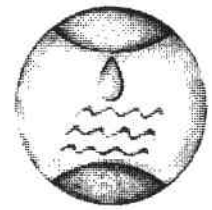


Gocce di Armonia

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



Anno VIII — N° 64
Aprile 2004
E-mail: goccediarmonia@lycos.it



Autodifesa psichica

Quante volte ci è capitato di sentirci svuotati o stanchi dopo aver interagito con una persona. Questa persona ha succhiato la nostra energia vitale. Certamente non l'ha fatto intenzionalmente, il tutto è successo perché la persona è malata o debole. Questo fenomeno si chiama "vampirizzare". Come difenderci da queste persone? Chiudendo l'aura, incrociando le gambe e le braccia. Tecnica semplice ed efficace, da "autodifesa psichica", di Master Choa Kok Sui.

Dovete far terapia ad altri? Schermiamoci così: immaginiamo di essere dentro ad un cilindro colorato di rosa all'esterno e di blu all'interno.

Non Reagire

Quando una persona si arrabbia con voi e voi non reagite, questa generalmente si arrabbia ancora di più. La rabbia diretta verso di voi rimbalza a questa persona, si crea così il cosiddetto "effetto boomerang". È importante stare calmi, nel momento che reagiamo diventiamo vulnerabili ai pensieri negativi. Una persona è vulnerabile secondo il principio per cui le qualità simili si attraggono, di conseguenza quando uno si arrabbia attrae energia e pensieri di rabbia dall'altra persona. Che fare? Benedire secondo la "legge di repulsione" per cui le qualità diverse si respingono. Recitare sottovoce "pace", "shanti" o "che la pace sia con te". Concentratevi sul vostro cuore e benedite questa persona con Amore e con l'intenzione che l'energia negativa venga trasmutata in calma, comprensione, pace. (Da *autodifesa psichica di Master Choa Kok Sui*)



Tecnica di trasmutazione

Questa è una tecnica molto potente. Concentratevi sul chakra cuore e corona e benedite l'aggressore con Amore e pace.

Proiettate energia rosa e dorata che formerà attorno a voi uno scudo e trasformerà le energie e i pensieri negativi in energia positiva.

Gesù disse: «Benedite coloro che vi maledicono» perché quando inviate Amore ad una persona che vi ha maledetto, la maledizione viene trasmutata e la persona si sentirà meglio e reagirà positivamente verso di voi. L'odio produce odio, rabbia produce rabbia. Seguiamo gli insegnamenti dei Maestri, di rispondere all'odio con l'Amore.

Per conservare la propria energia

- 1) Mettere le mani dietro la schiena e chiudere la mano sinistra col pollice al suo interno e impugnarla con la mano destra.
- 2) Mettere la mano sinistra sopra la mano destra davanti a voi.
- 3) Chiudere entrambe le mani coi pollici all'interno poi metterle in tasca.

Rosanna Cavalli

MASTER CHOA KOK SUI è autore di fama internazionale. Ingegnere chimico, discendente di un'antica famiglia cinese, vive nelle Filippine, ma viaggia in tutto il mondo come Maestro Spirituale e Maestro di Pranic Healing, diffondendo la sua opera e i suoi insegnamenti sulle scienze interiori.



Vimala Thakar—Il Mistero del Silenzio

Vimala è Maestra di vita e bravissima insegnante! I testi della scienza dello yoga, come ogni testo classico, nel corso del tempo ha accumulato le interpretazioni di vari ricercatori, che possono dare valutazioni contrastanti. Conoscere la convinzione di chi ha esperienza personale di ricerca interiore è senz'altro un ottimo aiuto. Desidero soffermarmi sulla sua frase: *la meditazione è un modo di vivere, non una tecnica, non una formula, non un sistema, ma un modo di vivere in cui la smettiamo di preoccuparci di creare e proiettare un'immagine di noi stessi.*

Non esistono scorciatoie, magie, sortilegi o miracoli che sostituendosi alla mia volontà mi donano la felicità! C'è bisogno, invece, della mia convinzione, della mia forza, della mia energia per interrompere la 'forma pensiero' dell'immagine che voglio che gli altri abbiano di me. L'immagine originata, probabilmente, dall'istinto di sopravvivenza, ma deviata, distorta, deformata, esaltata, repressa, censurata, dall'educazione, dalla cultura, dalla famiglia, dalla religione, dai mass-media, mi costringe ad avere una maschera, ad essere non-riconosciuto, invisibile, a non poter aver rapporti profondi con l'altro. O peggio ancora, invece dell'altro, ci sono due maschere che tentano di parlarsi generando solo frustrazione. Logicamente, visto che io sono bravo, è sempre colpa dell'altro se le cose non funzionano e allora è meglio separarci, cambiare amicizie, inventarci nuovi interessi.

Pertanto, meditazione è essere quello che si è: *dobbiamo essere una luce per noi stessi, fare piazza pulita delle luci degli altri, per quanto abbaglianti, splendenti e vivide possano essere. La nostra potrà essere forse una minuscola e tenue cosina, ma viviamo di quella.*

Renzo Sartorel



Difficile scegliere una sola frase dell'ultimo capitolo del libro di Vimala Thakar! Ogni riga, ogni capoverso racchiudono il sè un tesoro, una verità; le sue parole sono delle piccole gocce che penetrano delicatamente in me e lasciano un segno, aprono degli squarci.

Mi ritorna in mente di colpo tutto il marasma di questi lunghi anni di ricerca, il mio ribollire interiore, le scoperte, le conquiste ed i tanti tonfi. Tutto è servito e non esistono scorciatoie.

A volte mi sento come un vaso vuoto che si riempie di oggetti, di particolari, di idee, ma che niente di tutto questo è mio.

Oppure una lastra trasparente che a contatto con la realtà di tutti i giorni si colora, prende forme e immagini che non sono mie.

E calato il sipario della messa in scena quotidiana, l'incolore ritorna ed io sono lì.

Vimala ribadisce *"la necessità di devolvere tempo alla solitudine, al silenzio e all'immobilità per entrare in uno stato di non azione, creare un'opportunità perchè il vecchio si disattivi, la mente entri in sospensione e porti all'emergere incondizionato"*.

Penso di non avere scampo altrove, ormai, perchè senza quella linfa vitale, io muoio lentamente, giorno dopo giorno, boccheggio ed annaspo in un mare di situazioni fasulle.

E' come una gemma pura, trasparente, che, sebbene continuamente infangata, non sbiadisce e non smette mai di inondare con la sua luce.

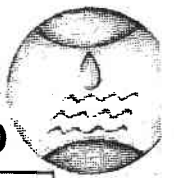
"Dobbiamo essere una luce per noi stessi ... è questa la luce che portiamo nelle nostre mani..."

Cristina Mattiuzzi

L'io non si è trasformato; l'io non si trasforma. Se siamo in attesa della trasformazione, del mutamento, convertendo tutto ciò che facciamo in un mezzo, allora ancora una volta non saremmo interessati ai mezzi, alla dignità dei mezzi; nei nostri rapporti, prima che la trasformazione sia avvenuta, non ci sarà dignità. Perderemmo ogni interesse a vivere, perchè il nostro sguardo si concentrerà su quell'idea di trasformazione

Gaudenzio Lovato

Lo Yoga: strumento per l'uomo religioso



La saggezza di un uomo è proporzionale alla conoscenza che ha di se stesso, al grado di armonia che esprime nella relazione con il Tu (con il Divino) e alla capacità di gestire i rapporti interpersonali.

Lo yoga offre un metodo per conoscere se stesso. La religione, offre la risposta alla domanda: com'è la tua relazione con il Tu e con l'altro. E' facile, pertanto, incontrare Yogi che adoperano termini religiosi e Religiosi che utilizzano le tecniche dello yoga.

La disciplina dello yoga, sviluppatasi in India, è imbevuta nella tradizione religiosa induista, e le tecniche chiedono di meditare sul Guru, i *mantra* sono pervasi da nomi di dei, il respiro è ritmato con la Sacra sillaba OM, il canto devozionale è dedicato a Shiva, a Ganesh, a Parvati, a Saraswati, a Krishna e così via.

Una necessità per l'Occidentale è di possedere una chiave di lettura dei termini dello yoga, affinché assumano il corretto significato e valore per il proprio retaggio culturale.

Il Mahatma Gandhi con la sua Ahimsa – non violenza, con la sua Satyagraha- ricerca della verità, non ha certamente voluto convertire nessuno, ma ha senz'altro comunicato un valore di quella cultura, che può e deve essere tradotto nella nostra, perchè è un valore fondamentale, condiviso da tutto il genere umano.

Un enorme contributo, al dialogo tra le religioni, e di conseguenza allo yoga, viene portato da Raimon Panikkar (Barcellona 1918) figlio di madre spagnola e cattolica e da padre indiano e hindù. Laureato in chimica, filosofia e teologia, sacerdote dal 1946, ha tenuto corsi e lezioni nelle maggiori università d'Europa, India e America. Vive ora ritirato sulle montagne della Catalogna dove continua la sua vita attiva e contemplativa.

Segnalo un suo libro, di una bellezza incredibile, LA PIENEZZA DELL'UOMO – Una cristofania -. Editore Jaca Book Spa.

Lo scotto da pagare sono le citazioni in sanscrito, in greco ed in latino, ma lo sforzo è ben ripagato dalla lucidità di pensiero, dalla semplicità del linguaggio e dalla comprensibilità delle idee espresse.

Ecco un paragrafo dal suo epilogo: *Non c'è Dio qui, Uomo là e terra sotto; lo spirituale e celestiale da una parte, e il materiale e politico dall'altra; il tempo ora e l'eternità più tardi; l'individuo isolato da un verso e la collettività indifferenziata dall'altro. Egli*

(Gesù) non era nè un liberatore politico, nè un asceta che nega il mondo, e ancor meno un membro del clero, ma solo un essere (non abbiamo altra parola) che visse la pienezza dell'umano che include la partecipazione agli affari della terra, alle vicende degli uomini, pur sapendo che tocca a ciascuno di noi assumere le proprie responsabilità, così che con la cooperazione di tutti si possa raggiungere una maggiore giustizia. Ma questa pienezza umana include anche la partecipazione al divino – rivelando così ciò che siamo chiamati a diventare.

Ancora una volta: Cristo come puro Dio, anche se Figlio esclusivo di Dio, non convince. Egli non scese dalla croce. Cristo non è il Dio della storia. Nemmeno il considerarlo un semplice "uomo per gli altri", un eroe storico o un modello meraviglioso, ci è di molto aiuto. Se una volta tanto Davide è fortunato, innumerevoli volte Golia è il vincitore. Dove ci conducono tutte le rivoluzioni? La lotta per la giustizia non è 'giustificata' da un'eventuale vittoria (di nuovo il tempo lineare), ma dal fatto che è la nostra vocazione umana - per il lokasamgraha (la coesione dell'universo), oserei dire saltando ad un'altra tradizione (Bhagavad Gita III, 20 e 25).



Renzo Sartorel