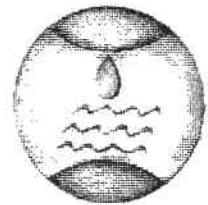


Gocce di Armonia

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



Anno VIII — N° 65
Maggio 2004
E-mail: goccediarmonia@lycos.it



Sentire che tutto fluisce

Ciao, sono Anna, quella di Palermo che era con voi la sera del giovedì santo alla Cena Ebraica e mi è stata data la possibilità di raccontare le mie impressioni durante l'incontro nella Vostra bellissima capanna di legno (a proposito complimenti siete stati bravissimi a concepirla e a realizzarla). Lo faccio volentieri sia per ringraziarvi della calda accoglienza sia perché mi sembra giusto restituire a chi me ne ha dato l'opportunità una esperienza ricca di spunti per fermarsi un po' e guardarsi intorno.

È certo vero che nulla succede per caso e che spesso ci si incontra proprio perché probabilmente si viaggia senza saperlo lungo la stessa onda.

In questo caso credo che l'onda sia quella della ricerca continua del senso da dare alla nostra esistenza e alle azioni quotidiane che ci fanno muovere.

I percorsi possono essere diversi ma quando capita di incontrarsi si finisce per riconoscersi e parlare una lingua comune.

A poco più di metà dello svolgersi della serata in capanna, Antonio mi ha chiesto se mi stavo annoiando, gli ho detto di no, ma mi era sembrato che la risposta gli fosse arrivata più come espressione di cortesia che come semplice verità.

In realtà non solo non mi stavo annoiando, ma apprendevo qualcosa di più sulla simbologia liturgica dell'Eucaristia e soprattutto percepivo come tangibile la condivisione di ciascuno nel gruppo del proprio tempo, delle proprie intenzioni, della propria affettività.

Non mi sembra quindi azzardato dire che mi sentivo parte del gruppo e che dal gruppo ho preso e (forse) dato qualcosa.

Mi sono trovata "dentro" il mantra della OM, "dentro" i canti scandendo i tempi della musica a modo mio battendo la mano sul cimbale, e ancora dentro la danza improvvisata e "dentro" di me "dentro" al gruppo come in una sorta di matriosca durante la meditazione.

Questo penso sia un fenomeno che si può sperimentare se in qualche modo si è affinata la capacità di attenzione "all'ascolto" e all'apertura verso l'esterno, in questo modo si può anche "sentire" come il gruppo aiuti il singolo a crescere ed a spostare sempre più in là i limiti individuali e come il singolo contribuisca con la propria singolarità ad alimentare il gruppo.

Sono convinta che riuscire ad incontrarsi comporti necessariamente fare "vuoto" dentro di sé dimenticando, se non addirittura eliminando se possibile, preconcetti e "saperi"

acquisiti nel tempo attraverso l'educazione familiare, sociale e religiosa di cui dopotutto siamo espressione.

La conclusione della serata infine mi ha dato la piacevole sorpresa di sapere che Renzo e Cristina conoscono da tempo padre Cappelletto fondatore dei Ricostruttori di cui credo avrete sentito parlare.

È stato un momento emozionante per me e penso anche per Renzo e Cristina come mi è sembrato di leggere nei loro occhi.

Ho voluto prendere la coincidenza come un segno significativo perché da qualche tempo a Palermo cerchiamo una sede dove i Ricostruttori possano lavorare e portare anche in questa città un messaggio ed un esempio di vita diverso.

A proposito di vuoto e di coincidenze che non coincidono per caso, una decina di giorni fa a Palermo mia figlia mi diceva di aver letto un libro bellissimo di cui voleva farmi dono, naturalmente non appena possibile ho cominciato a leggerlo e...certo non oso e non posso commentare adesso ciò che ho letto, dico solo che la lettura di quelle prime pagine mi ha sicuramente guidato in quell'apertura e in quell'ascolto di cui parlavo prima e che mi ha aiutato a sentirmi quella sera in armonia con voi.

L'autore del libro è Thich Nhat Nanh un monaco zen vietnamita che vive ed insegna in un paesino a sud della Francia, il titolo è "Essere Pace".

Sicuramente molti di voi lo conosceranno ma mi piace menzionarlo perché per me è una di quelle coincidenze che in questo momento della mia esistenza assume un significato importante.

I Ricostruttori, Voi gocce d'Armonia, Thich Nhat Nanh è il regalo coincidente che ho trovato quest'anno nel mio uovo di Pasqua.

È Pasqua in questo momento in cui nell'aria l'odore dell'incenso sparso dalle chiese invade le strade vicine, in questo momento in cui i cori e le campane interrompono il silenzio di questa notte mestrina, è Pasqua anche su questo tavolo sul quale scrivo dove un rametto d'ulivo preso alla capanna l'altra sera mi rinnova il ricordo del vostro gruppo, e Gocce d'Armonia è sentire che tutto fluisce come l'acqua: i luoghi e le città dove incontri e riconosci persone mai viste prima, gli abbracci e le parole scambiate, il cibo condiviso, i racconti ascoltati o narrati, il tempo...

Mestre 11 aprile 2004

Annamaria Caravello



Prepariamoci per Cesclans

Per poterci ascoltare a vicenda sugli Yogasutra di Patanjali, è stata fatta una ricerca su internet e scaricato questo materiale da vari siti, per dare una minima infarinatura a chi non conosce questo testo. Confidiamo, per una discussione di alta qualità, che ognuno porti il proprio contributo, rinfrescando gli studi già fatti. (Renzo Sartorel)

L'autore

Un'antica tradizione afferma che sia stato lo stesso Hiranyagarbha (Brahma) a scrivere gli Yogasutra, ma anche se questo potrebbe essere vero, noi, più semplicemente, crediamo che siano stati da lui ispirati e formulati in seguito per mezzo di un uomo chiamato Patanjali.

Non sappiamo esattamente (e, secondo alcuni, nemmeno approssimativamente) quando sia vissuto questo personaggio: molti esperti concordano nel ritenere che il 400 a.C. sia una data accettabile, ma la questione è molto dibattuta anche perché queste stime si basano sui confronti fra la filosofia e le pratiche esposte nell'opera di Patanjali e quelle riportate dalle prime Upanishad e dalle scritture sankhya e buddiste; il problema è che queste stesse scritture presentano una datazione incerta ed è inoltre difficile stabilire quale dei due sistemi spirituali abbia influenzato l'altro.

In realtà non è molto importante stabilire l'identità di Patanjali o il periodo in cui è vissuto, poiché egli non è stato altro che il portavoce di una saggezza profonda e senza tempo, eredità di tutto il genere umano, valida ovunque, in qualunque era e per tutte le genti.

Come affrontare il testo?

Swami Satyananda Saraswati nell'introduzione al suo commento agli Yogasutra di Patanjali narra un aneddoto molto significativo che tende a chiarire come ci si dovrebbe porre dinanzi ad una tale opera.

Un giorno due pandit entrarono in un ashram per partecipare ad un satsang e, essendo stati i primi a giungere, presero posto direttamente dinanzi al guru. Inizialmente il satsang riguardò le asana, il pranayama e altre pratiche di yoga, ma dopo un certo tempo i due pandit si rivolsero al guru affermando di essere venuti da molto lontano per discutere di argomenti più importanti, in particolare delle implicazioni filosofiche del samadhi secondo Patanjali. Uno dei due pandit sosteneva la totale uguaglianza tra il nirbija samadhi e il asamprajnata samadhi, mentre l'altro ne proclamava con convinzione la diversità. In breve tempo il dibattito si fece molto acceso e il tono dei due si alzò pericolosamente, mentre il guru, non avendo la possibilità di intervenire, sedeva in silenzio.

Mentre la discussione si protraeva una grossa mucca, caracollando attraverso il prato, si portò proprio dietro ai due uomini e si accovacciò placidamente, come se volesse prendere parte anch'essa al diverbio, e mentre tutti gli

altri si mostrarono molto sorpresi dinanzi a questo spettacolo, i pandit, presi com'erano dalle proprie argomentazioni, non se ne avvidero nemmeno. La mucca dal canto suo sembrava vivamente interessata alle parole degli uomini, che pareva ascoltare con grande attenzione, finché improvvisamente si decise e muggì con veemenza la sua approvazione. I due litiganti balzarono in piedi spaventatissimi, a corto di parole per la prima volta dall'inizio del giorno e, tra il divertimento generale, videro la mucca che lentamente si alzava e si allontanava, probabilmente in cerca di un altro satsang da qualche altra parte.

Quella saggia mucca mostrò a tutti che gli Yogasutra di Patanjali non furono concepiti e scritti per essere dibattuti intellettualmente, bensì per spiegare il processo e mostrare alcune tecniche per elevare la propria consapevolezza, esplorare le potenzialità della propria mente fino ad arrivare a trascenderla. E' un testo pratico e sicuramente lo stesso Patanjali avrebbe trovato appropriato il commento della mucca.

Struttura del testo

L'opera di Patanjali consiste in 196 sutra (in prima approssimazione potremmo tradurre questa parola con aforismi o versi) che descrivono con magistrale chiarezza e incredibile capacità di sintesi la filosofia Yoga.

In realtà la parola sutra significa legame, sequenza o catena e indica come tutta l'opera sia un susseguirsi ininterrotto di idee che si incastrano perfettamente come i grani di una mala fino a formare un unico concetto che percorre in filigrana tutto il testo.

Questa scrittura è anche chiamata Yoga Darshana che è spesso tradotto con "Filosofia Yoga" anche se in realtà la parola darshana ha un significato molto più profondo: letteralmente significa "vedere", quindi Yoga Darshana significa "il processo di vedere attraverso lo Yoga", ma si tratta di una vista preclusa agli occhi o ad ogni altro senso; è un vedere l'invisibile che si cela dietro la comune percezione.

Il testo è diviso in quattro sezioni:

1. Samadhi Pada (51 sutra): viene analizzata la natura generale dello yoga e poiché la tecnica essenziale è il samadhi, quest'ultimo viene trattato approfonditamente tanto da attribuire il nome alla prima sezione.
2. Sadhana Pada (55 sutra): contiene la teoria dei klesa ed un'analisi magistrale della sofferenza che la vita umana comporta ed affronta le prime cinque tecniche yoga cui si fa riferimento come bahiranga, ovvero esteriori. Scopo di questa sezione è quindi preparare fisicamente e mentalmente il sadhaka alla pratica dello yoga superiore.
3. Vibhuti Pada (56 sutra): tratta le tre rimanenti

(Continua a pagina 3)