

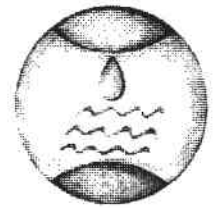
Gocce di Armonia

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

Anno VIII — N° 61

Gennaio 2004

E-mail: goccediarmonia@lycos.it



Leggi e lasciati trasportare

Rob è il tipo di persona che ti fa piacere odiare: è sempre di buon umore, ed ha sempre qualcosa di positivo da dire. Quando qualcuno gli chiede come va, lui risponde "se andasse meglio di così, sarei due persone!" È un ottimista. Se un collega ha un giorno no, Rob riesce sempre a fargli vedere il lato positivo della situazione. Vederlo mi incuriosiva e così un giorno gli chiesi "lo non capisco, non è possibile essere ottimisti ogni giorno, come fai?" Rob mi rispose "ogni giorno mi sveglio e mi dico, oggi avrò due possibilità. Posso scegliere di essere di buon umore o posso scegliere di essere di cattivo umore." E scelgo di essere di buon umore. Quando qualcosa di brutto mi succede io posso scegliere di essere una vittima o di imparare da ciò. Ed io scelgo di imparare.

Ogni volta che qualcuno viene da me a lamentarsi per qualcosa, io posso scegliere di accettare le lamentele, o posso scegliere di aiutarlo a vedere il lato positivo della vita. Ed io scelgo il lato positivo della vita.

"Ma non è sempre così facile" gli dissi.

"Sì, lo è" disse Rob, "la vita è tutta una questione di scelte. Quando tagli via tutto ciò che non conta, è tutta una questione di scelte. Sta a te scegliere come reagire alle situazioni, sta a te decidere come lasciare che gli altri influenzino il tuo umore. Tu scegli se essere di buon umore o di cattivo umore. Alla fine sei tu a decidere come vivere la tua vita."

Dopo quella conversazione ci perdemmo di vista perché io cambiai lavoro, ma spesso mi ritrovai a pensare alle sue parole, quando dovevo fare una scelta nella mia vita, invece di reagire agli eventi. Ho saputo che Rob aveva avuto un brutto incidente sul lavoro, era caduto da 18 metri di altezza, e dopo 18 ore di sala operatoria fu rilasciato dall'ospedale con una piastra d'acciaio nella schiena. Sono andato a trovarlo e gli ho chiesto come si sen-

tisse: "se stessi meglio sarei due persone" mi rispose, "vuoi vedere le mie cicatrici?"

"Ma come fai?" Gli chiesi, "ad essere così positivo dopo quello che ti è successo?"

"Mentre stavo cadendo, la prima cosa che mi è venuta in mente è stata la mia bimba. Poi mentre giacevo per terra, mi sono detto che potevo scegliere di vivere o di morire. Ed ho scelto di vivere".

"Ma non hai mai avuto paura?"

"Sì, quando mi hanno portato in ospedale ed ho visto l'espressione sul viso dei medici e dei dottori, ho avuto paura, perché era come se guardassero ad un uomo morto. Poi un'infermiera mi ha chiesto se avessi allergie, ed io risposi Sì. Tutti mi guardarono, ed io urlai: sono allergico alla gravità!".

Tutti scoppiarono a ridere, ed io dissi: ed ora operatemi da uomo vivo, non come se fossi già morto."

Rob mi ha insegnato che ogni giorno abbiamo la possibilità di scegliere di vivere la vita pienamente. Quindi è inutile preoccuparsi sempre per il domani, perché ogni giorno ha i suoi problemi su cui scegliere di vivere, e domani penseremo ai problemi di domani.

Dopo tutto, oggi è il domani di cui ti preoccupavi ieri. Vivi pienamente ogni giorno, ogni respiro, e soprattutto, ogni amico.

Lorella Crepaldi





Palle di Neve

Per noi, abitanti della pianura e distanti qualche centinaio di metri dal mare, avere l'opportunità di giocare con le palle di neve, è un evento gioioso che ci fa tornare bambini, quando i fiocchi di neve imbiancano anche le spiagge.

Quest'anno, il Gruppo Gocce di Armonia, quasi al completo, ha avuto l'opportunità, assieme ad altri Amici, di prendere o tirare qualche palla di neve.

Molti di noi si sono dati appuntamento in Val di Sella, alle spalle di Borgo Valsugana, a due passi da Trento, dal 29 dicembre 2003 al 1° gennaio 2004 per poter trascorrere la notte di San Silvestro tutti assieme, naturalmente in Armonia e con una giusta dose di divertimento.

Una parte del Gruppo è arrivata oltre Olle nella tarda mattinata di lunedì 29 dicembre, dopo essersi imbattuti in una bella nevicata con l'obbligo di munire di catene ogni automobile per poter superare le salite che ci avreb-

bero portato nell'accogliente casa che ci ospitava. Gli altri, un po' alla volta, ci hanno raggiunto fino a formare un bell'insieme di 43 anime.

Le tre giornate sono trascorse senza attimi di noia perché, nella gran parte delle ventiquattr'ore abbiamo cantato, ballato, mangiato, bevuto, suonato, cucinato e... dormito. Nessuno è stato con le mani in mano, tutti hanno avuto modo di far qualcosa.

Si è giocato a scacchi, briscola, dama, macchiavelli, mercante in fiera, scala quaranta, scopa, scopone, il paroliere, tombola... sottinteso senza alcuna forma di lucro, o meglio, di azzardo. Abbiamo anche rivisitato il Musicchiere, portato in auge alla fine degli anni 50 da Mario Riva.

Il menu della notte di San Silvestro era composto da: antipasto di tartine di caviale rosso e nero, patè di olive, primo piatto di penne al salmone e panna, lenticchie e cotechino, fusilli alle verdure, secondo piatto di roastbeef di vitello, purea di patate, formaggio, insalate miste, panettone, pandoro, frutta e frutta secca. Tutto ciò è stato annaffiato da buon Cabernet Sauvignon e Pinot Nero nonché Lambrusco, Prosecco, Moscato, Verduzzo Ramandolo e

Fragolino. Naturalmente non potevano mancare caffè (offertoci da Carmelo e Anna, rispettivamente cognato e sorella di Emanuela) e liquori vari.

Il soggiorno in Val di Sella ha generato una spesa di 1710 euro per l'affitto della casa e 520,34 euro per l'acquisto del cibo.

Abbiamo raccolto, fra gli arrotondamenti e i premi della tombola, 100 euro che abbiamo destinato in beneficenza. Le spese sono state suddivise fra i 40 presenti adulti, in base ai giorni trascorsi in Val di

Sella. Solo per fare un po' la cronaca di quanto accaduto, cito che sono stati "serviti" 166 pasti. Ogni pasto è costato singolarmente 2,60 euro mentre il cenone ha avuto un costo unitario di 5 euro.

Abbiamo avuto ospiti gli Amici Giancarlo e la consorte Fernanda—gestori della casa—nonché la bellissima e simpaticissima bambina Tessa.

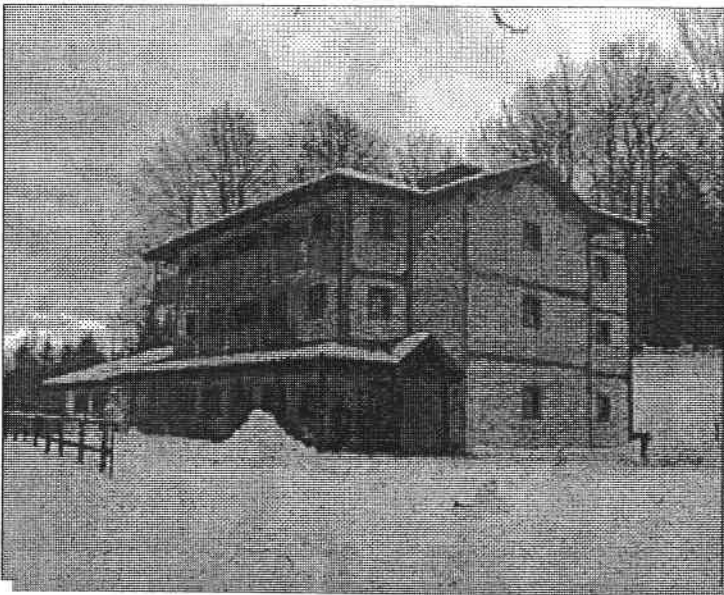
Lo star bene insieme del Gruppo è stato merito dei partecipanti...

Alberto, Carmine, Cesare, Cristiana, Cristina, Daniele, Emanuela, Francesco, Franco C., Franco D., Gabriele, Gabriella, Giovanni, Livia, Giuliana, Lina, Lorenza, Loretta, Maria Luisa, Malù, Maura, Maurizio, Michele, Monica B., Monica F., Nadia, Nico, Paolo, Piero, Roger, Rosanna B., Rosanna C., Silvano, Virginio e Zita. Naturalmente c'ero anch'io.

Una menzione a parte va spesa per i fratelli Aldo, Annamaria, Mauro e Renzo Sartorel per la giocosa e divertente animazione data al Gruppo intero.

Nel rinnovare a tutti gli Auguri di un futuro ricco di Pace e Salute, cito le parole di Dugpa Rimpoce: **«La condivisione non divide. Al contrario, riunisce quello che è stato separato e diviso. Si esce da sé per andare verso gli altri con benevolenza, soddisfazione, modestia. Ritrova questa umiltà gioiosa, animata dal desiderio di servire gli altri. E' te stesso che riceverai in cambio, la tua realtà profonda, in accordo con la realtà armoniosa dell'universo.**

Antonio Lipari



yama



Una premessa è doverosa. I cinque principi di Yama o astinenza, non hanno nulla a che vedere con la moralità così come è intesa da noi occidentali. Per questo aspetto, nel mondo induista, ci sono le regole di convivenza, le leggi con il relativo castigo, e tutte quelle norme che in una società regolano i rapporti tra le persone.

Yama e Niyama (Astinenze e Osservanze) sono principi base per un individuo che desidera intraprendere il sentiero logico: sono le fondamentali!

I cinque principi di Yama sono:

- 1) Ahimsa, che significa "non infliggere dolore o ferita ad alcuno col pensiero, con la parola o con l'azione. Questo è il principio. Le varie scuole di pensiero danno di questo principio diverse interpretazioni, chi troppo rigide, chi troppo liberali. Come ogni principio ciascuno è responsabile delle proprie interpretazioni, purché il principio rimanga inalterato. Questo almeno è ciò che succedeva anticamente in Oriente, mentre l'occidente spesso confonde l'interpretazione con il principio.
- 2) Satya, cioè l'azione della mente nel corretto uso delle parole con spirito benevolo. E' spesso confusa con verità o vero. Ma il termine "vero" o "verità" in sanscrito è detto "Rta". Al Sadhana, cioè all'aspirante, non si chiede di seguire il sentiero di "Rta", che questo viene dopo, con l'esperienza personale, ma di praticare Satya. Per questo si dice che Brahma è l'essenza di Satya.
- 3) Asteya. Il principio dice di non prendere ciò che appartiene ad altri (1) né fisicamente, cioè rubare(2), né col pensiero, cioè desiderando, o progettando qualcosa per sottrarre ad altri, anche se poi per paura il progetto non è portato a termine (3), né privando gli altri di ciò che è loro dovuto(4), né pensando artefizi per non dare il dovuto, anche se poi è dato.
- 4) Brahmacharya. Il corretto significato di Brahmacharya è rimanere attaccati a Brahma (Brahma Vicaranam Brahma-

caryam) cioè dedicare tutto se stessi a Dio. Astenersi cioè da tutte quelle cose che non riguardano il sentiero logico. Molte scuole di pensiero interpretano Brahmacharya come preservazione del seme, come castità o astinenza di rapporti sessuali. Altri pensano che questo debba essere il risultato, la naturale conseguenza, ma non vedono come il termine Brahmacharya possa essere interpretato come castità, poiché né la parola Brahma né Charya contengono attinenze con la castità, soprattutto perché la repressione dei desideri sessuali causa altri desideri e aumenta la collera.

- 5) Aparigraha. Il significato è non indulgere in ciò che è superfluo, essere modesti nel vivere e parchi nel cibo, nel ridurre al minimo i propri oggetti di conforto.

Queste sono le cinque Astinenze o Yama, così come ci sono state tramandate nella tradizione logica.

Bisogna infine ricordare che lo yoga non è stato inventato da alcuna persona. E' solo stato codificato, cioè espresso in maniera intellettuale da diverse scuole, la più famosa della quali è, per gli occidentali, quella di Patanjali.

Lo yoga scorre attraverso tutte le modalità umane, perciò si adatta ad ogni tipo di persona, purché vi siano le qualificazioni indispensabili per praticarlo.

Piero Lamoni

