

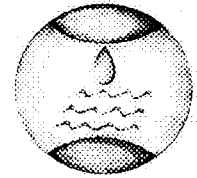
Gocce di Armonia

[Http://utenti.lycos.it/GocceDiArmonia](http://utenti.lycos.it/GocceDiArmonia)



Anno X - N° 80
Dicembre 2005

E-mail: goccediarmonia@lycos.it



NATALE

Come ormai consuetudine vuole, ogni anno, in occasione delle feste Natalizie, rivolgo a me stesso, e a tutti voi, gli auguri di un buon Natale e di un prospero Anno Nuovo.

Ringrazio Renzo, Antonio, e voi tutti del dono che mi viene accordato.

Siamo giunti al decimo anniversario dei nostri incontri in capanna. Dieci anni che ci ritroviamo, sia settimanalmente che in particolari ritiri a fine anno in Trentino – in Val di Sella – e a giugno in Friuli–Venezia Giulia a Cescians come momenti di condivisione. Dieci anni di esperienze comuni, di studio di noi stessi, prima entusiasmamente con testi di Antony De Mello, poi con meno entusiasmo per gli studi Indù sullo yoga. Abbiamo praticato, cantato, ballato, riflettuto e meditato.

Dieci anni sono un tempo importante, non sono dieci settimane, o dieci mesi. È, tutto sommato, un'occasione importante che la vita ci ha posto di fronte. È un regalo che poche persone possono affermare di aver ricevuto.

Ognuno di noi ne ha ricavato frutti: chi più, chi meno. Possiamo effettivamente dire di essere stati all'altezza del dono che il Divino ci ha fatto?

Senza voler minimamente toccare l'intimità delle persone, invito, chi lo desidera, a darsi una risposta. Nella vita di ognuno di noi sono tracciate delle linee e delle occasioni; spesso noi non le vediamo, presi come siamo da quello che chiamiamo vita attiva. Affondiamo i piedi nei solchi di queste linee inconsapevolmente e li chiamiamo colpi del destino, incidenti di percorso.

Le occasioni che ci vengono messe a dispo-

sizione vengono filtrate dal nostro individualismo con la conseguenza di sentirci un corpo separato, contrapposto e distinto all'interno del gruppo.

Questo è il frutto di una disamina fatta su me stesso, quindi se c'è uno che sta perdendo una importante occasione questo sono io, magari per voi è diverso.

Una volta discutevamo con libertà, convinti che ogni opinione avesse un valore intrinseco. Oggi siamo timorosi di esprimere le nostre opinioni.

Dovevamo divenire guerrieri e ci ritroviamo comari.

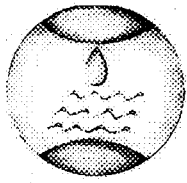
Intendevamo salire sul carro dello Spirito e ci ritroviamo a fare i conti con la nostra natura psicologica.

Ci sono molti modi che noi possiamo usare per farci del bene vicendevole, possono essere questi modi fatti di dolci parole, di tenere carezze, a volte anche di riflessioni che non sono così dolci, ma che hanno il pregio di suscitare quantomeno la nostra viva attenzione, se non altro per controbattere che ciò non è vero o almeno per aver la soddisfazione di sentirsi offesi.

Detto ciò sento che è anche doveroso ringraziare tutti per questi dieci anni vissuti insieme.

Ci sono state cose bellissime, altre meno belle, tutto però è stato significativo e ci ha portato a ciò che ora siamo, Renzo è stato superlativo, e grazie alla sua costanza e capacità di mediare siamo ancora insieme; potremo, se solo lo volessimo, fare molto di più, ma sento che alla maggioranza sta bene così.

Piero Lamon



Mandela

(faccio riferimento alla lettura fatta da Rosanna in capanna riportando alcune parole di Mandela pronunciate all'introduzione del discorso quando è diventato Presidente del Sud Africa).

Le parole di Nelson Mandela "...E nella misura in cui, noi lasceremo brillare la nostra luce, inconsciamente lasceremo anche agli altri il permesso di farlo" mi ha dato una positiva scossa interiore. E ho riflettuto su questo:

spesso noi siamo dominati dal timore di far brutta figura, di non essere capiti, stimati, di venir giudicati o non apprezzati ... Mandela con questa affermazione mi invita ad essere spontanea, viva, libera nel pormi come sono, senza infrastrutture condizionanti o esibizionistiche perché solo così il mio sentire più profondo comunicherà all'altro la luce che ho.

Non sono le parole dette che comunicano veramente, bensì le convinzioni vissute. Le parole dette possono mascherare i nostri modi di vedere, nascondere i nostri compromessi interiori, possono mettere il mascara al nostro volto intimo credendo di apparire più graditi e luminosi. Di fatto la persona con cui ci poniamo non è passiva, il suo inconscio ha delle antenne altrettanto sensibili alle nostre e, pur non razionalizzando ciò che percepisce, l'onda di luce o di opacità che noi riflettiamo raggiunge la sua energia e vi lascia il segno.

Penso che questo sia il vero pensiero di Mandela – almeno così l'ho percepito io – pertanto devo liberarmi dei freni condizionanti e, se qualche timore mi imbriglia, invece di parlare cercherò di fare un sorriso col cuore, il resto verrà da solo e tutto si scioglierà.

Marialuisa Manera

Le parole di Nelson Mandela all'introduzione del discorso quando è diventato Presidente del Sud Africa.

Lui è stato il promotore della "Riconciliazione" dopo le atrocità che il Popolo nero ha subito.

«La nostra paura non è quella di non essere all'altezza.

È che noi siamo potenti al di là di ogni limite.

È la nostra luce, più dell'oscurità che ci preoccupa di più.

Noi ci poniamo il problema: chi siamo noi per permetterci di essere raggianti, luminosi e pieni di talento?

E in effetti facciamo di tutto per non esserlo!

Noi ci respingiamo.

Viviamo restando piccoli per non rendere servizio al mondo.

L'illuminazione non è restare "ristretti" per evitare di rendere insicuri gli altri.

Noi siamo nati per rendere manifesta la Gloria dell'Universo che è in noi. Ciò non si trova

soltanto in qualche "eletto", ma in ciascuno di noi!

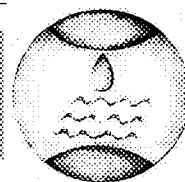
E nella misura in cui noi lasceremo brillare la nostra luce, inconsciamente lasceremo anche agli altri il permesso di farlo!

Liberandoci dalle nostre paure, la nostra libertà libera automaticamente gli altri».

Nelson Mandela (Presidente del Sud Africa dal 1994 al 1999)

(lettura proposta da Rosanna Cavalli)

LIBURNIA



Ho realizzato, ancora una volta, di essere contento della scelta naturista.

Ve la racconto: l'associazione Liburnia, grazie a Marisa e Luciano, ha organizzato anche quest'anno, per i soci lontani da Trieste, un incontro all'Hotel Mioni di Montegrotto Terme (PD) il 19 e 20 novembre, dove ci si scambia il piacere di stare insieme tra persone che la pensano allo stesso modo, incontro naturalmente allargato a parenti e simpatizzanti.

Ed ecco che l'Universo regala la sorpresa: una massaggiatrice del complesso termale, la signora Rosanna, è disponibile per massaggi in acqua. Devo spendere due parole per spiegare:

si riesce a poter trovare qualcuno che conosca la tecnica Watsu (water-shatzu) solo in nicchie specializzate, perché ci sono pochi conoscitori della tecnica e servono luoghi con piscine d'acqua calda a disposizione. E' una tecnica che fa bene non solo al fisico ma anche allo spirito. L'elemento acqua, per di più calda, ci rimette naturalmente nella nostra situazione più archetipa immaginabile dell'io bambino. Prevede una prima parte di raccoglimento, poi di respirazione ed infine di abbandono ad occhi chiusi. Mediante dei braccialetti viene assicurata la galleggiabilità del corpo.

Credo di aver vissuto il massaggio come raccontato da Frederick Leboyer nel suo libro "Shantala - L'arte del massaggio indiano per

far crescere i bambini felici".

Aver fiducia ed abbandonarsi nelle mani sapienti di un massaggiatore porta senz'altro a risultati meravigliosi per molti malanni del nostro corpo, ma watsu può regalarti anche una rappacificazione a livello emozionale. Ho vissuto abbracci affettuosi, stiramenti liberatori, movimenti e posizioni che ricordavo da bambino, stretto tra braccia sicure e forti. Molto chiaramente, al termine del massaggio,

ho sentito la continuità del messaggio naturista che trova il modo di esprimersi anche in una situazione tessile e da qui l'importanza di riuscire far capire il punto di vista del naturista per poter condividere con ogni persona

l'incontro senza nessun abito, senza nessuna separazione, partendo dall'accettazione di se stessi per accettare l'altro.

Renzo Sartorel

