

Gocce di Armonia

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



Anno X — N° 86
Giugno 2006
E-mail: goccediarmonia@lycos.it



È tempo di cambiamenti...

Carissimi tutti per me è tempo di cambiamento. Dopo undici anni di incontri, oltre quattrocento, sento il bisogno di ritornare allievo ad ogni effetto.

La memoria mi riporta alle cose che vi ho proposto di condividere: la meditazione innanzitutto, il cercare di raccogliersi, di spegnere ogni interruttore della mente per ritornare quel silenzio che è la nostra base interiore. Al cercare di dare fiducia alle nostre potenzialità, di credere in noi stessi. Abbiamo letto e commentato diversi libri: Chiamati all'amore di Anthony De Mello, Il mistero del silenzio di Vimala Thakar, La Bhagavad Gita, gli Yogasutra di Patanjali e di innumerevoli altri testi dai quali abbiamo estrapolato capitoli o brani interessanti.

Abbiamo cantato e danzato, eseguito esercizi di hatha yoga (pochini a dir il vero) e di pranayama, Provato mudrà e bandha. Il rilassamento e il massaggio. Abbiamo incontrato persone e personaggi che ci hanno mostrato il loro modo di sentire la vita. Abbiamo goduto del senso di accettazione da parte del gruppo e a nostra volta abbiamo accolto l'amico che si presentava.

Le uscite e le full-immersion da Possagno a Cescians, con la messa in pratica di tecniche particolari, dalla "ricerca dell'albero" alla meditazione nel bosco di notte. Dal Japa-mantra alla meditazione tantrica.

Qui mi fermo, senz'altro nella vostra memoria rimangono ricordi vividi quanto i miei.

Il nostro lavoro ha avuto un filo nascosto che è stato: la relazione con l'altro. Non è stato sempre faci-

lissimo gestire le dinamiche che scattavano, ma senz'altro è stata una disciplina, una scuola.

Questo lavoro per me, in questo momento, è diventato motivo di distrazione dal mio io interiore: occupato a pensare cosa far fare o come far superare un

fraitendimento e perciò ad agire, a fare, invece che ad Essere, mi lascia con un senso di insoddisfazione del tempo trascorso.

Non penso di diventare un eremita, anzi, spero che qualcun altro abbia la voglia di proporre degli incontri per potervi partecipare.

Quello che penso è che anche per molti di voi sia chiaro cosa vogliono fare del loro tempo, ed i bisogni che sono maturati non sono identici per tutti. Per cui immagino che i "sottogruppi" dovranno o costruire qualcosa ex-novo o confluire in altre iniziative.

Comunque vada, ci tengo a dire che l'unico sentimento che nutro è di gratitudine: grazie per la fiducia che mi avete dato per questo lungo tempo, è stato bello percorrere questo pezzo di strada/vita insieme. Quanti

volti e quante espressioni stanno scorrendo davanti a me! Non vi nomino, vi sento troppo vicini al mio cuore, troppo cari, per poter lasciare ad un po' di inchiostro l'onere di rappresentare le vostre anime.

Desidero ringraziarvi per le infinite manifestazioni di affetto che mi avete dimostrato. Certo che non avete confuso la luna con l'indice che la indica e con la speranza di ricevere inviti nei vostri cammini, magari con il logo "gocce di armonia" che ognuno di voi può utilizzare nell'ambito delle proprie intuizioni.

Vi lascio con un saluto a me caro... Hari Om



Renzo Sartorel



Questa è la mia strada

Qual è la mia strada?

Se lo sapessi, la percorrerei tutta in un sol fiato ma, non conoscendola, devo camminare cercando di guardarmi at-

torno perché la scena cambia di passo in passo.

Quante volte mi sono trovato a guardare indietro e rivedere quelle scene che oramai riempiono i miei ricordi...Eppure sono scene vissute e irripetibili, nel bene e nel male. Questa è la mia strada percorsa fin qui.

Quando mi volto vedo la mia infanzia, i compagni che riempivano le mie giornate di gioco. La mia famiglia, materna e paterna. L'insieme di persone che, idealmente, mi hanno accompagnato per un pezzo lungo il mio, più o meno, tortuoso cammino.

Sono tranquillo perché la tortuosità del percorso fatto è stata più sentimentale che fisica. La parte muscolare del corpo non mi ha mai spaventato. I rapporti con le persone, sotto certi versi, sì. Eppure, ad ogni tappa, ad ogni sgambetto, la forza di alzarmi in piedi è sempre aumentata, anche a dispetto di tutti coloro che, forse, si aspettavano una rovinosa caduta. Non ci sono mai state cadute, semmai qualche leggero zoppicare sul mio deambulare con le persone che hanno sempre riempito ogni attimo della mia esistenza.

Due cose mi hanno fatto lacrimare il cuore: l'Amicizia e l'Amore.

Queste due parole, racchiudono l'universo del vivere di ogni essere umano. Non esiste persona al mondo che non abbia mai chiesto aiuto all'Amicizia oppure all'Amore. La vita di ognuno di noi, a differenza degli altri animali del creato, è "vincolata" da questo unico sentimento che si suddivide in due rami. Non ci può essere Amore se prima non c'è Amicizia e, così pure, non può esserci Amicizia se le persone non si Amano...non si vogliono bene. Dire a qualcuno Ti Voglio Bene assume lo stesso significato che dire Ti Amo.

È necessario Amare per consolidare i rapporti umani. I legami con le persone avvengono per mezzo dell'Amore e questo sentimento non si alimenta a caso ma bensì attraverso lo scambio emozionale fra persona e persona.

L'Amicizia è disinteressata solo quando il rapporto che intercorre con gli altri è limpido...cristallino, senza sbavature o imperfezioni. Attraverso l'Amicizia si correggono gli atteggiamenti sbagliati che possono creare distorsione. Con la persona Amica riesci a vedere oltre il tuo sguardo perché gli occhi di un Amico osservano quello che i tuoi occhi non possono riconoscere. Quando l'Amico ti fa scorgere questi particolari solo allora riconosci come Amicizia il rapporto che si vive assieme.

Accade anche fra le persone innamorate. Chi Ama per davvero, non superficialmente, riconosce nell'altro se stesso e con questo atteggiamento affronta ogni ostacolo, anche il più grande, forte di colui che ti affianca. Chi ti sta vicino agisce dentro te con la forza dirompente dell'Amore. Il vero Amico, il vero Innamorato, riesce a creare quell'energia tale verso il compagno che lo rende quasi invulnerabile.

I "sentimenti" superficiali, quelli che credi di poter tenere

sotto controllo, proprio per questo concetto, creano conflittualità e incertezze. Un abbraccio, una stretta di mano, deve far sentire la sua intensità anche dopo aver lasciato la presa. Se questo non avviene, era tutto superficiale.

Lungo la mia strada ho trovato e provato entrambe le situazioni. Mi sono imbattuto in Amici sinceri, quelli con l'"A" maiuscola ma anche in persone che, pur riempiendosi la bocca con la parola "amicizia", di fatto andavano oltre al significato letterale della parola stessa. Gli Amici, quelli veri, riempiono piacevolmente i tuoi ricordi. Quando incontri un Amico vero, anche se è trascorso molto tempo, è come se non ci si fosse mai lasciati. E' colui che, anche se solo bisognoso di una parola confortante, ha sempre la porta aperta del suo cuore. L'Amico vero non conosce la parola "tradimento", non sa raccontare bugie.

Chi crede, invece, di essere un tuo amico ma di fatto segue la tua ombra per ripararsi dal sole, quello, invece, si alimenta attraverso le menzogne e i tradimenti. Molte persone hanno lastricato la strada del mio cammino. Potrei riempire una valigia di nomi di coloro che hanno creato dolore. Di fatto, visto la superficialità con cui hanno vissuto quei pseudo rapporti di amicizia, ho già dimenticato chi erano e come erano. Non ci si può dimenticare mai della persona Amica. Quella vive consolidata dentro il mio cuore perché ha lasciato un segno candido e perfetto e non potrà mai essere cancellato.

Le lacerazioni create da altre persone, rimangono solo a livello epidermico o carnale. È come una ferita che fa sentire il suo dolore solo in superficie. Quello che scende in profondità, è solo emozione... Amore. Per questo motivo, il ricordo di una persona Amica, vive in eterno perché è stato vissuto in profondità.

Lungo la mia strada ho avuto la fortuna di riconoscere, fra le molte persone che la

vita ti fa incontrare, alcuni Amici. Sono loro che continuamente mi fanno distinguere la forza dell'Amore, capace di alimentare costantemente la mia gioia di vivere.

Questa è la mia strada!

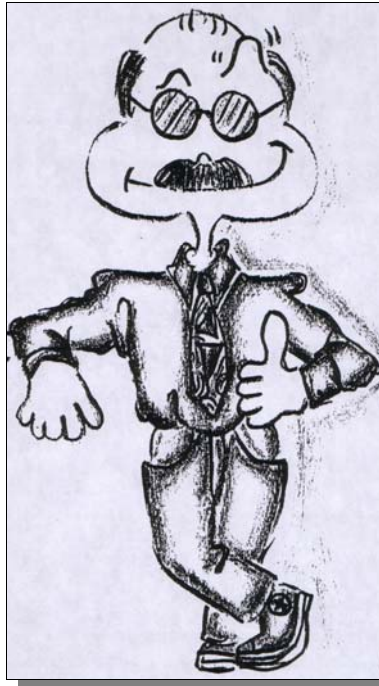
Questa è la strada che desidero ancora continuare a percorrere, con le stesse emozioni e gli stessi ideali confortato dagli Amici di sempre che costantemente mi riempiono di attenzioni, rimanendo consapevole dei rischi che ogni emozione può scatenare.

È in questa strada che desidero ancora continuare a scoprire le emozioni che colmano ogni istante della mia vita.

Attraverso questa strada consoliderò ancor di più l'Amore verso il mondo che mi circonda, ricercando motivi di appagamento mediante la comunicazione e i rapporti interpersonali con ogni singolo individuo.

In cuor mio, mi auguro che questo cammino sia ancora lungo e intensamente ricco di positive aspettative affinché possa incrementare la mia crescita.

Antonio Lipari



I miei compagni di viaggio in Sicilia



Ore 03,45, notte fonda, pioggia fredda e battente, scendiamo in strada per prepararci alla partenza, c'è già il pulmino con Toni, si abbassa il finestrino e illuminato, dalla luce dell'abitacolo, il volto sorridente e rassicurante della Lella. Sarà una nota costante per tutto il nostro peregrinare. La presenza della Emanuela mi comunica la certezza dell'affetto fraterno, in qualsiasi situazione il suo sostegno è leale e totale.

Giuliana, mi vuole così bene che mi fa entrare in un suo sogno, ed essendo lei un po' preoccupata, mi assegna la parte di chi infonde coraggio e che tranquillizza. Gabriella ha mostrato le sue emozioni di gioia con le lacrime, in p i ù d i

un'occasione. Ricordo con piacere nell'aula "sogno azzurro" del centro benessere dell'Oasi di Troina, dove, per mio divertimento, mi sono messo a suonare un pianoforte a coda, dal suono dolcissimo, ed alzando lo sguardo l'ho vista seduta sulla poltroncina col fazzoletto stretto fra le mani.

Cristina mi ha comunicato continuamente la freschezza dei suoi "diciotto anni", la sua curiosità nei confronti della vita che con il passare degli anni non è diminuita, anzi, continua ad essere la leva che mi toglie dalle pigrizie, lo stimolo ad essere vitale.

Antonio, anima organizzatrice dell'evento, capo macchina di "Armonia 1", eccellente in ogni prestazione, può andare fiero della sua "famiglia" siciliana composta da innumerevoli cugini che sono sempre stati pronti a risolvere ogni nostro desiderio.

Michele, il suo buonumore è contagioso, la battuta pronta anche nelle situazioni di stanca dimostrano la passione che ci mette per percorrere il suo percorso interiore, senza dimenticarsi che è in mezzo ad altre persone.

Luigi, fratello di Piero, ancora fresco da problemi di salute. È stato l'esempio di come la semplicità dell'essere consente di avvicinare le persone e di fare amicizia in poco tempo.

Aldo, mio fratello, capo macchina di "Armonia 2", è stato il vice-organizzatore *in pectore*, tanto che il gruppo vuole proporlo per la cittadinanza onoraria

siciliana, ha mostrato come una persona con delle convinzioni può, in qualsiasi gruppo proiettata, fare la propria vita ed essere di stimolo positivo per gli altri. Ottimo esempio.

Cesare, rispettoso e pieno di attenzioni, pur scegliendo un posto in secondo piano è stato pronto a subentrare per fare il primo attore quando la situa-

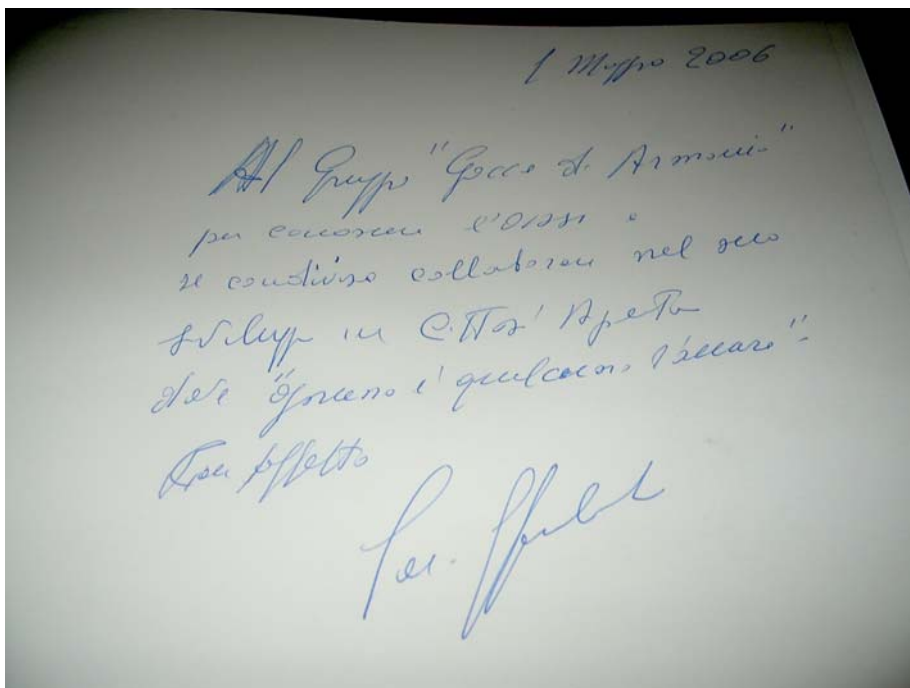
zione lo ha richiesto, costruttive le chiacchierate sul lavoro, sulla vita di gruppo, sulla politica.

Piero, è un esempio di ricercatore sincero, mi ha ascoltato, senza battere ciglio, durante un mio sfogo, ha colto i miei limiti, ed è nata una corrispondenza per approfondire e cercare insieme la nuova strada da percorrere.

Virginio, costretto a trascorrere la vacanza con un problema di salute, riesce a partecipare ad ogni attività, senza far pesare le sue preoccupazioni, e contemporaneamente prodigo di perle di saggezza.

A questi voglio aggiungere Padre Ferlauto, Sacerdote con la "S" maiuscola, persona carismatica dal cuore sensibilissimo. In un battibaleno ci ha trasportato in un'atmosfera rarefatta dove gli angeli ci facevano compagnia. L'ora in sua presenza ha confermato che ciò che si legge sui benefici che si traggono nel frequentare persone "ispirate".

Renzo Sartorel





Tiziano Terzani

Disteso per terra guardo il cielo. Contro l'azzurro si muovono, leggere, delle nuvole.

Ne fisso una, la seguo, mi ci identifico.

Presto divento quella nuvola e, come quella nuvola, senza peso, senza pensieri, senza emozioni, senza desideri, senza resistenza, senza direzione mi lascio andare nell'immenso spazio del cielo.

Non ci sono sentieri da seguire, non una meta da raggiungere.

Semplicemente vagare, aleggiare, vuoto come la nuvola. E come la nuvola cambio forma, prendo tante forme, poi divento evanescente, mi disfaccio, scompaio.

La nuvola non c'è più. Io non ci sono più.

Resta solo la coscienza, libera, senza legami, una coscienza che si espande.

*"L'ombra del bambù spazza
gli scalini di pietra
Ma la polvere resta.
La luna si riflette sul fondo
dello stagno
Ma non tocca l'acqua."*

La storia di questo viaggio non è la riprova che non c'è medicina contro certi malanni e che tutto quel che ho fatto a cercarla non è servito a nulla. Al contrario: tutto, compreso il malanno stesso, è servito a . E' così che sono stato spinto a rivedere le mie priorità, a riflettere, a cambiare prospettiva e soprattutto a cambiare vita. E questo è ciò che posso consigliare agli altri: cambiare vita per curarsi, cambiare vita per curare se stessi.

Per il resto ognuno deve fare la strada da solo. Non ci sono scorciatoie che posso indicare. I libri sacri, i maestri, i guru, le re-

ligioni servono, ma come servono gli ascensori che ci portano in su, facendoci risparmiare le scale. L'ultimo pezzo del cammino, quella scaletta che conduce sul tetto dal quale si vede il mondo o sul quale ci si può distendere per diventare una nuvola, quell'ultimo pezzo va fatto a piedi, da soli.

(da "Un altro giro di giostra" di Tiziano Terzani)



Mi inchino davanti alla grandezza di quest'uomo che, senza la pretesa di essere un maestro, con le sue parole è diventato un amico, un compagno di viaggio attraverso la malattia che, anche per me, è stata una trasformazione.

Mentre il corpo mutava in qualcosa di sconosciuto e di fragile, nel quale non riuscivo più ad identificarmi, la mia anima cercava altrove una ragione di esistere.

Guardarmi allo specchio e quasi non riconoscermi, mi ha insegnato a cercare quell'altro essere nascosto che attendeva, immutabile, di svelarsi.

Anche la vanità e le cose esteriori hanno perso il loro valore. Rimaneva il desiderio di capire il senso di tutto questo.

Ho imparato ad osservare le piccole cose con più attenzione: un fiore, gli occhi di mio nipote aperti da poco sul mondo, a sentire il profumo delle stagioni, anche dell'inverno. Ho cominciato ad apprezzare il rumore del vento e della pioggia e il dolce silenzio della neve.

Ecco, il silenzio, è stato davvero una medicina, un modo per ritrovarmi e per accettare come un dono anche questa esperienza.

Il viaggio che tutti noi facciamo nel tempo che ci è stato dato, può diventare un regalo immenso, un'occasione tutta da vivere senza sprecare neanche un giorno a rincorrere le illusioni.

Ringrazio tutti voi per l'affetto con cui mi siete stati vicini e che è stato un grande conforto. Vi abbraccio con quella parte del cuore più vicina all'anima.

Loreta Lucci