

# Gocce di Armonia

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

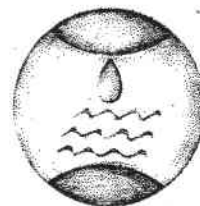


Anno VII — N° 51

Gennaio 2003

E-mail: Antonio: [tolipa@tiscali.it](mailto:tolipa@tiscali.it)

Renzo: [renzo50@tin.it](mailto:renzo50@tin.it)



## Val di Sella

**A**nche questa è fatta!  
Desidero però sottolineare alcuni aspetti di questa meravigliosa esperienza che, per diversi motivi, possiamo annoverare fra le varie occasioni di crescita di "Gocce di Armonia".

Non mi sento responsabile della buona riuscita di questa prova anche perché, senza il Gruppo, potevo organizzare qualsiasi cosa ma, alla fine, mi sarei trovato solo con me stesso.

Invece è importante riconoscere che ognuno di noi, me compreso, abbiamo fatto la nostra bella parte, senza motivo di criticare perché sarebbe assolutamente fuori discussione ogni senso di critica, ma bensì elogiare tutte le persone che hanno permesso che l'incontro del 30, 31 dicembre scorso e del 1° gennaio 2003 abbia potuto aver luogo.

Non è assolutamente facile mettere insieme vent'otto teste adulte più quattro meravigliosi bambini tenendo presente che fra questi c'erano sei persone che erano perfettamente sconosciute al Gruppo prima del 31 dicembre. Eppure anche loro, hanno partecipato alla festa che—chi più e chi meno—è stata di tutti.

L'importante è essere stati assieme, indipendentemente se qualcuno pensa che c'è chi è stato al 90% e chi al 30... l'importante è aver condiviso lo spirito. Questo è motivo di crescita, di maturità.

Statene certi, se ci sarà un'altra occasione così (val la pena di ricordare che il nostro Gruppo, nel corso dei dodici mesi di cui è composto un anno, di occasioni simili ne vive molte, anche con intensità molto più accentuate), quella successiva sarà sicuramente migliore di quella precedente perché siamo consapevoli che la crescita sale sale verso l'alto e, per quanto mi riguarda, mai in negativo.

Un altro aspetto da evidenziare è che siamo maturi anche dal punto di vista economico: il Gruppo ha sostenuto una spesa di 1.033,39 € per l'affitto della casa e 186,61 € per il cenone del 31, la colazione e il pranzo del 1° gennaio, suddividendo tale spesa, ogni adulto ha sostenuto l'onere di 43 € e ogni bambino 4 € per un totale complessivo di € 1.220,00.

Trovo giusto esprimere il mio sincero ringraziamento per

l'insostituibile presenza in cucina a Livia, Emanuela, Gabriella, Zita e Cristina...alla caffetteria di Piero...al servizio di Michele, Monica F., Maurizio, Roger, Cesare, Alessandra, Massimo e Silvano...è impossibile non nominare, per la partecipazione a tutto il resto: Monica B., Ettore, Angela, Franco, Annamaria,



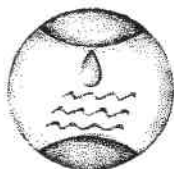
*Gabriella e Cristina in passeggiata nella stupenda Val di Sella in provincia di Trento*

Renzo, Sandro, Silvana, Rita, Sandro, Paola e Fiorella...non dimentico la festosa partecipazione dei bambini: Sara, Marco, Ilaria e Piero.

Un grazie particolarmente affettuoso e sincero desidero dedicarlo a PAOLO per la sensibilità, spontanea e sincera, dimostrata, sia musicalmente che amichevolmente, nei confronti delle "Gocce di Armonia".

Concludo, facendo mie le parole di Dugpa Rimpoce: «Considera l'amicizia una cerimonia gioiosa, una danza, una festa in cui le differenze non si combattono né si annullano. Le personalità brillano dello stesso fuoco, senza perdere la loro specificità, la loro identità.»

Antonio Lipari



# Una sensazione di leggerezza!

**U**na sensazione di leggerezza! Questo è ciò che provo quando penso a domenica 15 dicembre. Vivere lo yoga come strumento per aumentare l'autostima e la fiducia negli altri; come mezzo che, attraverso piccoli passi, ci aiuta a riscoprire il piacere e la gioia.

Ecco cosa ricordo, in sintesi, di ciò che Gabriella Canova ha cercato di dimostrarci nelle nove ore trascorse insieme: ho riso di gusto senza barzellette, ho giocato come da bambino, ho ascoltato riflessioni psicologiche profonde raccontate con semplicità, *non mi sono preso sul serio*, sono stato accettato senza giudizi e senza critiche.

E credo che anche gli altri trentun partecipanti si siano portati a casa una cassetta piena di 'attrezzi' che possono tornare utili. Ve ne descrivo alcuni:

Come mi sveglio al mattino. Da una ricerca americana risulta che il 50% delle persone viene svegliata da una vocina che gli dice: "Buongiorno! Che bene che stai! Che riposato che sei! Chissà cosa ti accadrà oggi di bello e interessante? Il sole ti sta baciando in

fronte! Buona giornata!" L'altro 50% viene invece svegliato da un vocione: "Muoviti pelandronel! Sei in ritardo! Datti da fare! Guarda che borse hai sotto gli occhi! Sei il solito incapace!" Tu a quale gruppo appartieni?

Come ricordo il dolore e la gioia. E' ripreso dalla Programmazione NeuroLinguistica, i ricordi vengono immagazzinati secondo precisi procedimenti e di solito lo facciamo così: gli avvenimenti dolorosi li ricordiamo in

prima persona, le persone ingigantite e vicine, i colori sono vividi, forti, violenti. Ci provoca molte emozioni negative. Gli avvenimenti piacevoli, invece, in terza persona (come un film), visti da lontano con le persone rimpicciolite, i colori sbiaditi, quasi in bianco e nero.

Poche emozioni positive. Così facendo rendiamo importanti le esperienze sgradevoli e insignificanti i momenti felici. Anche tu fai così?

Il movimento rallentato. Se ti costringi a muovere un muscolo, o un arto, o la faccia ad un centimetro al minuto, ti accorgerai che non riesci ad essere fluido, ma ti muovi a scatti, diventi cosciente di certi 'pezzetti' che non sapevi di avere e se per caso è un muscolo contratto e se 'lavori bene' puoi magari rilassarlo avvertendo, inoltre, un piacevole senso di calore nella zona dovuto alla vasodilatazione indotta.

Il massaggio della bambola. A me lo hanno fatto! Cin-

que persone che, contemporaneamente, massaggiando lievemente poche zone del corpo, ti fanno entrare in uno stato di rilassamento profondo, quasi in catalessi.

Sono solo esempi del caleidoscopio di cose fatte al ritmo del

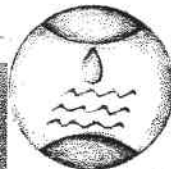
film d'azione americano. Mi fermo qui, ma se una giornata ha dato questi risultati, chissà cosa succede con una settimana ad Alcatraz!

Grazie Gabriella, la tua cordialità è magnifica! Ti amo solo come una amica-sorella (Ehhh! Ehhh! Ehhh! battuta che può essere capita solo da chi ha sentito le esperienze di gioventù di Gabriella). Grazie al Gruppo! Io credo che abbiamo svolto esercizi non facili, anzi difficili! Ed ho visto molti sorrisi e sentito tante risate! Grazie alla Capanna, laboratorio-scuola di tentativi di conoscenza di se stessi, che inizierà a gennaio un nuovo lavoro con Carmine, che durerà tre mesi. Ma questa è un'altra storia.

**Renzo Sartorel**



# Cara Monica...



**H**o letto la tua lettera del giornalino "Gocce di Armonia" (N° 50 ndr) e, come può passare inosservato un grande «Aiutatemi!!».

Sono qui pronta per te, se vuoi. Pensa Monica che, per come la vedo io, non esistono uomini cattivi. Sì: di persone di cui parli tu, ce ne sono tante tante.

Diciamo che c'è tanta ignoranza perché non vogliono prendersi la briga di voler conoscere per capire, non si fanno domande, non vogliono ascoltare, vivono perché hanno un corpo, e se quel corpo gli comunica emozioni "Belle o brutte", non si chiedono da dove provengono, se gli fanno bene o male a questo loro corpo che prima o poi si ammalerà.

Parli di invidia...potrebbe essere anche arroganza, presunzione, stoltezza, vanità...ma hanno tutte la stessa matrice: "LA PAURA". Una paura che non riconosceranno se non scelgono di voler capire da dove nascono quei sentimenti distruttivi.

È comunque una loro responsabilità se hanno scelto di rimanere ignoranti: prima o poi dovranno svegliarsi perché la vita le presenterà il conto. Allora tu potresti rispondermi: «Va bene però, intanto, le persone che incontrano ne rimangono ferite».

Ti assicuro che conosco molto bene questo tuo sentimento, ed è per questo che sono stata sollecitata a scriverti. Ti voglio invitare, Monica, a spostare l'attenzione non più su di loro ma su di te: "perché ti senti così ferita?". Ti racconto come faccio io per me stessa.

Per primo non voglio giustificare il male che c'è nel mondo e lo vediamo tutti, ma il mio impegno è cercare di capirlo perché solo così posso trasformare il male che faccio io inconsapevolmente, e che riconosco soltanto dopo, e poi aiutare chi vuol essere aiutato a trasformare quei sentimenti negativi che ci portiamo appresso fin dalla nascita, "perché li ereditiamo" e poi tutti quelli che ci vengono inflitti dai vari condizionamenti, cominciando dai genitori, dagli insegnanti, dai catechisti, dalla società, eccetera eccetera.

Nessuno è esente da questi traumi. Allora cosa

possiamo fare?

Frequentare gruppi e persone che ci aiutino a capire chi siamo noi e cercare dove sta la verità.

Ricordati che anche l'uomo più abietto ha la scintilla divina dentro, solo che lui non lo sa. Noi possiamo, invece, fare qualcosa di bello per queste persone e cioè: non giudicarle, altrimenti faremo il loro gioco di quel separatore che sta dentro quelle persone e che cerca di tirarci dalla sua parte, poi provare compassione perché ancora non vogliono uscire dal buio, certo stanno bene al buio, perché scendere è più facile che salire ma, quando il loro buio sarà totale perché non troveranno neanche una piccola fiammella, allora si spaventeranno veramente tanto e, sicuramente, arriverà anche per loro il desiderio di rivedere la luce e si rimetteranno in cammino per la risalita.

Quando qualcuno cerca di ferirmi, o lo fa volutamente, Monica, da parte mia, c'è riconoscenza. Non glielo dico verbalmente, ma lo penso dentro di me, perché questo qualcuno mi dà l'opportunità e l'occasione di vedere se sono ancora permalosa, se sono ancora in cerca di voler cambiare le persone, se sono ancora nel giudizio e mi ricordano le scelte che ho fatto e che faccio ogni giorno.

Insomma Lui, il Padre Celeste mi dice: «Ti sei accorta che ti Ho mandato dei maestri? L'Ho fatto perché ti Amo tanto tanto, perché ti voglio come Me, perché non sei separata da Me, perché tu sei dentro di Me, perché Io sono dentro di te, perché siamo uniti da sempre e per sempre».

Il Padre non ci Ama a condizione che...il Padre ci Ama e basta.

Sei fortunata Monica perché tu hai capito e stai scegliendo ciò che vuoi essere.

Ti abbraccio con Amore. Felice 2003.

Ciao

Antonia Bertocco