioso, quello che dà più gioia e felicità, è la sessualità". Io capisco che con ciò afferma che non è sufficiente sviluppare il razionale. Abbiamo bisogno di creare lo spazio per permettere al 'cuore' di essere ... di agire ... di creare ... di gioire ... di ridere, attraverso la spontaneità e l'immediatezza (l'emisfero cerebrale destro). La forza energetica propria delle emozioni è al servizio del cuore. Il centro del cuore è strumento in grado di dare elasticità ai miei schemi mentali, di allentare la rigidità delle mie convinzioni.

In realtà le cose sono articolate e complesse: gli schemi mentali sono sia positivi che negativi, il cuore ha aspetti da supportare ed altri da frenare, il pensiero e le emozioni ci possono sia aiutare che ostacolare, tutti questi aspetti sono sempre attivi con influenza diversa, in percentuale, per cui non è possibile a tavolino prevedere o-

gni possibilità, lo impariamo vivendo.

Le esperienze, sia positive che negative, vissute con forte carica vitale sono lo strumento necessario al fine di modificare, cancellare, alzare le barriere che sono gli schemi mentali.

Chi pratica lo yoga aumenta la propria carica energetica: le tecniche di attenzione, di concentrazione, di rilassamento, di respirazione, i kiirtans, i bhajans, le danze, la meditazione, producono energia vitale. Ma non è scontato che questa forza vada sempre a ravvivare la fiamma del cuore, può anche rafforzare in maniera errata gli schemi mentali. Questo spiega perché i sadhaka vengono sottoposti dai Guru a molteplici prove. Per verificare come



viene utilizzata.

Nel nostro gruppo abbiamo lanciato una sfida, di lavorare su noi stessi il più possibile, in autonomia, senza controlli esterni. Ogni critica ed ogni giudizio sugli altri del gruppo è fuori luogo se non è utilizzato come specchio, per vedere cosa ci fa scattare come una molla, per vedere come il nostro pensiero o le nostre emozioni siano rivelatrici del nostro contenitore. Di come o quando invece di aprirci e di accogliere, ci chiudiamo a riccio e per difendere le nostre convinzioni 'tagliamo tabarri'. Diventare consapevoli di queste aperture o chiusure è un obiettivo primario.

In una leggenda mitologica indiana, si narra di due papagalli che vivono sull'albero della conoscenza. Uno, durante il giorno, svola in ogni angolo della foresta curiosando in ogni luogo, inseguendo insetti, mangiando frutta e ritornando di tanto in tanto sull'albero. L'altro, invece, trascorre la sua giornata osservando la vita che scorre, senza farsi coinvolgere dagli avvenimenti, dall'alto del suo ramo, al finir della giornata saranno entrambi ritornati nel loro nido sull'albero, per trascorrere al sicuro la notte. In questo modo viene mostrata la differenza che c'è tra l'agire e la consapevolezza, tra il

(continua a pagina tre)