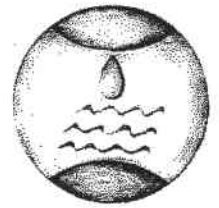


# Gocce di Armonia

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



Anno VII — N° 50  
Dicembre 2002  
E-mail: Antonio: [tolipa@tiscali.it](mailto:tolipa@tiscali.it)  
Renzo: [renzo50@tin.it](mailto:renzo50@tin.it)



## Aiutatemi

**A**mmirare il rosso tramonto di una sera o vedere il chiarore che emana la luna piena, sentire le fusa del proprio gatto o la dolcezza di una coppia di furetti, possono dare alle persone sensibili tanta gioia, possono far cambiare l'espressione del viso facendolo rilassare e sorridere: possono perfino far cambiare di umore.

Di sicuro queste sono sensazioni che provano le persone semplici, gentili o buone di cuore, ma cosa provano le persone cattive?

E se ci guardiamo attorno scopriremo che siamo circondati da persone cattive. Senz'altro bisognerebbe capire da dove deriva la loro cattiveria e, pensandoci—secondo me—, viene da un profondo senso di INVIDIA.

L'invidia di avere meno di quello che posseggono gli altri che può essere: bellezza o allegria, o soldi, o amicizia, o importanza e, quindi, l'invidia si trasforma in cattiveria e di solito colpisce facendo molto male.

Ma il motivo che inducono queste persone a non accettare quello che hanno trasformato

dolo in cattiveria cercando di far del male agli altri che hanno un po' di più, mi è sempre stato incomprensibile.

Perché mentre loro godono in quello che ci hanno fatto, noi soffriamo così tanto da star

male per giorni, ma così male che spesso ci sentiamo falliti, deboli, ammaccati e che nemmeno il rosso tramonto di uno splendido sole o il dolcissimo musetto dei furetti riescono a farci sorridere?!

Non riesco a capire come, da-

vanti a loro ci si deve comportare per evitare di non essere calpestati dalle loro trappole, dal momento che loro sono molto furbi da colpirci nei nostri punti deboli.

Per questo chiedo aiuto a voi ed alla vostra esperienza, e ai vostri consigli.

Se vi fa piacere di aiutarmi, aspetto le vostre risposte.

Monica Bortolami





# Arrivare

**V**orrei esprimere una mia riflessione che da un pò di tempo si ripropone nella mia mente. Sempre più spesso, sento intorno a me persone che hanno un obbiettivo: ARRIVARE. Arrivare dove?

C'è una corsa spasmodica ad arrivare: nell'ambiente di lavoro, a fare carriera. Mettendosi in luce, molte volte, non per le proprie doti, di buon lavoratore attento, capace, coscienzioso, onesto, ma per essere al centro dell'attenzione, in quanto si è arrivati...ad avere un livello superiore agli altri colleghi, ad essere presi in considerazione dal capo, solo allo scopo di suscitare l'invidia o l'ammirazione degli altri. Tutto senza crearsi molti scrupoli per il modo in cui si arriva ad ottenere ciò. A volte anche nell'ambito delle amicizie o di attività che dovrebbero essere solo di sano confronto con gli altri scatta questo meccanismo. Ecco dopo questa premessa riflettendo su me stessa, mi pongo la domanda dove sono arrivata? Sono arrivata alla conclusione che arrivare da qualsiasi parte, non mi interessa. Perché per me l'arrivo è solo una tappa. Già essere arrivata a questa conclusione per me è la tappa di un percorso molto lungo. Una tappa importante, è che sono riuscita spesso a guardarmi dentro, cosa che prima non ero in grado di fare, questo grazie a tutto il gruppo "Gocce di Armonia" al confronto con tutti voi, all'umiltà di tutti di farsi conoscere e riconoscere per quello che effettivamente siamo, senza maschere e con la spontaneità che riconosco in tutti voi. Arrivare per me vuol dire capire che finché abbiamo vita dobbiamo fare tutte le esperienze che nel corso del nostro cammino incontriamo, senza sentirci privilegiati o sfortunati per ciò che ci è capitato. Io non aspiro a nulla di più di ciò che mi capita, anche se sono felice e divento sempre più grande quando capisco che ciò che mi succede, sia buono o cattivo, mi ha fatto crescere sia moralmente che spiritualmente. I nostri giovedì sono sempre molto dolci e sereni: le musiche, la danza energetica, leggere le emozioni di ognuno e sentire che sono diventate le nostre, mi porta una serenità tale da far sì che la meditazione per me è piena di immagini molto belle che porto dentro di me per giorni. Questo, quando mi succede, di rado, perché è difficile fermare la mente. In quel momento mi dico sono arrivata, e subito dopo mi chiedo DOVE? Ed ecco la conclusione di cui sopra. Io spero di non arrivare mai, perché se mai quel giorno arrivasse, vorrà dire che ho chiuso la mia mente—ed il mio cuore— al mondo che mi circonda, e questo, credo, non mi piacerebbe affatto. Un abbraccio a tutte le Gocce di Armonia

Tina Marcialis

# Il Rosario

**N**ella pratica religiosa del rosario possiamo dire di ritrovare tecniche codificate nello yoga? Leggete questa lettera pubblicata dal settimanale Gente Veneta:  
*Chi pensa che il rosario sia solo una preghiera, roba da credenti, superata dai tempi, potrebbe ricredersi, anche se non è persona di fede.*

*Nella mia esperienza quotidiana di cura, nelle attività sociali, il rosario è una pratica riabilitativa, un esercizio di pacificazione interiore e di pace sociale e fra le genti.*

*Succede nelle relazioni sociali e di amicizia che ci siano momenti di grande angoscia, conflitti inevitabili, obiettivi civili che arretrano. Un senso di sconfitta pervade le persone più intelligenti, anche pragmatiche. Le riflessioni non bastano, le immagini consolatorie nemmeno.*

*Che fare? Se c'è appena una base comune di fede, mi capita di proporre ad un'amica inconsolabile: "Diciamo il rosario insieme?" Superato un primo momento di stupore, quasi sempre la risposta è: "Sì", e allora via, prima che si può, stile Pronto Soccorso, a casa mia, tua, con mia madre, tua zia, un'amica... ma insieme possibilmente.*

*Il rosario, una preghiera lunga, un ritmo che cura. Per ritrovare la pace interiore, perché si schiarisca il cielo.*

*Ci si saluta con un abbraccio e una speranza. È già molto, una marcia in più.*

In primavera, degli amici palestinesi hanno fatto un tam tam. Stavano organizzando delle pubbliche iniziative per la pace del loro popolo, velocemente stile Sos. Temevo le urla e i conflitti pubblici che troppo spesso si ripetono e che non ritengo siano il massimo in tema di pace, ma non volevo disattendere la richiesta. All'ultimo momento abbiamo avuto l'idea del rosario con le "careghe in campo" (Sedie in campo ndr). Ognuno si è portata una seggiolina pieghevole, due cartelli. Una cosa piccola, all'ultimo momento, in Campo S. Geremia, ma sufficiente a creare il clima giusto, ad abbassare gli altoparlanti con la musica senza nemmeno chiederlo. Flussi di amici palestinesi ricordavano i due gruppi: uno in preghiera e l'altro con l'altoparlante. Una venezianità che senza perdere le proprie caratteristiche, anche di credo, trova una comunione per la pace nel rispetto delle differenze.

Da molti anni incontro nella mia vita quotidiana anziani con gravi perdite neuro sensoriali, spesso cognitive. Non riescono a dire una frase per intero, il tono muscolare di tutti gli organi è ridotto, la parola è flebile, si inceppa, il cibo va di traverso. Ma nella comune esperienza delle nostre genti la memoria della preghiera, delle filastrocche, delle vecchie canzoni è conservata. Che fare in famiglia? Che dire alle persone che assistono, spesso impreparate? Fra le molte 'dritte' c'è l'Ave Maria che è conosciuta in tutte le lingue e la si può dire con un'assistente straniera. Si può ripetere una decina di volte, a volte un rosario. Tutti i giorni, come un lavoro, un'attività riabilitativa. Scandirla. Non è vissuta come attività motoria, ma lo è.

*Basta proporre in libertà, con delicatezza, come una variante importante, un'utile risorsa, fra mille altre, ma ripetibile e facile. Con i giorni la voce diventa più sonora, la glottide più tonica, il cibo va meno di traverso. Il busto si raddrizza, l'umore migliora.*

*Pregare insieme, anche con le persone 'ai confini della realtà' è un'esperienza importante, che dà buoni risultati. Accompagna l'inevitabile decadimento di ogni persona, e rimane un punto fermo della giornata, che consola, rende partecipi e crea autostima. Provare per credere.*

*Cordialmente*

A me sembra di riconoscere la tecnica del *japa-mantra* ripetere per almeno venti minuti una frase o dei suoni definiti, la tecnica respiratoria dell'*ujjayi pranayama* che privilegia la costanza del ritmo respiratorio senza forzare né l'inspirazione né l'espiazione, *asana*: mantenere il corpo stabile in una posizione per il tempo necessario, l'atteggiamento di abbandono fiducioso definito per l'*ishwara pranidhana*, *dharana* la concentrazione e *dhyana* meditazione.

Che ne pensi?

Renzo Sartorel

**D**esidero prendere spunto da quanto scritto in prima pagina da Monica, per poter interpretare, a modo mio, il disagio che, non è solo di Monica, ma sicuramente—chi più o chi meno—di chi vive relazionandosi con il mondo che ci circonda.

Ognuno di noi vive alternando gli umori in fasi positive e qualche volta in quelle negative: anche nelle più tenaci amicizie. Figuriamoci poi se questo non avviene anche con i "colleghi" di lavoro.

Purtroppo per ognuno di noi gioca negativamente la cultura o meglio, l'ignoranza.

Premetto che mi sento un perfetto ignorante quando debbo condividere di getto una opinione su quanto ci accade soprattutto nelle relazioni umane fra pseudo-amici. Dobbiamo imparare a prendere fiato, a non essere troppo impulsivi nel giudicare evitando il più possibile di "tajar tabari" (*sparlare, "fare" gli affari degli altri ndr*), perché tutto ciò alimenta negativamente la crescita culturale di ognuno di noi, in qualsiasi contesto si viva.

Quando ci troviamo di fronte a delle problematiche sulle relazioni che intratteniamo, che queste siano di amicizia, o di vicinato, o di rapporti di lavoro, dobbiamo innanzi tutto metterci nei panni di chi si relaziona con noi. Spesso diamo per scontato che gli altri ci conoscono bene, che sanno dove vogliamo andare a parare, che sanno starci vicino ogni qualvolta ci sentiamo tristi o allegri, che sanno sicuramente risolvere i nostri problemi (che sono sempre tanti), che probabilmente conoscono i nostri gusti, che sanno cosa non vogliamo sapere o cosa non vogliamo sentirci dire mentre (quasi sempre è così) ogni qualvolta sono gli altri a lanciare messaggi di aiuto, inconsciamente, le nostre spallucce cominciano a muoversi in senso pressoché verticale.

È presuntuoso pretendere che i difetti siano sempre indossati dagli altri e, guarda caso,

non si accorgono mai di averli, mentre noi—ed io per primo—siamo perfetti e che sarebbe ora che chi ci sta vicino cominci ad imparare da noi, che non sbagliamo mai!

Ognuno ha un suo livello di crescita che si misura con la sua capacità di apprendere. La mèta è la stessa per tutti. È l'impegno che conta, quell'impegno che ci porta, nel quotidiano, a confrontarci con il mondo, di qualsiasi colore esso sia, di qualsiasi fede, di qualsiasi età.

Non posso pretendere che chi è più giovane di me, e quindi con meno esperienza, possa aver raggiunto i miei traguardi, come io stesso non posso avere la pretesa di paragonarmi a chi, anche se in maniera prodigiosa, ha già raggiunto traguardi di crescita superiori a quelli miei. Debbo semmai imparare, stando vicino a chiunque, "rubando con l'occhio" ed imparando quello che hanno da insegnarmi, tenendo per me quanto c'è di più positivo e facendo scivolare le cose negative come la pioggia scivola sulle tegole che ricoprono le case.

Per carità, può essere soltanto una mia opinione, ma è giusto esprimerle queste benedette opinioni perché, altrimenti, se non vengono ascoltate da nessuno sono soltanto voci silenziose che sempre più pigramente trovano alloggio nel nostro cervello senza mai sapere se quello che stiamo facendo—o pensando—è giusto o sbagliato.

C'è una massima evangelica che aiuta costantemente a scandire il tempo nella mia vita: "Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te"...e, con questo, credo sia giunto il tempo per meditare.

Antonio Lipari

