

Gocce di Armonia

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



Anno XI — N° 90
Dicembre 2006
E-mail: goccediarmonia@lycos.it



A m i c o . . .

Non so se tu che stai leggendo queste righe sei un mio Amico ma, mi piacerebbe immaginare di sì.

Desidero catturare un po' la tua attenzione perché ho bisogno di sfogarmi e cercare, non le conferme degli altri, ma piuttosto quelle mie.

Sai, quando ti dono qualcosa di me, lo faccio con il cuore ovvero, non c'è mai nessuna cattiveria nel rapporto che assieme portiamo avanti. Se così non fosse, certamente non saremmo qui a raccontarci.

Moltissime volte mi verrebbe voglia di esplodere quando mi sento ingiustamente attaccato o comunque preso di mira; ma non lo faccio e sai perché? Semplicemente perché non voglio commettere lo stesso tuo errore. E' giusto che qualcuno mi riprenda quando esco dal seminato perché l'atteggiamento verso il prossimo deve necessariamente essere corretto e rispettoso. Sarebbe altrettanto positivo se questo avvenisse anche nei miei confronti per poter creare un certo equilibrio nelle cose.

Molte volte mi sono trovato nella condizione di essere - più o meno - ripreso da qualcun altro e, credimi, in quelle occasioni ho fatto tesoro di quell'eventuale insegnamento il quale mi ha arricchito ulteriormente però, ed è giusto dirtelo, sarebbe stato corretto che anche tu, se hai vissuto la mia stessa esperienza, avessi fatto ammenda se in qualche occasione ti fossi sentito ripreso, o biasimato, per un tuo atteggiamento. Nessuno nasce perfetto e non credo tu possa sentirti escluso da questa umana regola. Quando ho deciso di percorrere un tratto di strada assieme a te, coscientemente l'ho stabilito perché sentivo il bisogno di averti vicino...perché sapevo che da questa esperienza sarei uscito gratificato dal tuo affetto e dalla tua Amicizia.

Ma non puoi, dopo molte volte che tu hai sottolineato una mia "bruttura", quel giorno che mi permetto di farlo io nei tuoi confronti, rimanere talmente rammaricato che mi volti le spalle e te ne vai sbattendo la porta. Per carità, se tu ritieni giusto così, rispetto o-

gni tua decisione, ma desidero oltremodo farti sapere che, assumendo questo atteggiamento, hai creato non poca sofferenza al mio cuore.

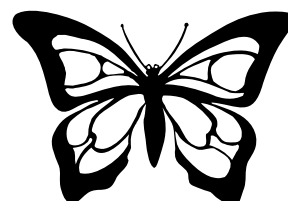
Sono perfettamente conscio che, o per cultura...o per educazione...o perché sei sempre stato tu al comando delle situazioni, per il tuo modo di affrontare la vita quotidiana non vuoi sottostare "anche" alle mie "regole" - quelle dettate "anche" dalla mia cultura...dalla mia educazione...o forse "anche" perché qualche volta mi sono trovato inconsciamente al comando...- però è giusto che tu venga a conoscenza che, per stare bene assieme agli altri - me compreso - , qualche volta bisogna ascoltare, non solo le mie parole, ma anche il mio cuore, altrimenti corriamo il rischio di uscire dalla strada tracciata dalla nostra Amicizia.

Buttare fuori dal balcone anche quella che crediamo possa sembrare una "banale" Amicizia credo non sia giusto. Costruire una casa per poi demolirla un istante dopo aver posato l'ultima tegola sul tetto, credo non sia un atteggiamento da persone Amiche. Esserti Amico, per me, vuol significare che, oltre agli attimi di felicità e di gioia che possiamo trascorrere assieme, ancor di più possiamo stringerci nei momenti di tristezza, o di attrito perché, solo per mezzo di questo rapporto, riusciremo a consolidare ancor di più il nostro Affetto e la gioia di poter continuare - più o meno -, nel bene o nel male, a percorrere assieme la stessa strada.

"Alla fine ricorderemo non le parole dei nostri nemici, ma il silenzio dei nostri Amici".

Martin Luther King

Antonio Lipari





Mantra

Rivolgo la mia attenzione alla profondità del mio essere che si effonde oltre la mia attuale consapevolezza. Il mio "IO" è prodotto delle contingenti limitazioni e dell'errata autoconvinzione che il mio "essere" sia in esso contenuto.

I conseguenti: egoismo, avidità, paura, senso di ostilità per ciò che credo non sia me stesso, mi impediscono di aprirmi alla vita dell'illimitato "essere" che è in ogni uomo e che fonde in pura unione di amore tutte le forme di vita esistenti in una sola.

La vera natura di ognuno sta oltre le contingenti limitazioni e differenziazioni che creano le personalità amate o avversate.

Al di là di ciò che io trovo pregevole oppure detestabile nei miei fratelli, sta Colui che è sommamente Amabile e sommamente Ama, perché è Sommo Amore.

Dietro l'aspetto mutevole e caduco di ogni uomo, sta il vero "SE" di ognuno, l'Unico Essere in cui tutti ci riconosceremo.

Desiderio e repulsione, come gioia e pena, vanno e vengono, e, come le forme di vita, sbocciano e appassiscono: ma il vero "SE" immutabile resta.

Non mi oppongo al fluire in me dell'unica vita, arrendevole mi abbandono per seguire la Sua volontà.

Conducimi dove è giusto che io sia.

Guida ogni mia azione, sì che io la compia non per goderne i frutti, ma per Tua gloria.

Fa che io sia strumento consapevole della tua manifestazione.

Tu che sei la sorgente di ogni vita.

Tu che sei la coscienza senza limiti.

Tu che sei fuori e dentro gli esseri e da essi non sei diviso e in essi non ti dividi.

Tu che tutto contieni e di ognuno sei radice e nutrimento.

Tu che sei la forma e la sostanza di ogni essere, e la spiegazione della sua stessa esistenza.

Tu che sei ragione di Te medesimo.

Tu che mai non fosti, e mai non nasci e mai non muori, pur essendo causa e finalità del tutto.

Immergimi cosciente nell'infinita profondità del Tuo essere, ove vi è la

completezza di tutto ciò che è incompleto, ove si dissolve ogni separazione, cade ogni limitazione, ove passato e futuro sono presente eterno.



Piero Lamon

Diario – 21 novembre 2006



Qualche giorno fa in televisione ho intravisto Raffaele Calabretta – ricercatore del CNR sull'evoluzione del cervello, che pubblicizzava il suo ultimo libro: *Il film delle emozioni* – Gaffi editore – anche scaricabile gratuitamente in internet. Ho incominciato a leggerlo: ... è il suo diario!!!

Ore 16 circa - Perché non posso decidere di essere felice?

Alcuni dicono che bisogna farsi entusiasmare dalle cose e per questo, invece di scrivere l'articolo scientifico che mi hanno invitato a pubblicare a proposito delle mie ricerche sull'evoluzione del cervello, sto provando la cosiddetta tecnica del diario: devo scrivere delle questioni che più mi rendono triste o mi fanno arrabbiare nella vita, lo devo fare per almeno 10 minuti senza fermarmi e senza preoccuparmi della grammatica e dell'ortografia. Posso scrivere in un file del computer o su un pezzo di carta, e poi conservare quello che ho scritto oppure distruggere tutto. Lo dice James Pennebaker, un famoso psicologo americano che ha fatto ricerca e scritto libri importanti su questo argomento.

La tecnica del diario porta l'attenzione in maniera diversa da quella proposta da Krishnamurti: i pensieri superficiali, pettegoli sono indicatori di qualcosa di profondo. Qui, invece, suggerisce di scrivere le questioni che più rendono tristi, o arrabbiare.

Man mano che leggo sono sorpreso dalla normalità, quasi banalità, dei pensieri e delle emozioni che vi ritrovo. Sono uguali ai miei! Chissà perché nei miei pensieri ho bisogno di confrontarmi con gli altri e spesso ne esco malconco. Trovo nel libro che i pensieri negativi si attivano automaticamente:

Fortunatamente le emozioni e i sentimenti che proviamo nelle diverse situazioni della vita non sono sempre indecifrabili e immutabili, ma si possono riconoscere e cambiare imparando l'utilizzo di opportune tecniche. Tra le tecniche utili per gestire al meglio lo stress – l'influsso negativo degli stati emozionali sul proprio stato di salute – possiamo includere: l'esercizio fisico costante, la meditazione,

il rilassamento muscolare, la respirazione profonda diaframmatica e la pratica yoga (Glasser, 1976, Benson, 1993); mentre tra le tecniche utili per aumentare la consapevolezza delle proprie emozioni vi sono: lo scrivere quotidianamente di argomenti traumatici personali (Pennebaker, 1997) e la terapia cognitiva (Beck, 1976). Sono proprio questi i consigli che vengono dati ai newyorkesi per riprendersi dallo shock emotivo scatenato dall'attentato alle torri gemelle.

In particolare, la terapia cognitiva si è rivelata molto efficace sia per aumentare la consapevolezza dei nostri disturbi emotivi sia per cambiare in meglio le nostre emozioni. ... Essa si basa sul riconoscimento e sul cambiamento dei cosiddetti "pensieri caldi", monologhi interiori auto-svalutativi, del tipo "sono un incapace, non valgo nulla", che si attivano automaticamente nella mente e che sono spesso causa di problemi emozionali.

Anche il Dott. Lucio Pastrello negli incontri formativi aveva detto che i pensieri, se lasciati vagare, tendono a diventare, come una spirale che scende, pessimisti, negativi, auto-denigratori.

Penso che è sfiante questo botta e risposta nella mente perché continuo a guardare all'esterno per ricevere approvazione. La paura dell'abbandono mi colora continuamente e probabilmente non riesco a cogliere la realtà, se non quella filtrata da questo mio bisogno.

Guardo fuori dalla finestra il cielo grigio e piovoso, vorrei essere da un'altra parte, ma il senso del dovere mi costringe a restare in "trincea". Questa "trincea" che è anche sinonimo di sicurezza, di "casa", delle cose che funzionano come devono

funzionare. Il diaframma è un po' contratto, il respiro non è libero come vorrei. Il desiderio/timore di essere "cicala" mi domina! Ho voglia di fare una piccola pazzia, ma non so cosa fare.

Non so come uscire da questo vicolo cieco... ho l'impressione di guardare con il microscopio il mio stato d'animo vedendolo enorme, mentre in realtà è molto più piccolo! E questo pensiero non è colorata dalla mia paura di abbandono, e quindi di controllo per mantenere il tutto nella normalità?

Renzo Sartorel





Il Puppazzo

Se per un istante Dio dimenticasse che io sono un pupazzo di stracci e mi regalasse un pezzo di vita, probabilmente non direi tutto ciò che penso ma in definitiva penserei tutto quello che dico.

Darei valore alle cose, non per ciò che valgono ma per quello che significano.

Dormirei poco, sognerei di più, comprendendo che per ogni minuto che teniamo chiusi gli occhi perdiamo sessanta secondi di luce.

Andrei quando i più si trattengono, starei sveglio quando i più dormono.

Ascolterei quando i più parlano, e come gusterei un buon gelato di cioccolato.

Se Dio mi facesse la grazia di un pezzo di vita, vestirei leggero, mi allungherei disteso al sole, lasciando scoperto non solo il mio corpo ma anche la mia anima.

Mio Dio, se io avessi un cuore, scriverei il mio odio sopra il ghiaccio e attenderei l'arrivo del sole.

Dipingerei un poema di Benedetto sopra le stelle con un sogno di Van Gogh, e una canzone di Serrat sarebbe la serenata che offrirei alla luna.

Irrigherei con le mie lacrime le rose, per sentire il dolore delle spine e il bacio incarnato dei loro petali...

Dio mio, se avessi un pezzo di vita...

Non lascerei passare un solo giorno senza dire alla gente che Amo, che la Amo.

Convincerei ogni donna o uomo che sono lo-

ro i miei favoriti e vivrei innamorato dell'amore.

Agli uomini proverei quanto si sbagliano pensando che si smette di innamorarsi quando si invecchia, senza sapere che si invecchia quando si smette di innamorarsi.

A un bambino darei ali, ma lascerei che da solo imparasse a volare.

Ai vecchi insegnerei che la morte non arriva con la vecchiaia ma con il dimenticare. Tante cose ho appreso da voi uomini...

Ho appreso che tutto il mondo vuole vivere sulla cima della montagna, senza sapere che la vera felicità sta nel modo di salire la scarpata.

Ho appreso che quando un neonato afferra con il suo piccolo pugno, per la prima volta, il dito di suo padre, lo tiene intrappolato per sempre.

Ho appreso che un uomo ha il diritto di guardarne un altro dall'alto in basso soltanto quando deve aiutarlo ad alzarsi.

Sono tante le cose che ho potuto imparare da voi, ma alla fine non potranno servirmi molto perché quando mi riporteranno dentro questa valigia, purtroppo io starò morendo.



Gabriel Garcia Marquez