

Gocce di Armonia

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



Anno XI — N° 88
Ottobre 2006
E-mail: goccediarmonia@lycos.it



Chi sono io?

Amici,

Giovedì 21 settembre ci siamo incontrati nella capanna, a cui nell'estate era stato rifatto il pavimento, ed essendo in pochi abbiamo fatto alcune riflessioni circa il luogo di incontri e le persone che le frequentavano.

Da quando abbiamo cominciato questi nostri incontri sono passati diversi anni; anni in cui ci siamo conosciuti e insieme abbiamo fatto tante cose.

Anni in cui Renzo e Toni hanno fatto il lavoro di leaders e di trainer, sia per gli incontri in capanna che nel resto delle nostre attività. Ciò che in questo periodo ognuno ha fatto nel suo percorso sia direttamente che indirettamente, quanto abbia inciso nella sua vita ognuno lo sa. Ora Renzo, per un po' di tempo non intende più svolgere questo ruolo di leader — per motivi suoi — di una sua ricerca, di una sua esigenza.

Penso che se siete qui, pensate che questo luogo sia bene utilizzarlo al meglio. La capanna è a disposizione di quanti desiderano essere creativi.

In un mese ci sono 4 giovedì, si possono formare gruppi di lavoro dove, naturalmente, chi costituisce un gruppo di lavoro se ne assume la responsabilità circa il buon andamento del lavoro, la pulizia eccetera.

Proporrei altresì che 3 o 4 persone dessero la loro disponibilità a fare un buon coordinamento e tutti potessero rivolgersi solo a loro per le varie decisioni ...

Viste alcune esperienze passate, viste le esigenze mie e di alcuni di voi pensavo di proporre a quanti lo desiderano di fare per quest'anno degli incontri di approfondimento della nostra ricerca interiore.

Il tema di fondo, ciò che accompagnerà tutta la ricerca, è la domanda "Chi sono io?"

Desidererei che questo fosse un viaggio nell'esperienza personale e non potrebbe essere altrimenti, se vi saranno

le opportunità potrà anche divenire esperienza di un insieme di persone.

Circa le modalità di svolgimento del lavoro credo che non si possa fare alcun programma a priori poiché, trattandosi di qualcosa rivolto più al singolo che al gruppo, il proseguo sarà frutto del procedere.

La proposta è dunque rivolta a quelle persone che sentono che per loro è arrivato il momento di affondare i colpi, di comprendere seriamente; sarà necessario

perciò avere delle basi di conoscenza anche teorica di come siamo costituiti, di come funzioniamo.

Quanti queste cose già le conoscono avranno la pazienza di riudirle di riprovarle sperimentandole su di se, di aiutare gli altri in questo percorso che è di esperienza personale.

Però penso sia necessario fare chiarezza sia in se stessi sia in quei punti che sono un po' la chiave di volta di un itinerario nella conoscenza di se.

Ad una prima parte più attiva ne seguirà una più intima, nella penombra dove si cercherà di entrare in uno stato più raccolto per concludere con una meditazione silenziosa.

Questo è quanto viene al momento proposto, penso non sia il caso di fare altre considerazioni soprattutto pensando a

quanto questa proposta sia sofferta da parte del sottoscritto che tutto avrebbe pensato di fare meno che questo; e di quanto sono state sofferte le varie decisioni prese un po' da tutti in questo periodo.

E' un tempo di mutamenti, forse necessari, che deve farci riflettere, il nostro gruppo sta per imboccare una nuova via, quale che sia dipende da noi.

Noi siamo gli artefici della nostra ricerca.

Un abbraccio sincero a tutti e un augurio, dovunque siate, qualunque cosa farete, il tempo che abbiamo trascorso assieme sarà un ricordo che non dimenticherò.

Piero Lamon



Come devo cominciare?

Carissimi:

sono entusiasta del programma proposto da Piero! Il passaggio delle consegne, da conduttore a conduttore, è di fatto avvenuto. Inizia un nuovo anno di attività a Capelletta, con spazi e tempi anche per canti e massaggi in date da destinarsi, ma con un percorso corposo di ricerca definito e preciso con metodo ed obiettivo. Bravo Piero!

Mi hanno colpito molte cose dell'introduzione fatta. Voglio ritornare, per l'importanza dell'argomento, su uno degli strumenti proposti per affrontare il tema dell'anno: Chi sono io? E cioè il Diario; non adopererò parole mie ma quelle di Krishnamurti (tratte da un libro del 1946, recuperato dalla Monica B. in un mercatino dell'antiquariato).

Un abbraccio

Renzo Sartorel

D. Trovo estremamente difficile comprendere me stesso. Come devo cominciare?

Krishnamurti: Non è forse molto importante che uno conosca se stesso al di sopra di ogni altra cosa? Poiché se non ci comprendiamo, non comprenderemo null'altro, perché le radici della comprensione stanno in noi stessi. Col comprendere me stesso, comprendo le mie relazioni col prossimo, col mondo, poiché, in me, come in ognuno, è il tutto; io sono il risultato del tutto, del passato. Questo concetto di comprendere se stessi può apparire ad un esame superficiale, egoistico, ma se lo consideriamo attentamente vedrete che ciò ch'è ciascuno di noi, è lo Stato, la società, il mondo. Per creare un mutamento vitale nell'ambiente, cosa questa essenziale, ognuno deve cominciare da se stesso. Col comprendere e trasformare se stesso, egli produrrà inevitabilmente un cambiamento necessario e vitale nello Stato e nell'ambiente.

Il riconoscimento e la comprensione di questo fatto porterà una rivoluzione nel nostro pensare-sentire. Il mondo è una proiezione di noi stessi, i vostri problemi sono quelli del mondo. Se non esistete voi, il mondo non esiste. Ciò che voi siete è il mondo; se siete invidiosi, avidi, ostili, competitori, brutali, egoisti, così è lo Stato.

Lo studio di voi stessi è estremamente difficile poiché siete molto complessi. Dovete avere una pazienza immensa, un'accettazione non letargica ma desta ed una capacità per osservare e studiare. E' molto difficile studiare ed obiettivare ciò che voi siete soggettivamente, intimamente. Molti di noi sono presi da un turbine di attività, sono interamente confusi e vaganti, tormentati da molti desideri in conflitto tra loro, bisognosi di affermazione e negazioni. Come può essere studiata questa macchina così enormemente complessa? Una macchina che si muove rapidissimamente, che gira ad una velocità altissima non può essere studiata nei suoi dettagli. Soltanto quando sarà rallentata, potete cominciare a studiarla. Se potete rallentare il vostro pensiero sentimento, potete osservarlo come in un film col rallentatore potete studiare i movimenti di un cavallo che corre e salta un ostacolo. Ma se fermate la macchina, non potete più compren-

dere poiché tutto diventa inerte, mentre se va troppo in fretta, non potete seguire nulla. Se volete esaminarla nei dettagli e comprenderla interamente, essa deve andare lentamente, volgersi pianamente. Proprio così deve lavorare la mente se vuole seguire ogni movimento del pensiero-sentimento. Per osservare se stessa senza attriti, è necessario che operi lentamente. Controllare semplicemente il pensiero-sentimento, applicarvi, per così dire un freno, è pura perdita delle energie richieste per la comprensione; allora il pensiero-sentimento si occupa piuttosto di controllare, dominare che di pensare, sentire per comprendere ogni pensiero-sentimento.

Avete mai tentato di pensare, sentire interamente ogni pensiero-sentimento? Com'è difficile! La mente vaga per ogni dove, un pensiero non è mai finito, un sentimento non è mai concluso. Essa fluttua da un soggetto all'altro, è come uno schiavo trascinato qua e là. Se la mente non può operare lentamente, le sue complicazioni, l'intimo significato del pensiero-sentimento non possono essere scoperti. Controllare quel vagare non serve ad altro che a renderla più angusta e pettegola, di modo che tutto il pensiero-sentimento viene usato per respingere e trattenere piuttosto che per studiare, esaminare e quindi comprendere.

La mente dunque deve rallentare il ritmo del suo operare; ma come fa ciò? S'essa si sforza d'essere lenta, sorge un'opposizione che crea altri conflitti e complicazioni. La repressione annulla ogni sforzo. E' molto arduo essere consapevoli di ogni pensiero-sentimento; riconoscere ciò ch'è triviale e lasciarlo andare, essere consapevoli di ciò ch'è significativo e seguirlo profondamente, è cosa difficile che richiede grande concentrazione.

Vorrei suggerirvi un mezzo, ma non trasformatelo in rigido e chiuso sistema, in una tecnica tirannica e non consideratelo il solo mezzo, una noiosa consuetudine oppure un dovere. Noi sappiamo come si faccia a tenere un diario: scrivendo alla sera tutti gli avvenimenti della giornata. Non vi suggerisco di tenere un diario retrospettivo, ma di descrivere ogni pensiero-sentimento tutte le volte che avete un po' di tempo. Se lo tentate, vedrete quanto difficile sarà anche questo. Quando scrivete potete mettere sulla carta soltanto un paio di pensieri poiché il pensare è troppo rapido, sconnesso, vagante. E poiché non potete descrivere ogni cosa, dato che avete altro da fare, dopo un po' scoprirete che un altro strato della vostra coscienza ne prende nota. Quando avrete di nuovo occasione di scrivere, vedrete che tutti quei pensieri a cui non avete potuto dare un'attenzione consapevole, saranno "ricordati". Così alla fine del giorno avrete descritto il maggior numero possibile di pensieri e sentimenti. In verità soltanto chi prenderà la cosa molto seriamente farà questo. Alla fine del giorno, osservate ciò che avete scritto. Questo studio è un arte poiché da esso sorge la comprensione. Ciò che importa è come voi studiate quanto avete scritto e non come avete scritto.

Se vi mettete in opposizione a quanto avete scritto, non lo comprenderete. Cioè, se accettate o rinnegate, giudicate e comparate, non penetrerete il significato di quanto

(Continua a pagina 3)

Come devo cominciare?



Continua da pagina 2

avete scritto poiché ogni identificazione impedisce lo sbocciare del pensiero-sentimento. Ma se esaminate sospendendo ogni giudizio, vi sarà rivelato il suo intimo contenuto. E' estremamente difficile esaminare con una consapevolezza indiscriminante, senza timore o simpatia. In questo modo imparate a rallentare i vostri pensieri-sentimento, ed anche – e ciò è enormemente importante – ad osservare con un distacco tollerante ogni pensiero-sentimento, liberi da ogni giudizio e critica aberrante. Da tutto ciò nasce quella profonda comprensione ch'è coltivata non soltanto durante la giornata, ma anche nel sonno. Da ciò sbocciano purezza di vita ed onestà. Soltanto allora sarete capaci di seguire ogni moto del pensiero-sentimento ed esso vi darà la comprensione, non solo degli strati superficiali della coscienza, ma an-



che dei più nascosti. Da questa costante consapevolezza di sé, deriva una più profonda e vasta autoconoscenza. E' come un libro in molti volumi che va incominciato per essere finito; non potete saltare alcun paragrafo o pagina per giungere in fondo, in fretta ed avidamente. La saggezza non può essere comperata con la moneta dell'impazienza e dell'avidità; essa si ottiene attraverso una lettura diligente del volume dell'autoconoscenza, di ciò che siete ogni momento, non in un particolare momento. Certamente tutto ciò implica un lavoro incessante, un'attenzione che non è soltanto passiva, ma è una costante ricerca senza il desiderio di alcuna meta. Tale passività è in se stessa attiva; nel silenzio giunge la più alta sapienza e benedizione.

Nello Yoga non c'è vero posto per chi non sia convinto e costante.

Lo Yoga si realizza solo con lo Yoga.

Dall'azione proviene la conoscenza.

Lo Yoga dunque si svolge nella propria intimità, partendo dall'esterno in un viaggio verso l'interno alla conoscenza e al dominio della Shakti – in silenzio – con una pratica costante e quotidiana, svolta con volontà ferrea e con la massima sincerità verso se stessi.

Se uno Ama la verità,
viva nella verità.

Se uno Ama la devozione,
viva nella devozione.

Se uno Ama l'Amore,
viva nell'Amore.

Swamij Sarvadananda Sarasvati



Dialogo

Nella sfera animale di questo nostro mondo, a parte "l'intelligenza"(...), la manualità e qualcos'altro, quello che ci differenzia dal resto degli animali è, a mio parere, il dialogo.

Sono convinto che anche i leoni oppure i cani o i gatti, attraverso i loro "linguaggi" o atteggiamenti, dialogano fra loro con la differenza, credo, che il loro dialogo è istintivo – ovvero dettato dalla legge della sopravvivenza – piuttosto che dal cuore.

L'animale, solitamente, pensa più a soddisfare il suo appetito e non si cura della fame degli altri. L'essere umano, invece, avrebbe dalla sua l'opportunità di poter scegliere fra il proprio tornaconto, e quindi attraverso il raziocinio...l'interesse, oppure ragionando passando dai sentimenti.

Avendo la consapevolezza che nel DNA dell'uomo è annidata "l'animalità", chi più e chi meno, ovviamente non so quantificare, molte volte sceglie un percorso invece di un altro. Sono fermamente convinto che la stragrande maggioranza degli uomini e donne, che vivono in questo grande condominio chiamato terra, preferiscono più il sentimento nei rapporti con i propri simili, piuttosto che l'istinto.

Succede, però, e non ne conosco la ragione, anche se solo posso immaginarla, che alcuni – e chissà, anch'io – possano trovarsi nella condizione di non "riuscire" a dialogare.

Ritengo che, esemplificando, due o più persone amiche, quando credono di aver oltrepassato un determinato limite, per "ricucire" quello che ritenevano uno "strappo", possono farlo solo attraverso il dialogo ovvero con le parole del "buon senso" e della saggezza. Credo non esista altro mezzo logico e leale per far sì che un rapporto d'Amicizia possa continuare ad esistere.

Accade che quello che fino al giorno prima credevamo un Amico, d'improvviso o per motivi suoi, quando ci incontra per strada, evita il contatto con la "ex" persona "Amica", cambiando visibilmente direzione per evitare anche un semplice saluto.

Io stesso, riconosco, che se credo di aver subito un torto, alla persona che mi ha "tradito", riesco a rivolgerle uno scarno saluto. Non lo evito, però, se lo trovo – o la trovo – lungo il mio cammino...perché dovrei farlo? Se lo facessi dimostrerei essere una persona piccola e immatura mentre è necessario superare certi schemi mentali che, da sempre, allontanano le persone dai suoi simili.

Trovo sia necessario, soprattutto fra persone Amiche, superare questi ostacoli perché l'Amicizia racchiude una sfera intima che può anche indurci

all'errore o alla falsa interpretazione di un qualsiasi atteggiamento. Tutto questo può accadere a chiunque...

Poi, se vogliamo, questo gesto può emigrare anche fra le persone estranee che non fanno parte della nostra sfera di Amicizie.

Succede che, a causa della nostra vita, i contatti con i vicini, per esempio, siano pochi e, per questo, i motivi per dialogare siano molto rari. O per gli orari di lavoro o perché non coincide mai l'attimo di incontrare qualcuno che vive nello stesso palazzo, intrecciare un qualsivoglia dialogo con i vicini diventa sempre più difficile. La causa può essere anche la differenza d'età fra le persone ma, credo, questa sia una scusa per non cercare di "legare" con coloro che vivono muro con muro affianco a noi.

Ma anche questo merita una riflessione!

Ognuno di noi crede di aver ragione in un determinato atteggiamento da tenere quando ci si trova di fronte a qualcun altro. Forse, chissà, è vero, si potrà avere ragione, ma un compromesso con se stessi bisogna pur sempre raggiungerlo. Un però o un chissà in più non guasta mai. Credo sia anche giusta quella tesi che "Una parola non detta è la più giusta". Vuol dire che, o per il quieto vivere o per evitare sterili discussioni che di fatto non approdano a nulla, conviene sempre, per evitare di perdersi in chiacchiere, accettare dei compromessi che, il più delle volte, ti fanno superare certe barriere. Anche se abbiamo la convinzione che la persona che abbiamo di fronte è uno stupido, non è corretto far capire la sua "qualifica" semplicemente perché altrimenti ancora di più la sua rabbia ed anche perché è giusto sia lui a riconoscere il suo difetto e solo in quel momento prenderà ragione della sua inutile testardaggine.

In questo caso, riprendendo quanto detto poco prima, quando ci si trova di fronte all'Amico che, involontariamente (un Amico non offenderà mai un altro Amico in consapevolezza ovvero con cattiveria), e metaforicamente, ci ha dato uno schiaffo, non bisogna assolutamente cambiare strada quando lo si incontra per la via ma, bensì, attraverso il dialogo, comprendere il perché si è avvertita una determinata situazione.

Mi è piaciuta una riflessione appesa presso un ufficio pubblico la quale esprimeva questo concetto: **«Non ti arrabbiare...pensa che un giorno il mondo farà a meno di te».**



Antonio Lipari