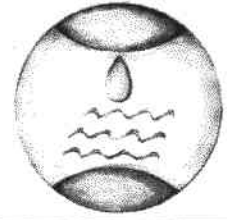


Gocce di Armonia

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



Anno IX — N° 76
GIUGNO 2005
E-mail: goccediarmonia@lycos.it



Buon Compleanno

Eravamo in auto di ritorno a casa dopo il settimanale appuntamento in Capanna: io, Emanuela e Rosanna B. Sottofondo un po' di musica e via, nella notte, per le strade della provincia Veneziana in una serata di primavera che tardava ad affacciarsi. Stavamo parlando del più e del meno fin quando non abbiamo affrontato l'argomento per poter organizzare una serata festosa per festeggiare quanti, nel Gruppo, compivano gli anni nel mese di aprile: Carmine, la dolce metà di Rosanna B., chi scrive, Michele, Pasqualina, Cesare e Cristina. Difatti era il 21 aprile, compleanno di Cesare. Dopo due giorni, il 23, avrebbe festeggiato il suo compleanno Michele ma, già in passato, il 1° aprile, il 6, e l'8, avevano già festeggiato – privatamente – Carmine, il sottoscritto, Cristina e Pasqualina. Però, come di consueto, desideravamo festeggiare assieme al Gruppo per condividere una serata "diversa"... "insolitamente" diversa. Dovevamo decidere come poter "regalare" qualcosa di sinceramente diverso a queste persone. Non solo: purtroppo alcuni di noi, fisicamente, sono stati provati con delle cure ospedaliere perciò, anche in questo caso, era necessario un "regalo" non solo a chi avrebbe aggiunto un nuovo anno ai già trascorsi, ma pure a coloro che avevano bisogno di un incoraggiamento morale. Quale era il regalo adatto a tutti in una serata intima dove il Gruppo intero avrebbe potuto immergersi? Il regalo era...

Swamij Sarvadananda Sarasvati... il nostro Maestro. Bene, appurato quale avrebbe potuto essere il "cadeau", bisognava informare il "dono" se poteva essere con noi giovedì 28 aprile 2005.

Lunedì 25 aprile, sotto una pioggia torrenziale, dopo aver recuperato Renzo nella sua abitazione, abbiamo raggiunto l'abitazione di Swamij e da subito, dopo i consueti convenevoli, gli abbiamo illustrato le nostre intenzioni. Dopo aver spiegato che era nostra intenzione donare qualcosa di veramente umano al nostro Gruppo, al di là dei soliti "materialismi" di cui oramai non abbiamo più bisogno, Bruno ha accettato di stare con noi quel giovedì, cancellando impegni già presi. Desideravamo, però, che questo incontro avvenisse nella più completa sorpresa per il Gruppo ovvero, nessuno avrebbe dovuto sapere della venuta in Capanna di Swamij Sarvadananda Sarasvati.

Difatti, solamente quattro Gocce di Armonia sapevano cosa sarebbe successo nell'ultimo giovedì di aprile 2005... io, Emanuela, Renzo e Rosanna B. e, ovviamente, Bruno. L'appuntamento era per le ore 21 del giovedì successivo.

In questi due giorni che rimanevano, abbiamo approntato la festa dal punto di vista "calorie" ordinando la torta, acquistando i liquidi e quant'altro avrebbe potuto esserci utile in quella serata.

Venne il giovedì. Già io, sia per l'emozione, sia nell'immaginarci le facce delle Gocce che sarebbero intervenute nella serata, fremmo perché arrivasse quel momento.

Arrivammo in Capanna qualche minuto prima per riordinare l'ambiente, mettere un po' di musica per creare un'atmosfera "spirituale", fin quando, alle 21,10 arrivò Swamij Sarvadananda Sarasvati con Daniele ed Elisabetta. Il Gruppo danzava in cerchio con le luci soffuse non immaginando cosa sarebbe piacevolmente accaduto da lì a qualche istante. Appunto, dopo qualche manciata di minuti, dopo aver preceduto, da parte mia Bruno, eccolo entrare tranquillamente nel cerchio ed andarsi a sedere nel lato opposto all'uscio. Alcuni non hanno creduto ai loro occhi. Lo stupore è stato sorprendente. Molti stavano parlotando fra loro non curanti di quanto stava accadendo fin

quando, girandosi, hanno visto la figura del Maestro lì, dove - pochi secondi prima - c'era il vuoto. Immediatamente è calato il silenzio. L'emozione si percepiva ad occhio nudo.

Solitamente non abbiamo l'opportunità di stare con il Maestro così, intimamente, in pochi. Infatti, averlo per un gruppo ristretto di persone lo si sente "più nostro".

Sono bastate un po' di domande per riempire la serata. Una mezz'oretta di meditazione e poi... abbiamo festeggiato chi, in quest'ultimo mese, è invecchiato di un nuovo anno (oltre a quelli già menzionati, anche Loreta ha festeggiato il suo compleanno nel mese di aprile... tanti auguri anche a lei).

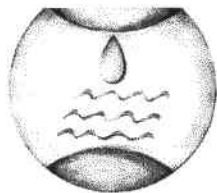
La cosa curiosa è stata che per diversi aspetti e per diverse persone, pur non sapendo di questo "evento", hanno percepito, più o meno inconsciamente, quanto stava accadendo. Qualcuno, pur avendo avuto degli impegni, come se da dentro il loro cuore ci fosse stato un richiamo, hanno raggiunto la Capanna ricevendo il premio della presenza del Maestro. Se non bastasse, per altri è stato un momento di gioia per aver ritrovato e riconosciuto la persona cara che da sempre sta al loro fianco.

Non servono grandi "miracoli" per poter far sentire l'Amore e l'Affetto ad ognuno di noi. Serve un cuore aperto e umile disposto a non rinunciare a far accadere gli eventi.

Grazie Gocce di Armonia...

Grazie di cuore a Swamij Sarvadananda Sarasvati.

Antonio Lipari



Riflessioni sull'Amore

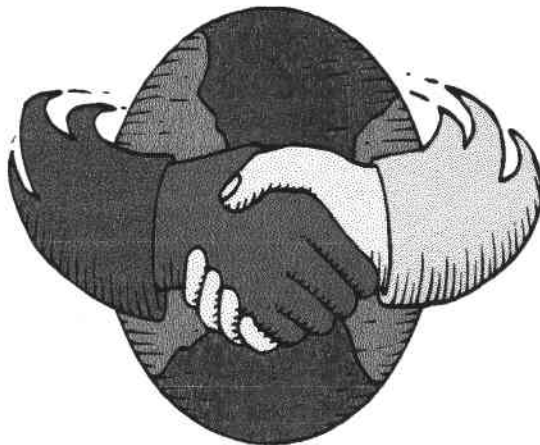
Parlano d'amore, come si fa a spiegare cosa vuol dire sentirsi pieni dentro, ti sembra che il petto ti scoppi, e cominci a mandarlo tutto intorno sperando che arrivi nei posti più lontani, dove c'è miseria, guerra, fame, dove le persone contano meno di un sasso o di una zolla di terra brulla. Si uccide per possedere anche quella.

Si ripetono le stesse cose senza che cambi niente; chissà perché è più facile sentir parlare di ciò che succede di brutto nel mondo, forse per autocommiserazione, sarebbe meglio ogni tanto dare di matto e mettersi a cantare e baciare tutte le persone che si incontrano per la strada o, con una grossa torcia, accenderla delici le persone imbronzano, scontente perché passato davanti alla casa.

Ma rischi che ti portino al-

Perché tutto ciò che è stato ritorniamo come imrispetto anche verso noi segna, ci è stato offerto

In questo momento mi na porta girevole; vi entri contesto completamente diverso, l'importante è esserne cosciente e adattarsi al momento che stai vivendo.



la neuro.

to creato, donato con amore, mondzia, senza gratitudine, stessi che lo abbiamo in consopra un piatto d'argento.

sembra di essere entrata in u- da un luogo e ti ritrovi in un

contesto completamente diverso, l'importante è esserne cosciente e adattarsi al momento che stai vivendo.

Cogli l'attimo è il titolo di un film e come tale cerchiamo di viverlo assaporandone il contorno.

Nel vuoto e nel silenzio che è intorno a me sento la pienezza dell'energia universale. Riempie la stanza, la compatta e, nello stesso tempo, gira come un vortice sconvolgendo ogni cosa nella sinuosità di movimento.

Sono un filo d'erba in un immenso campo verde che il vento muove a suo piacere facendo giochi ora chiari ora scuri a seconda della forza che imprime nel suo andare. Un semplice filo sottile in balia degli eventi. Ben attaccato alla madre terra, dalla quale si nutre con la pioggia ed il sole. Così siamo noi, unici ma non soli, individuali nella moltitudine.

Grazie di averci creati così.

Livia Bagarotto

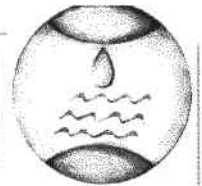
Errata corrige

Sul N° 73 del mese di marzo 2005 di *Gocce di Armonia* ho attribuito a Thomas Hemerken (Tommaso da Kempis) il testo «La Speranza», pubblicato a pagina 2 e 3 del medesimo giornalino.

Quel testo, invece, è da attribuire a Kempis del «Cerchio 77 di Firenze».

Antonio Lipari

IL SOGNO SPROVVISTO DI SENSO PRATICO NAUFRAGA, IL SENSO PRATICO SPROVVISTO DI SOGNO NON SALPA



Questa frase è stata usata durante un corso di comunicazione e problem solving, con il Dott. Stefano Greco, a cui ho partecipato nell'aprile scorso. Mi ha fatto riflettere!

Definisce il risultato in base all'atteggiamento in cui mi trovo. Mi dice già come andrà a finire l'azione che ho incominciato, ...comunque sempre fallimentare.

Anch'io che pratico yoga faccio i conti con la realtà quotidiana, eccome!!!

Patanjali con il concetto di "svadhyaya" mi dice che attraverso la meditazione e la riflessione costante sui problemi più profondi che sono stati studiati sui libri nel loro aspetto culturale, potrò rendermi conto dei limiti che ho posto intorno al mio Sé. Di quanto le emozioni e la mente, servitori del Sé, la fanno da padroni, ostacolando la realizzazione dello "yogas chitta vritti nirodhah".

Ora cerco di praticare "svadhyaya" sul titolo di questo brano, cosa mi comunica?

Ho guardato in me: sulla forza che è insita nel senso pratico penso che merita una riflessione, a se stante, che spero qualcun altro possa proporre; mi limiterò a descrivere il passaggio che vivo quando mi passa per la mente un pensiero che ha le caratteristiche per diventare "sogno": talvolta sono incapace di trasformare il "desiderio" (in "sogno", non ho la forza di trasformarlo) in azione; i perché sono di varia natura, ma hanno un aspetto in comune: la mia paura.

La paura di mostrare le mie emozioni pubblicamente, il timore di essere preso in giro, il timore delle reazioni di mia moglie, di mia suocera, degli amici, della gente...il timore del giudizio!

Ed ecco che il sogno, invece che andare ad unirsi al senso pratico, va nel fantastico, nella fantasia, nei giochi della mente, nella dissociazione tra la realtà ed un mondo inventato che vive solo dentro di me. Il risultato è che tutto ciò mi ruba l'energia, mi toglie l'autostima, mi fa diventare vecchio, rinsecchito, incapace di essere vivo, vitale, interrompendo l'azione virtuosa, mi rendo incapace di utilizzare, o di farmi aiutare per utilizzare, il senso pratico che consente di realizzarlo.

Che tipo di allenamento posso praticare per togliere potere alla mia paura?

Me ne sono venuti in mente di due tipi: il primo è personale, attraverso la mia consapevolezza scoprire quando sto scivolando sulla china sbagliata dell'opinabilità, e lo scopro perché adopero parole dell'Asse del Giudizio. Se dico, per convincermi o convincere, la parola "buono" posso entrare in conflitto: buono per chi? Ciò che per me è buono non è detto che lo sia anche per l'interlocutore. Mentre se adopero termini dell'Asse Della Valutazione, cioè dati obiettivi, fatti, cifre, è molto più facile costruire una convergenza di intenti. Riscontro in questa analisi un completamento ad un esercizio, proposto dal Dott. Lucio Pastrello sia a Cesclans

che negli incontri di febbraio, sul tema "osservare e giudicare", dove ci ha dimostrato che un'affermazione, creduta un'osservazione e invece recepita come giudizio, può generare fraintendimenti.

Sottolineo l'importanza che gli psicologi e psicoterapeuti riconoscono a questo meccanismo; il giudizio che subisco lo vivo come una sentenza, come un macigno... quanto dovrò lavorare per poter far cambiare la sentenza? Avrò la forza e la voglia di reagire? O abbandonerò quella persona, quel gruppo, quella idea?

Pertanto, quando il mio atteggiamento è un atteggiamento di giudizio, la forza generata dal mio Sé sarà incanalata o in situazioni di conflitto o di paura. L'arma che ho a disposizione è bloccare il processo mentale quando ancora è debole, quando inizia, distogliendo la mente da quel pensiero e portandola su di un altro, non più dell'Asse Del Giudizio, ma dell'Asse Della Valutazione.

Il secondo tipo di allenamento consiste nel frequentare persone amiche, persone che non innescano meccanismi di difesa, meccanismi di aggressività, meccanismi di competizione, ecc...

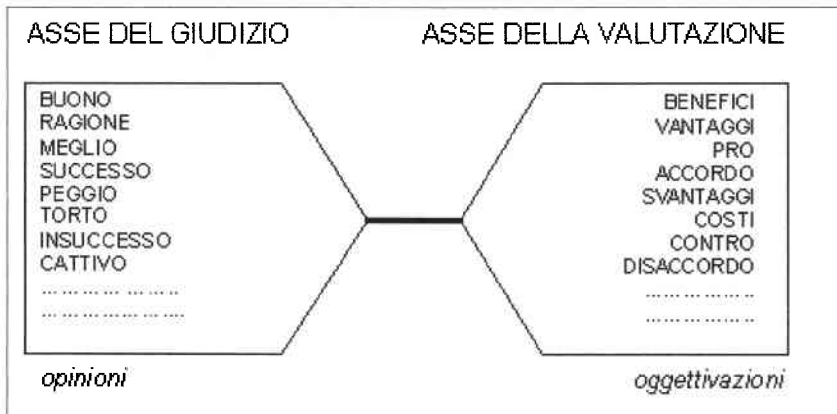
Attraverso questa frequentazione posso tentare di creare l'atteggiamento corretto, l'abitudine diversa, l'automatismo nuovo, poiché sono consapevole che non mi basta riuscire una volta, ma devo essere vincente, più e più volte, per generare autostima e sicurezza che sono in antitesi con la paura.

Quello che devo mettere in campo è la voglia di togliere il coperchio della mia pentola. Probabilmente non sarà indolore, ma sempre meno doloroso che continuare a tenere tutto represso e censurato.

Noi del gruppo Gocce di Armonia abbiamo la fortuna di essere delle persone che, più o meno, la pensano allo stesso modo. Il gruppo è officina, laboratorio, scuola, e come tale riceve tutte le situazioni e le problematiche che i partecipanti portano con sé. Non è un'isola felice fuori dal mondo, capita di assistere a situazioni dove una incomprendimento porta ad irrigidimenti, dove la permalosità o il sentimento di essere "portatore della sacra verità" fa sentire l'eletto tradito dai comuni mortali, ma comunque è un ambiente protetto, sicuro, dove tutti sono consapevoli della fragilità dell'unione e stanno attenti a "non rompere il giocattolo".

Cosa fare quando mi trovo coinvolto in un conflitto? Fare mezzo passo indietro, ritornare al momento di armonia, e ricostruire i vari passaggi e scoprire dove e quando la situazione è sfuggita di mano, passando dall'Asse Delle Valutazioni all'Asse Del Giudizio.

Ecco i mezzi che posso utilizzare per togliere energia alla mia paura, sono convinto che con questi strumenti avrò una possibilità in più di coltivare i miei "sogni", che sono tali perché sono belli e meritano di essere trasformati in realtà.



Renzo Sartorel