

Gocce di Armonia

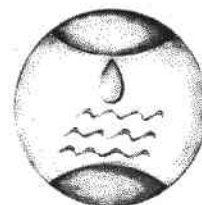
<http://members.tripod.it/GocceDiArmonia/>



Anno VII — N° 47
Settembre 2002

E-mail: Antonio: tolipa@tiscali.it

Renzo: renzo50@tin.it



MEDITIAMO ANCORA INSIEME?

E' di nuovo settembre, l'estate sta terminando e con essa la possibilità di inventare con le vacanze situazioni di armonia, di leggerezza, di piacere, di gioia, di rilassamento o comunque di quel che ci piace.

Anche la full-immersion di cinque giorni di giugno a Cesclans è archiviata.

Anche se, per me, alcuni ricordi riaffiorando mi portano una dolcezza nel cuore. In particolare gli incontri individuali che

ho avuto: sono meravigliose le potenzialità che mi avete mostrato ed il desiderio che ho è di vedervi trasformati dall'amore e dalla forza che c'è in voi, sbaragliando i timori che vi tengono legati. Essere se stessi, lasciando cadere i condizionamenti che la cultura, l'educazione, la famiglia ci hanno indotto (anche se in buona fede) è la premessa per vivere con gioia - ognuno come la sente - non esistendo un modello che vale per tutti. E' stato molto bello ed intenso il pomeriggio con Swami Sarvadananda Saraswati, che ringrazio ancora. La notte nel bosco con la meditazione tantrica sulla conoscenza delle proprie paure (e perciò controllo e inizio del superamento). La notte del japa-mantra, ancora grazie a coloro che hanno preparato l'ex chiesetta nella valle con torce, candele, drappi rossi e l'immagine della

Sindone (la prossima volta senza pipistrelli). Il mattino che ha portato gli urletti di gioia di chi ritrovava il proprio albero.

Un grazie di cuore a chi si è adoperato in vari momenti per gli altri: senza il vostro aiuto non ci sarebbe la full-immersion, dalla cucina alle pulizie, dai fiori di carta ai massaggi, dalle chiacchierate ai canti alle risate. E qui nasce spontanea una domanda: l'atteggiamento di servizio è uno yoga minore? Per chi non ha la risposta pronta: si riprenda in mano la Bhagavad Gita. E che dire della *danza energetica* a chiusura del ritiro? Entusiasmante il giro a *catena di montaggio* degli abbracci. Li ricordo tutti! Anche se gli occhi erano velati da lacrime di felicità.

Beh! Ora con questo stato d'animo parliamo del futuro, dell'autunno.

L'idea, per me, è di continuare, con alcuni per l'ottavo anno, a vederci da giovedì 3 ottobre dalle 21,00 alle 23,00 per meditare insieme. Cambiando qualcosa. Il tempo della lettura, dopo aver letto e commentato negli anni scorsi interi testi del De Mello, di Osho, la Bhagavad Gita e brani di molti altri autori, trasformarlo in tempo di recitazione. Perché recitare? Per scherzare su noi stessi, mettere in pratica che siamo capaci di giocare, di non identificarci con il ruolo che la vita ci

ha assegnato, di cambiare la maschera che copre la nostra faccia.

Mi spiego: il libro di Jacopo Fo *Cervelli verdi fritti* è, scritto in modo ironico paradossale, suddiviso in capitoli di una decina di pagine. Ogni capitolo viene dato al regista - capo comico che avrà il compito di trovarsi la compagnia di 'attori' ed insieme cureranno coreografia, scenografia, divisioni delle parti e recita nella serata assegnata. Tempo a disposizione 15/30 minuti. Inizio 3 ottobre, fine 12 dicembre.

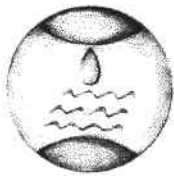
Chi è Jacopo Fo? Figlio di Dario Fo e Franca Rame, dopo aver praticato in mezzo mondo la ricerca interiore, ha formulato la sua idea di yoga ecologico o meglio yoga demenziale e l'ha messa in pratica realizzando la *Libera Università di Alcatraz* www.alcatraz.it su di una collina vicino a Gubbio in Umbria,

dove organizza corsi così pubblicizzati: *'Gli allievi poi formano allegre comitive che si ritrovano alle terme allo scopo di massaggiarsi, dormire nell'acqua e raccontarsi barzellette. Il modo più divertente per diventare monaci zen.'*

Naturalmente questa iniziativa ha attratto persone che sono diventate collaboratori e diffusori di questo stile di vita. Tra di esse Gabriella Canova (originaria di Padova) ora sua assistente ed editor del libro su citato che è disponibile ad essere tra di noi l'intera giornata di domenica 15 dicembre nella quale realizzerà un mini corso di yoga-demenziale.

Renzo Sartorel





Riflessioni

Tra le tante letture di questi mesi estivi, vorrei riflettere intorno ad alcuni pensieri che l'Imperatore Marco Aurelio

scrisse all'incirca, nel secondo secolo dopo Cristo. Essi recitano così:

"Quand'anche tu vivessi tremila anni, e altrettante decine di migliaia d'anni, tieni comunque a mente che nessuno perde altra vita se non quella che sta vivendo, né vive altra vita se non quella che sta perdendo. Giungono quindi allo stesso punto sia la vita più lunga sia la più breve, giacché il presente è uguale per tutti, quindi anche ciò che di continuo perisce è uguale, e ciò che si perde non è che un istante. Nessuno, infatti, perderà mai né il passato né il futuro, perché ciò che non si ha, chi mai potrebbe togliercelo?"

Di queste due cose devi quindi ricordarti: la prima è che fin dall'eternità tutte le cose sono sempre uguali e ripercorrono sempre lo stesso ciclo, per cui è indifferente vederle per cento o duecento anni o per un tempo infinito; la seconda che si perde lo stesso a morire sia vecchissimi sia giovanissimi, perché il presente è l'unica cosa di cui si può essere privati dato che è l'unica che possediamo, e nessuno può perdere ciò che non possiede."

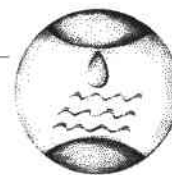
E ancora:

"Se compi le azioni che ti si presentano al momento seguendo la retta ragione, con impegno, con energia, con gentilezza, senza distrazioni, ma preservando il tuo demone interiore costantemente puro, come se dovessi restituirlo da un momento all'altro; se ti attieni a questo, senza aspettarti nulla e senza fuggir nulla, ma accontentandoti di agire sempre in armonia con la natura e di essere coraggiosamente sincero in ogni tua parola, tu vivrai felice. E non v'è nessuno che possa impedirtelo."

Lui, Marco Aurelio era un imperatore, ma prima di tutto un uomo. Un uomo che, come noi oggi, si è interrogato sul senso dell'esistenza, e sul significato della rettitudine e della felicità. Dove per rettitudine s'intende la capacità di aderire, con coraggio e mitezza al tempo, alle richieste del momento, sentendosi parte di un grande progetto, di cui solo la Natura ne conosce il fine.

Personalmente questi pensieri mi confortano profondamente, perché spesso anch'io sono vittima di questo nostro modo di vivere che ci vorrebbe superficiali, sempre all'inseguimento di nuovi obiettivi da raggiungere, spesso senza avere coscienza di cosa realmente stiamo cercando. E così la vita scorre, senza che quel "presente" sia veramente assaporato, vissuto,

Riflessioni



lasciato fluire.

Semplicemente.

Perché, sta proprio in quell'*accontentarsi di agire sempre in armonia con la natura ed essere coraggiosamente sincero in ogni parola*, il segreto più limpido, che ci giunge attraverso i secoli, per poter vivere felici.

Felicità: quanto lo inseguiamo questo sentimento, dandogli nomi e volti sempre diversi, perché una volta raggiunto non ci basta più. Ma in realtà il suo significato è ben altro!

Rifletto: quanta paura abbiamo di accettare i cambiamenti nella nostra vita, quanto spesso vogliamo trattenere gli eventi che ci danno gioia ed allontanare la tristezza, la rabbia, la gelosia e tutti i sentimenti che ci fanno male? Ma non è così che dobbiamo lasciar passare la nostra vita. Dobbiamo viverla semplicemente e coraggiosamente, perché *"tutto ciò che accade, accade giustamente"* ed è solo per noi.

E' nostro compito dunque non lasciare che le cose accadano invano; è importante risvegliare il nostro intelletto, non lasciarci dominare dai pensieri e dai sentimenti, così come compaiono e prendono forma nella nostra mente e nel nostro cuore.

La fede ci deve guidare; la fede in coloro che, prima di noi, hanno avuto simili intuizioni e le hanno sperimentate personalmente.

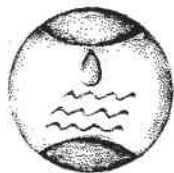
Il coraggio della sincerità, il sentirsi parte

della natura, vivere il presente, qui ed ora avendo cura di mantenere puro il nostro demone interiore, questi sono dei grandi e profondi messaggi per aderire ad un progetto che oltrepassa il nostro essere individuale, rendendolo degno di ricevere ogni dono piacevole o spiacevole che la vita vorrà inviargli.

"...resta ciò che contraddistingue l'uomo dabbene: amare, accettare ciò che la sorte gli riserva, ordito nella trama della sua vita; non contaminare il demone che ha stabilito la sua dimora nel suo petto e non turbarlo con una folla d'immagini, ma serbarlo sempre propizio, intento a seguire ordinatamente Dio, incapace di dir parola contraria alla verità o di compiere atto contrario alla giustizia. E se tutti gli uomini rifiutano di credere che viva con semplicità, modestia e gioia, non se ne irrita né si distoglie dal cammino che porta alla meta della vita, alla quale si deve arrivare puri, tranquilli, liberi, spontaneamente concordi col proprio destino."

A voi ora cari amici, lascio le ulteriori considerazioni, che riterrete più opportune, ciascuno per se stesso.

Alessandra Semenzato



Erika

L'ultima volta che incontrai Erika fu nel 1996.

Suo cugino—ed amico mio—Nino, aveva da poco acquistato un trattore nuovo per la sua campagna e, per festeggiare l'evento, invitò non meno di cento persone—fra parenti ed amici—nella sua campagna, a Borgonovo, in territorio di Troina, in provincia di Enna.

E' stata, in tutti i sensi, una giornata indimenticabile. Donne e uomini che avevano programmato quel 17 agosto, erano indaffarati a cucinare e preparare la festa, cercando di non tralasciare nulla. Ognuno di noi aveva provveduto a tenere fornita la cambusa portando qualcosa da condividere, anche se non era necessario...Nino aveva già provveduto a tutto: il vino scorreva a fiumi, i bucatini fatti in casa, a mano uno ad uno, potevano benissimo bastare per il doppio degli invitati...d'altronde, ogni capofamiglia, quando invita qualcuno a cena, fa di tutto per non far mancare la materia prima.

Avevano provveduto a riempire quattro griglie gigantesche di carne di castrato.

Praticamente si è cominciato a mettere cibo in bocca alle dieci di mattina e alle otto di sera ancora si stava masticando. Non ho voluto più sentir parlare di cibo per i tre giorni successivi.

Erika aveva allora tredici anni.

Mi colpì il suo modo di esprimersi. Lento, dolce, preciso...incisivo. Mi colpì la sua sensibilità.

Ritrovai Erika sei anni dopo e, guarda un po', sempre il 17 agosto e sempre a casa di Nino.

Riconobbi la sua voce, e, anche lei, riconobbe la mia ma non riusciva a ricordare in che occasione l'aveva già sentita. Adesso ha diciannove anni, è diventata donna...più alta...ancor più incisiva.

Mi sono seduto di fronte a lei, mentre mi parlava e mi raccontava che aveva visitato Venezia e che avrebbe voluto ritornarci, magari accompagnata da me come cicerone. Mi ha rac-

contato dei luoghi che ha visitato in giro per l'Europa e delle emozioni bellissime che ha provato in ogni luogo.

Ho raccontato le mie esperienze...del Gruppo che frequento e delle sensazioni belle che queste persone mi davano. Mentre facevo ciò, le presi le mani fra le mie e gli spiegai che già ad un'altra persona all'interno del gruppo, comunicavo le mie sensazioni attraverso il tocco delle mani. Con le mie dita accarezzavo i suoi polpastrelli e sentivo tutte le vibrazioni che questa ragazza mi stava trasmettendo. Le sue mani cominciarono a sudare. Stavo avendo come regalo tutta la sua gioia nel ricevere la mia emozione.

Le ho parlato, a modo mio, dello yoga...della meditazione. Ho elencato alcuni miei autori preferiti sull'argomento: Osho, Tagore, De Mello, Sai Baba.

Il mio cuore tremava dalla gioia nel sentire questa ragazza che, seppur in silenzio, mi stava trasmettendo quanto di bello c'era nel suo petto.

Quando ci siamo salutati, ho ricevuto il suo abbraccio bellissimo, intenso che racchiudeva tutto ciò che entrambi abbiamo voluto scambiarci.

Ci siamo dati appuntamento nei rispettivi indirizzi di posta elettronica. Ora aspetto la sua prima e-mail per poter continuare questo dialogo iniziato, inconsapevolmente, in quel ormai lontano agosto del 1996.

Dimenticavo: Erika è completamente cieca dalla nascita.

Antonio Lipari