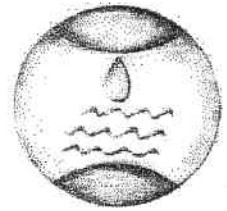


# Gocce di Armonia



Anno VI - N° 43  
Gennaio 2002  
E-mail  
Antonio: [tolipa@tiscali.it](mailto:tolipa@tiscali.it)  
Renzo: [renzo50@tin.it](mailto:renzo50@tin.it)



## CAPIRMI

**M**ettere in pratica, per me, significa applicare nella quotidianità una teoria, scientifica, tecnica oppure di vita.

Guardando dietro le spalle, scorgo tratti della vita belli e alcuni meno belli. Errori commessi durante il cammino che successivamente si sono un po' corretti e, comunque, hanno insegnato a non farne più.

Se guardo avanti vedo comunque cose che potrebbero accadere e, fra queste, alcune - forse - nascondono insidie che, tendenzialmente, potrebbero far rinascere l'errore.

È umano.

La cosa che più mi fa riflettere: se con i rapporti con le altre persone, per qualsiasi motivo, sbaglio a relazionarmi, pur essendo umano, difficilmente riesco, forse anche per volontà degli altri, a ricucire quel rapporto che fino al giorno prima, apparentemente, filava liscio.

Certamente tutto questo è frutto del mio ego, della mia superbia nei confronti di colui/lei che (in) volontariamente mi ha (ho) ferito.

Non mi sono mai posto il quesito: ma è lei/lui che ha sbagliato o sono stato io che mi sono messo in condizione di non capire, o di non cercare di conoscere, la causa di quel malinteso che per entrambi sembrava enorme?

Molto spesso, anche solo per una semplice parola o gesto, azzerò anche relazioni intense, rapporti sinceri solo perché non mi sono mai "umiliato" a chiedere: "perché"?

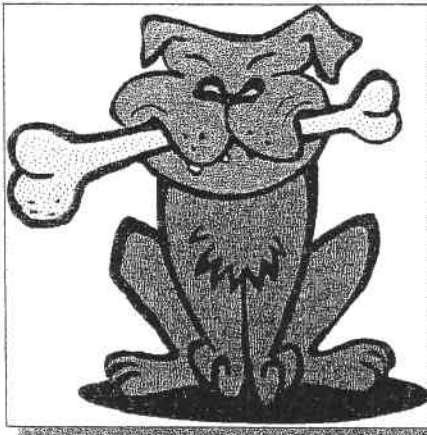
Perché quello che fino al giorno prima era "l'amico/a", un attimo dopo diventa un semplice estraneo?

Perdono il cagnolino che fa la pipì sul tappeto (cosa può

capire un cagnolino sulla differenza fra tappeto e pavimento...sempre per terra sono) mentre una parola in più detta dall'amico, può far nascere incomprensioni e lacerazioni che rifiuto molto spesso di perdonare. Questo non è il modo giusto di affrontare la vita.

Il rapporto con gli altri "È" la vita.

Quante volte stringo la mano in segno di pace alle persone che mi stanno affianco, in chiesa, solo perché un rito "me lo impone" e poi già sui gradini del Sagrato continuo a riprendere a calci nel sedere il mondo intero. Cosa sono andato a fare in Chiesa se non ho capito l'importanza del rapporto con i miei simili nella vita quotidiana? Posso andare a messa dieci volte al giorno ma, se quando ritorno a casa continuo a essere cocciuto e chiuso come o più di prima, ho perso il mio tempo. Il mio ruolo è di capire ma soprattutto di capirmi. Quando, en-

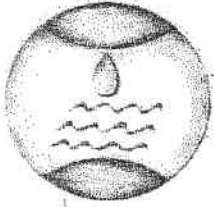


trando in sintonia con me stesso, riesco a capire cosa mi sta bollendo dentro, allora solo in quel momento riuscirò a risolvere gran parte delle mie difficoltà nei legami con i miei simili ma, fin quando ascolto saggi consigli solo con la parte di raziocinio che sta nel mio cervello, le tensioni verso gli altri aumentano.

Debbo convincermi sempre più che le relazioni umane vanno mantenute con il cuore perché anche un semplice—apparentemente—rapporto di amicizia si tiene legato con l'emozione, la passione, l'amore.

È il ritmo del mio cuore che tiene unito un rapporto umano; se il cuore corre piano sta a significare che mi sto allontanando dal centro del legame.

Antonio Lipari



## Basta pormi per come sono

**V**enni la prima volta a questi incontri spinto dalla curiosità di vedere Bruno, del quale mi parlarono amici. Questo incontro destò un'attenzione nuova verso di me, in particolare attraverso la meditazione (cosa può dire una persona come me della meditazione? Niente), sentii quindi il bisogno di continuare questa nuova esperienza e perciò di frequentare anche gli altri incontri che si tengono a casa di Piero.

Successivamente fui colpito dalla serenità con cui potevo partecipare a questi incontri: non è necessario "essere in un certo modo" ma semplicemente basta pormi per come sono, mentre altrove vedevo spesso rigidità e formalità forse necessarie per affermare qualche certezza a cui aggrapparsi.

Mi ha colpito, quindi, questa pazienza "verso di se e gli altri" con cui si ascolta e si lavora opposta alla fretta del mondo di giudicare e di riempirsi continuamente di rumori, oggetti, pensieri, emozioni...

Francesco Coscia

17 gennaio 2002

«Comprendi la paura, che cos'è, e non provare a liberartene,  
perché nel momento in cui provi a liberarti di qualcosa,  
non sei pronto a capirla,  
perché la mente che pensa a liberarsi di qualcosa è già chiusa...  
Cerca di capire che cos'è la paura.  
E se hai paura, accettala.  
È lì.

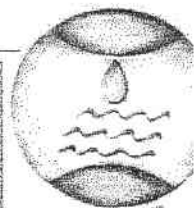
Non cercare di nasconderla.  
Accettala come parte del tuo essere.  
Se puoi accettarla, è già sparita».

«Quando la paura arriva, trema come una foglia che fluttua al forte vento.  
E sarà bellissimo.

Quando se ne sarà andata ti sentirai così calmo e sereno...  
Perché lottare sempre con qualcosa? La paura arriva.  
È naturale, assolutamente naturale.  
Pensare a un essere umano senza paura è impossibile,  
perché sarebbe morto».

Osho

# Sentimento ecologico



**A**mici carissimi: in questo momento storico la terra sta subendo una grande trasformazione e sta soffrendo molto; ai vostri occhi molti accadimenti sembrano disastrosi, questo perché molti figli stanno nel sonno e non si rendono conto di quanta sofferenza arrecano a se stessi per il fatto che sono uniti alla natura.

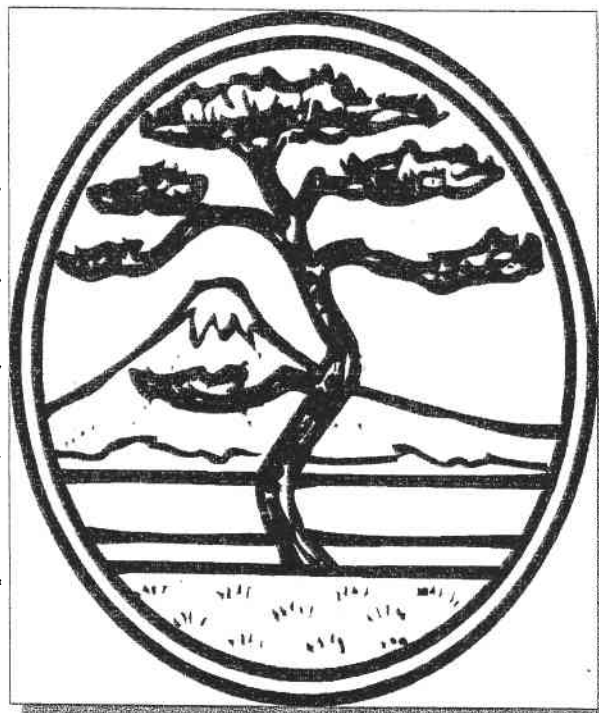
Per quelli che hanno capito come stanno le cose diciamo che il sentimento di paura non serve, questo pianeta che vi accoglie e che vi nutre sta aspettando un gesto d'amore da parte dei suoi figli. Ognuno di voi tutti può tendergli la mano per portargli guarigione.

Sono state date all'uomo tutte le cose più meravigliose, come terra, acqua, aria, fuoco perché se ne potesse servire. È tempo che l'uomo capisca che egli stesso è fatto di queste sostanze, tutto gli appartiene per giorne appieno. La terra sta aspettando che vi rivolgiate a lei con occhi amorevoli, chiede di essere toccata, chiede un sorriso, chiede una carezza, chiede protezione, chiede gesti piccoli.

L'acqua ha emesso il suo urlo di dolore mol-

to tempo fa, e quell'eco ancora non è stato accolto nel cuore dell'uomo, non sprecatela se potete, ne è rimasta poca.

Acquistate una piccola pianta da tenere in casa, e quando la guardate volgete un pensiero d'amore e di gratitudine e in quell'istante quel vostro pensiero toccherà la linfa di tutte le piante.



Inviare amore per chi ancora non ha capito, serve anche pregare e ascoltare e sviluppare sempre di più il sentimento di compassione.

Ricordate che ogni gesto d'amore volto alla natura vi farà belli e la vostra luce si espanderà. Non ci sarebbe vita senza di lei.

E quando calpestate la terra ringraziatela perché è fonte di insegnamento e di generosità, riconoscetevi in lei e quel grazie tornerà a voi.

Vi ringrazio.

Antonia Bertocco