

Gocce di Armonia

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



Anno IX — N° 68
Ottobre 2004
E-mail: goccediarmonia@lycos.it



L'Anahata Marga

Quest'anno percorreremo il sentiero (marga) del chakra del cuore (anahata); il desiderio di far parlare il proprio cuore ed agire coerentemente è una meta da tutti desiderata, da molti perseguita, da pochi realizzata.

Tiziano Terzani ha sostenuto che il percorso individuale coincide con l'essenza della civiltà che consiste nel tentativo di estirpare la violenza dal cuore. A riprova spiega che nemmeno Caino è stato condannato a morte per l'omicidio di Abele, che l'odio, la rabbia, la vendetta non risolvono i problemi.

Questo percorso è importante, sopra tutto in questo periodo storico di violenza esasperata che può portarci all'autodistruzione.

Il primo passo basilare è imparare a non permettere alle emozioni negative, ai sentimenti distruttivi di espandersi nel nostro cuore, senza questa premessa non si riuscirà a percorrere l'Anahata Marga.

Questo non può essere delegato; nessuno, per quanto santo, lo potrà fare al posto mio.

Sarà come togliere i sassi, i pezzi di legno, le sporcizie dal torrente, l'acqua riprenderà a scorrere quietamente, non ci sarà bisogno di qualcuno che dica all'acqua qual è la strada migliore per scendere al mare.

In teoria già sappiamo cosa ci serve per pulire il torrente: disciplina ed energia!

Lo Yogasutra di Patanjali ha ben spiegato che cos'è la disciplina: un ubriaco non ha il corpo fisico, la respirazione e la mente sotto controllo e questi sono gli unici strumenti che abbiamo per svolgere il nostro dharma, invece, un corpo sano, una respirazione libera con una mente sveglia sono pronti a raccogliere al volo il bicchiere che cade.

Se la mente è allenata riesco a gestire meglio le emozioni negative: quando la rabbia inizia a manifestarsi colgo immediatamente la sua radice e il perché ne posso essere travolto. Ad esempio: io sto parlando con fervore, sono contestato e zittito, il mio io si sente ferito e sale la rab-

bia. Accorgermi, che nel profondo scatta un meccanismo dell'ego che può essere il rifiutare di essere secondo a qualcuno, o il subire uno sgarbo, o di non essere considerato, che ciò è la vera causa scatenante della mia alterazione, riconoscerlo e portarlo a livello cosciente mi permetterà di gestire la rabbia in maniera totalmente diversa, di non subirla passivamente. Non subire i 'trip' della mente. Patanjali lo ha detto in ogni salsa, l'ego con il desiderio, l'illusione e i loro opposti velano (maya) la realtà, diventare cosciente delle motivazioni delle mie azioni mi

permette di riconoscere se la forza è reale o irreale. Se è un'azione spontanea o una reazione. Se è irreale, una reazione, il fatto che l'ho riconosciuta mi aiuterà a farla sciogliere come neve al sole.

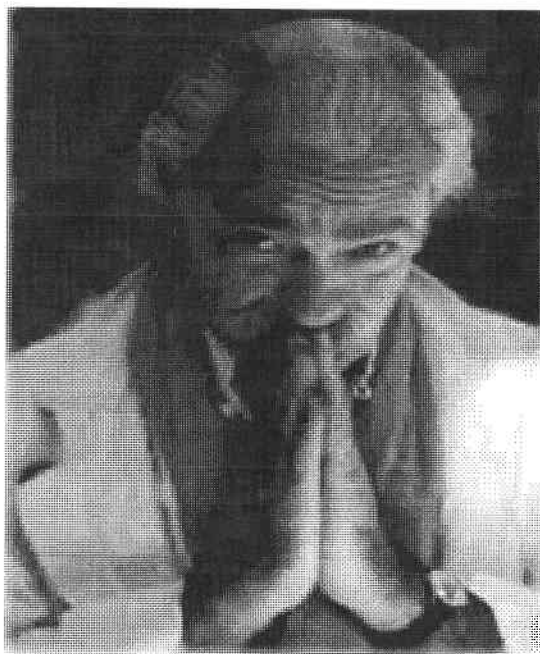
Infine l'energia, l'energia è fondamentale. Non è sufficiente avere la giusta intuizione, (la strada dell'inferno è lastricata di buone intenzioni), bisogna avere la forza, la coerenza dell'essere se stessi, di avere autostima e perciò di smettere di scimmiettare, imitare chi ci sembra migliore. Anche qui lo yoga ci viene in aiuto: Kundalini può essere risvegliata dal pranayama o dall'Ishwara pranidhana (abbandono al divino) o da altre tecniche ancora.

Per concludere, chi ha realizzato la pulizia del proprio torrente esprimerà il samadhi nei suoi primi gradi (sabija), cartina torna-

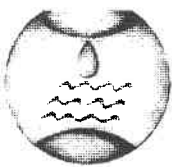
sole che sta percorrendo l'Anahata Marga. Come Swami Sarvadananda ama ripetere, non esiste una tecnica che magicamente porta alla Mukti, perciò vi ricordo che quanto pratteremo nei nostri incontri è meno importante di come lo faremo, dello spirito con cui lo faremo, con che cuore lo faremo.

Nella consapevolezza che l'agire è in nostro potere, ma non il frutto dell'azione, come per gli incontri proposti negli anni scorsi, la libertà di provarci o meno è lasciata alla intuizione, alla sensibilità di ognuno.

Renzo Sartorel



Tiziano Terzani (1938—2004)



SUGGERIMENTI PER IL PROGRAMMA DI LAVORO ANNO 2004/2005

Quello che leggeremo in questa pagina,
sono "le proposte", "i desideri" di alcune
Gocce di Armonia,
espresse durante l'incontro avvenuto in Capanna
lunedì 20 settembre 2004, per il prossimo anno di ricerca,
che inizierà giovedì 7 ottobre 2004

**INIZIO ANNO GIOVEDÌ 7 OTTOBRE
2004**

MEDITAZIONE

Richiesta generale da parte di tutti...

TRAINING AUTOGENO (Loretta)

Imparare a rilassarsi e a respirare in modo corretto

MASSAGGI

Richiesta non da parte di tutti ma di tanti...

REBIRTHING TANTRA

Sentire di fare una lezione di prova per valutare se vale la pena di fare il corso in altra serata escluso il giovedì.

ENTRARE IN OGNIUNO DI NOI PER CAPIRE I NOSTRI LIMITI - CONOSCERE SE STESSI (Piero L.)

Richiesta di Piero Lamon che sarà possibile con l'aiuto di Lucio Pastrello

CANTO (Carmine)

Da fare anche in altra serata come preparazione ai nuovi canti.

INCONTRI CON LUCIO PASTRELLO

Primavera... serate varie..

CANTI DI PREGHIERA

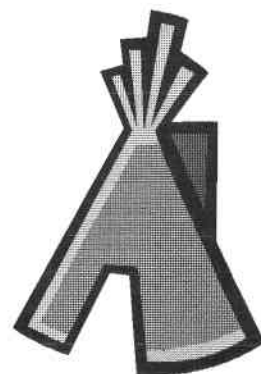
Gayatri Mantra e altri canti di preghiera..

STRADA DEI NATIVI AMERICANI

Serata intrattenuta da Andrea con canti e danze

BIODANZA

Serata dura circa 2 ore diretta da Andrea



Santo Patrono



Nell'immaginario collettivo, il Santo Patrono, è quella figura – elevata agli altari – che ogni Cristiano ha adottato a sua protezione o comunque a protezione del luogo dove esso viene celebrato.

Nel mio piccolo, il Santo Patrono della mia città – San Michele per quanto riguarda Mestre o San Marco per Venezia – non l'ho mai vissuto in prima persona in quanto, forse, non sono mai stato coinvolto, emotivamente, nelle varie ricorrenze, neanche per quanto riguarda il Santo che "Protegge" la mia parrocchia (Beata Vergine Addolorata).

Non lo so, ma probabilmente la vita di città, da questo lato, è molto dispersiva oppure singolarmente ci si sente meno coinvolti rispetto alle celebrazioni dei luoghi minori.

Vivo in maniera completamente diversa la festa del Santo Patrono celebrata nel paese che mi diede i natali.

Nel "mio" paesino, San Teodoro, arroccato sui Monti Nebrodi a 1150 metri d'altezza, affacciato sul bellissimo panorama ovest del vulcano più grande d'Europa, l'Etna, la celebrazione del Santo Patrono – San Gaetano Thiene - la vivo in maniera completamente più intima. C'è da dire che in quella festa tutto il paese partecipa compatto e devoto; non solo il giorno ricorrente, ma anche nei giorni precedenti. Difatti, quanti possono, fanno di tutto per esserci anche se, abitualmente, come me, risiedono in luoghi estremi della nostra

penisola, o addirittura all'estero. Appunto per questo motivo, pur non perdendo tempo sul trovare delle spiegazioni se esiste veramente un perché, ogni anno, il 7 agosto, dal 1988 ripetutamente partecipo a questo evento (senza ricordare i trascorsi, ormai remoti, di quando abitavo, da bambino, a San Teodoro).

Da un paio d'anni, poi, mi trovo coinvolto sul "portare" – a spalla – assieme ad altri amici, la statua di Sant'Antonio da Padova, che segue in processione quella di San Gaetano, il quale riceve, dalla popolazione, le stesse attenzioni riservate al

Santo celebrato. Anche quest'anno, nel mio piccolo, ho contribuito mettendo a disposizione, assieme ad altri diversi amici, le mie spalle.

Non so per quale motivo, ma nell'agosto scorso, il rapporto con il mio omonimo Santo Protettore è stato particolarmente intenso. Durante il percorso della processione che, partendo dalla Chiesa Madre del paese, percorre le strade principali preceduto, e accompagnato, dalla popolazione, con le autorità in testa, e la banda musicale subito dopo, in diversi momenti del tragitto e nelle varie soste, il mio cuore ha dialogato con Sant'Antonio creando in me delle strane e piacevoli sensazioni. In quei "particolari" momenti, non sentivo il peso della statua caricata anche sulla mia

spalla. Il voci, il suono della banda, le grida di giubilo dei devoti scomparivano al mio orecchio e cresceva in me una carica emotiva che terminava sempre con un nodo alla gola e con li occhi umidi dall'intensa emozione provocata, per quanto mi riguarda, dal rapporto che stava accumulando la mia persona con il Santo Patrono di Padova. Praticamente sentivo l'energia del "mio" Santo che avvolgeva completamente le "mie" emozioni. Non oso pensare che il Santo festeggiato il 13 giugno fra le centinaia di persone che pregavano e seguivano la processione abbia "voluto" emozionare solo me, volendo peccare di presunzione, spero tanto che effettivamente quel momento particolarmente emozionante sia stato creato e voluto dal



Sant'Antonio durante la processione di San Gaetano

mio caro "Santo Protettore".

Solo per la cronaca, a conclusione della processione, dopo aver riposto la statua di San Gaetano Thiene in chiesa, Sant'Antonio, portato ancora a spalla da tutte le persone che si sono alternate durante il tragitto, viene fatto girare, correndo, per tre volte attorno la piazza del paese per poi ritornare a far compagnia al festeggiato Santo vicentino.

Antonio Lipari