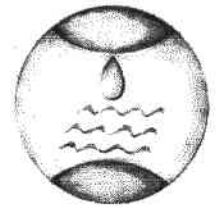


# Gocce di Armonia

<http://utenti.lycos.it/GocceDiArmonia/>



Anno VII — N° 52  
Febbraio 2003  
E-mail: [goccediarmonia@lycos.it](mailto:goccediarmonia@lycos.it)



## Cara Monica...

**M**i ha molto colpito la tua richiesta di aiuto che ho trovato nel giornalino di dicembre.

Mentre si snodavano le tue riflessioni, in me sorgevano sentimenti che facevano riaffiorare immagini simili al tuo vissuto. Erano ricordi in cui il rapporto con alcune persone mi facevano sentire non solo impotente, ma dominata dagli eventi al punto che spesso la tensione che nasceva in me non mi faceva prendere sonno con serenità e alla mattina me li trovavo ancora appiccicati all'animo.

Ad un certo punto, stressata da questa situazione, mi sono detta: "ma possibile che debba farmi gestire da modi di vedere pregiudiziali, da atteggiamenti volutamente irritanti, da frasi pungenti, ... o da modi di essere che non condivido! perché devo subirli?".

A parte il fatto che la sensibilità personale non si può cancellare, e quindi l'imprevisto indesiderato arriva come una freccia, spesso non si può non sentirla, perciò ho trovato un piccolo espediente molto efficace. Eccolo: quando mi sento raggiunta da una turbolenza emotiva cerco di fare un attimo di silenzio, mi concentro dentro di me

(ad occhi chiusi mi riesce meglio) e mi creo un bozzolo di luce, simile ad un uovo fluorescente, a cui chiedo di proteggermi e illuminarmi.

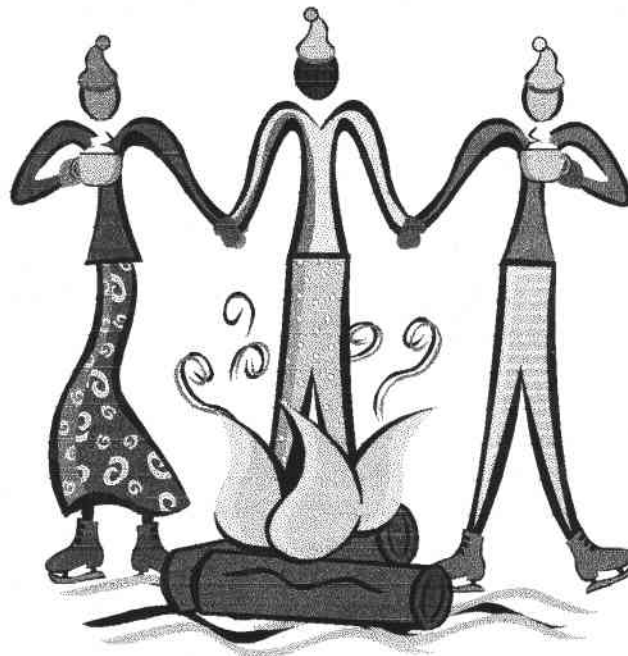
Ti assicuro Monica che ascoltandosi si sente dentro tutta un'altra atmosfera e si trova l'atteggiamento giusto, sereno, lenitivo, staccato dal modo di essere di ciò che non si condivide.

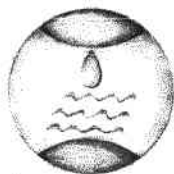
Questo scudo luminoso è un potente mezzo per se stessi e per gli altri. Sì, anche per coloro che feriscono, perché cambiando il modo di porsi si trovano spiazzati anche loro in quanto sono "costretti" ad accettare la tranquilla posizione dell'altro.

Oh, è più facile a dirsi che realizzarlo, però prova e riprova la cosa è fattibile, basta non scoraggiarsi se qualche volta la nostra sensibilità potrà recalcitrare.

Auguroni Monica e... buon lavoro. Sappi che non sei sola in questo cammino, siamo in tanti a cercare la strada dell'amore e anche se qualche volta ci si sbuccia le ginocchia è pur sempre un'avventura che merita di essere vissuta. Ciao, a presto.

**Marialuisa Manera**





# Il baffo della tigre

**U**n giorno una giovane donna di nome Yun Ok si recò a casa di un eremita che viveva su una montagna, per chiedergli aiuto. Si trattava di un saggio di gran fama, che tra le altre cose preparava amuleti e pozioni magiche.

Quando Yun Ok entrò in casa dell'eremita, senza alzare gli occhi fissi sul focolare questi le chiese: «Perché sei qui?».

Yun Ok rispose: «Illustre saggio, sono gravemente afflitta! Preparami una pozione!».

«Già, già, preparami una pozione! Tutti hanno bisogno di pozioni! È possibile curare un mondo malato con una semplice pozione?».

«Maestro», disse Yun Ok, «se voi non mi aiutete sono davvero perduta!»

«Qual è la tua storia, dunque?» replicò l'eremita, ormai rassegnato ad ascoltare.

«Si tratta di mio marito», spiegò Yun Ok. «Mi è molto caro. Negli ultimi tre anni è stato lontano a combattere in guerra, e ora che è ritornato mi parla a malapena, così come fa con chiunque altro. Se mi rivolgo a lui, sembra non sentire. Quando si degna di proferir parola, lo fa aspramente. Se gli servo cibo che non gli piace, lo spinge da parte ed esce dalla stanza infuriato. Talvolta, quando dovrebbe lavorare nella risaia, lo vedo sedere pigramente in cima alla collina, con lo sguardo rivolto al mare.»

«Sì, questo può capitare quando i giovani ritornano dalla guerra» disse l'eremita. «Continua.»

«Non c'è altro da dire, maestro. Voglio una pozione da dare a mio marito, in modo che ritorni amorevole e gentile come era un tempo.»

«Ah, credi che sia così semplice, dunque?» chiese l'eremita. «Una pozione! Benissimo, ritorna tra tre giorni e ti dirò quello che mi serve per prepararne una.»

Tre giorni più tardi Yun Ok ritornò alla casa del saggio della montagna. «Ho riflettuto a fondo», le disse lui. «La pozione si può fare, ma l'ingrediente essenziale è il baffo di una tigre viva. Portamelo e io ti darò ciò che ti serve.»

«Il baffo di una tigre viva!» esclamò Yun Ok. «Come posso procurarmelo?»

«Se la pozione è importante, ci riuscirai», disse l'eremita; poi volse il capo, non desiderava parlare oltre.

Yun Ok andò a casa e pensò intensamente a come fare per procurarsi l'ingrediente fondamentale. Poi una notte, mentre suo marito dormiva, uscì furtivamente di casa con in mano una ciotola di riso e sugo di carne e si recò nel luogo dove viveva la tigre, sul fianco della montagna. Ponendosi lontano dalla grotta della belva, la giovane donna offrì la ciotola di cibo, chiamando l'animale affinché venisse a mangiare. La tigre non uscì.

La notte seguente Yun Ok ritornò alla tana della tigre, e questa volta si avvicinò un po' di più e offrì di nuovo una ciotola di cibo. La donna si recò ogni notte alla montagna, portandosi sempre qualche passo più vicino alla grotta, tanto che un po' alla volta la tigre si abituò alla sua presenza.

Una notte Yun Ok giunse a un tiro di schioppo dalla grotta della belva, e questa volta l'animale fece qualche passo verso di lei e si fermò. La bestia feroce e la donna rimasero a guardarsi al chiaro di luna; la notte seguente si ripeté la stessa scena, e questa volta erano così vicine che Yun Ok poté parlare alla tigre con voce dolce e tranquilla. L'indomani, dopo aver guardato con attenzione Yun Ok negli occhi, la tigre mangiò il cibo che le veniva porto. Da quella volta, quando la giovane giungeva nella notte, trovava l'animale ad aspettarla sul sentiero e, dopo che la fiera aveva mangiato, Yun Ok poteva strofinarle gentilmente la testa con la mano; erano trascorsi quasi sei mesi dalla sua prima visita. Infine una notte, dopo aver accarezzato la testa della belva, Yun Ok disse: «Oh Tigre, animale generoso, devo avere uno dei tuoi baffi; non arrabbiarti con me!».

Detto questo le tagliò un baffo.

La tigre non si arrabbiò, come la donna aveva temuto potesse fare. Yun Ok scese lungo il sentiero, non camminando, ma correndo, tenendo il baffo stretto in mano.

Il mattino seguente la donna giunse alla casa dell'eremita della montagna proprio mentre il sole sorgeva dal mare. «Maestro!» esclamò lei. «Ce l'ho! Ho il baffo della tigre! Ora potete preparare la pozione che mi avete promesso, in modo che mio marito torni a essere amorevole e gentile!»

L'eremita prese il baffo e lo esaminò. Avendo appurato che proveniva davvero da

una tigre, si protese in avanti e lo lasciò cadere nel fuoco che bruciava nel camino. «Oh, signore!» esclamò la giovane donna, angosciata. «Che cosa ne avete fatto!» «Raccontami come te lo sei procurato», disse l'eremita.

«Be', sono andata ogni notte alla montagna con una piccola ciotola di cibo. Dapprima mi sono tenuta a distanza, poi mi sono avvicinata ogni volta un po' di più, conquistando la fiducia della tigre. Le ho parlato con gentilezza e in tono rassicurante, per farle capire le mie buone intenzioni. Sono stata paziente. Ogni notte le ho portato del cibo, sapendo che non l'avrebbe mangiato; tuttavia non ho rinunciato e sono tornata ripetutamente da lei. Non ho mai parlato aspramente, non l'ho mai rimproverata, e finalmente una notte l'animale ha fatto qualche passo verso di me. A un certo punto ha iniziato a venirmi incontro sul sentiero e a mangiare dalla ciotola che tenevo tra le mani. Io le strofinavo la testa e dalla sua gola provenivano espressioni di soddisfazione. Soltanto dopo tutto questo, ho preso il baffo.»

«Certo, certo», disse l'eremita, «hai reso mansueta la tigre e conquistato la sua fiducia e il suo affetto.»

«Ma voi avete gettato il baffo nel fuoco!» esclamò Yun Ok. «Ora è tutto inutile!»

«No, non penso che sia tutto inutile», disse l'eremita. «Non c'è più bisogno del baffo. Yun Ok, lascia che ti chieda una cosa, un uomo è forse più feroce di una tigre? È meno sensibile alla cortesia e alla sollecitudine? Se sei in grado di conquistare l'amore e la fiducia di un animale feroce, tramite la gentilezza e la pazienza, certamente potrai fare lo stesso con tuo marito, non credi?»

A sentire questo, Yun Ok rimase senza parole per un attimo. Poi scese lungo il sentiero, meditando a lungo sulla verità che aveva appreso nella casa dell'eremita della montagna.

**Harold Courlander**

tratto da "Brodo Caldo per l'Anima N° 4"  
Racconto folcloristico coreano



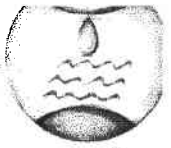
## Canti devozionali

**Q**uando tutti i partecipanti a un Bhajan cantano all'unisono, quali sacre vibrazioni sono prodotte e quale Divina Energia viene emessa. Quando queste vibrazioni riempiono il mondo, quale trasformazione esse possono causare! Quando uno canta da solo il cuore è fuso nel canto. Ma quando molti cantano assieme, esso acquisisce un Divino Potere.

Nadia & Nico



## Conosci il tuo cibo



**V**orresti consumare più fibre, ma non conosci altro che la crusca di avena? Questa tabella fornisce una lista utile per aumentare il consumo di diverse sostanze nutritive, alcune delle quali forse non avevate preso in considerazione. Ricordate: la vita è bella perché è variata. E anche la tavola.

### Frutta e verdura (Vitamina A)

Albicocche, asparagi, ciliegia, rape, cantalupi, bokchoy, frutta essicata, broccoli, papaia, carote, pesche, pere, cavolo riccio, prugne, spinaci, mandarini, patate dolci, cocomero, pomodori.

### Frutta e verdura (Vitamina C)

Mirtilli, broccoli, pompelmo, cavolini di Bruxelles, limoni, cavolfiori, arance, senape, ananas, peperoni, lamponi, spinaci, fragole, pomodori, mandarini, rape.

### Legumi

Fagioli neri, fagioli con l'occhio, ceci, fagioli bianchi grandi, lenticchie, lima, borlotti, soia.

### Cereali

Riso integrale, bulgur, mais, pasta all'uovo, miglio, fiocchi d'avena, orzo perlato, gemme di grano, grano integrale.

### Fibre

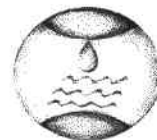
Mele, patate al forno, crusca, riso integrale, fagiolini, fagioli rossi, piselli, pop, corn, pane di segale, pane di grano integrale.

### Calcio

Mandorle, fagioli neri, formaggio, ceci, fichi, salmone, sardine, latte scremato, yogurt.

### Proteine magre (meno di 3 g. di grassi per 28 g.)

Petto di pollo, arrosto (senza pelle), ostriche, albume, pesce, fegato, brasato, lombata di maiale, arrosto, girello arrosto, bistecca, trota, tonno, vitello magro, brasato.



L'annuale **FULL-IMMERSION**  
di *Gocce di Armonia*  
si effettuerà dal giorno  
**11 al giorno 15 giugno 2003**