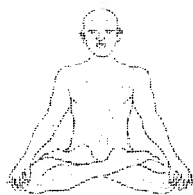
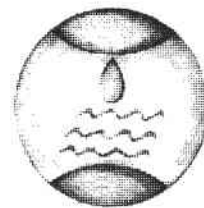


Gocce di Armonia

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



Anno VIII — N° 67
Luglio 2004
E-mail: goccediarmonia@lycos.it



Solo tre giorni

Devo vivere, crescere, assaporare, imparare, conoscere, capire, rilassarmi, meditare, ridere e piangere in soli 3 giorni e non in 5 quest'anno, egoisticamente per fare questo devo viverli il doppio! Ma accontentiamoci... Infatti sono stati 3 giorni veramente pieni con tanto di lezione con testo alla mano e professore in cattedra. Lezioni che sono state seguite con interesse da parte di tutti e soprattutto la mia, notando che nel mio piccolo qualcosa, anche se inconsciamente, ho imparato e sperimentato.

L'unica cosa, un poco difficile, era alzarsi presto al mattino per fare l'Arati ma dal momento che ci veniva spiegato il significato di questo rito e ci è stata data la possibilità di farlo singolarmente, posso solo dire che alzarsi alle 4 del mattino mentre tutto è "ancora in ordine" è stato solo un piacere, il piacere di credere e di voler cambiare...

Atmosfera diversa sia per la meditazione nel bosco che quella nel cimitero, forse perché non sono più una novità ma che comunque sono state vissute intensamente e con molta serietà. Tempo per cantare e meditare ce n'è stato parecchio e anche tempo per parlare con amici, conoscendoli ancora di più nel profondo e aprendo il cuore per farmi conoscere in modo reciproco... C'è stato tempo anche per prendere il sole e ancor di più per impedire il meritato riposino pomeridiano, che quasi tutti i componenti del gruppo volevano fare, irrompendo con le mie risate e perché no, nella speranza di coinvolgere un po' tutti a questi piccoli momenti di gioia....

Quest'anno più degli altri anni la cucina è stata generosa, proponendo dei piatti così particolari accompagnati da un vinello amabile e da qualche li-

quorino da far gioire la pancia e... il peso...

È stato istruttivo il massaggio ai piedi e sono state simpatiche le danze sul prato, danzare a piedi nudi sulla madre terra... Importantissima è stata la meditazione profonda con Renzo... e i vari esempi e i piccoli esperimenti fatti con Lucio. A volte bastano poche parole per capire tante cose...

Sono pochi 3 giorni per chiudere un ciclo di un intero anno, sono pochi per voler capire se stessi, capire quello che ho fatto e quello che voglio fare.

Mi è mancato l'incontro con Swamij, anche se sabato notte è venuto nel mio sogno impedendomi di farGli il pranam e chiedendomi di cantare per Lui.. mi sono mancati gli altri amici arrivati il sabato e la chiusura finale con il pianto di gioia (non che non abbia pianto abbastanza in quei giorni).

Dopo la danza energetica dove tutti un po' commossi mi hanno baciato la fronte e qualcuno mi ha detto stringendomi "ci mancherai" mi ha reso egoisticamente molto felice.

Sono tornata a casa 2 giorni prima degli altri, ma con un bagaglio molto vasto. Ora devo continuare a mettere a frutto quello che mi è stato insegnato e donato in questo anno con

la consapevolezza che sto crescendo anche se piano piano....

Vi ringrazio di esistere

Monica Bortolami



L'incontro 'intimo' con gli amici

Che miniera di emozioni mi riserva ogni anno il ritiro di Cesclans! L'incontro 'intimo' con gli amici e le amiche si riassume nel fantasmagorico abbraccio di chiusura. Credo che quest'anno sia durato più di venti minuti. Sotto il tendone, mentre fuori pioveva è iniziato un pò infreddolito e terminato in un bagno di sudore, riso e pianto, baci e abbracci, parole di sostegno e fiducia. Proprio un bel lavoro!

Guardarsi negli occhi e vedersi giovani e forti, pronti ad affrontare il mondo, sicuri che l'amicizia, il rispetto e la stima non si scioglieranno come neve al sole. Rendersi conto che lo stare assieme ha fatto abbassare le difese, senza più maschere sociali o ruoli da interpretare, ma solamente uomini e donne che si incontrano.

Qualcuno non è riuscito a viverlo in questo modo, le paure, i timori lo hanno fermato, però è riuscito ad essere presente mentre questo succedeva, ha visto con i suoi occhi che è possibile, ci riuscirà la prossima volta!

E' incredibile, un abbraccio riesce a comunicare più di mille parole, a convincere più di mille spiegazioni, il sorriso a disarmare più di mille ragioni.

Il respiro che s'impenna, il diaframma che salta, il pianto o la risata che lava la mente e ritrovarsi bambini che giocano con tutta la serietà degli adulti, con pienezza, con totalità, l'orologio che rallenta e accelera, lo spazio che si dilata e si restringe, i colori ed i suoni ridiventano nuovi, la mia mente che comunica in modo nuovo: lascia finalmente parlare il cuore! Non è certo lo striminzito stato di coscienza che vivo nel tran tran quotidiano.

Patanjali ha catalogato 13 stati di consapevolezza, di samadhi, il primo è l'andare oltre le apparenze, oltre le maschere e cogliere qualcosa in più dell'essenza e forse con l'abbraccio ci siamo andati vicini.

Trent'anni fa avevo iniziato il cammino dello yoga come ricerca di me stesso, perché avevo bisogno di darmi una ragione al dolore ed alla sofferenza che subivo e non capivo, pur non essendo stata una nobile ragione per iniziare il sentiero, è stato il mio inizio che mi ha fatto conoscere nel tempo: per-

sone, gruppi, Maestri, tecniche e pratiche, e via via maturare esperienza. Da questa piccola personale posizione, penso che i rapporti interpersonali profondi che agiscono sulle energie, sulla vitalità, siano un mezzo privilegiato di conoscenza discriminativa, di paletti che segnano il percorso. Per questo il dono più bello che mi porto nel cuore sono le meditazioni fatte in due, quel tentativo fatto con l'amico, di mettere in pratica, partendo dalla respirazione con-

trollata, la capacità di andare oltre il censore della mente, di gettare un o s g u a r d o sull'ampiezza del mondo interiore. E' servita la voglia di aiutarci reciprocamente, di caricarci vicendevolmente di vitalità, per tagliare il cordone ombelicale del raziocinio, per smettere di portare sulle spalle il peso del mondo intero, per dimenticare le offese ed i traumi del passato, e vivere com-

pletamente nel presente. Era già successo l'anno scorso e quest'anno si è ripetuto con più persone, funziona!

Avere la prova che lo stato di consapevolezza in cui vivo non è l'unico possibile, che sono le mille paure ed i mille desideri che turbinano nella mente a sollevare un polverone enorme, impedendomi di vedere l'amico che ho di fronte, che su di me si riflette, rendermi conto di ciò da uno spessore alla ricerca del Sé interiore.

Pur consapevole che serve la Grazia per il salto decisivo, sono rafforzato nel mio convincimento che a me spetta fare la mia parte, e così in compagnia è solo gioia.

Grazie Cesclans.

Renzo Sartorel

Gocce di Armonia riprenderà la pubblicazione dall'ottobre 2004 per dare la possibilità a noi tutti di poter godere un meritato periodo da dedicare alle vacanze estive.

Auguriamo a voi tutti Buone Vacanze!

La Redazione