

Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XI — N° 93
Marzo 2007
E-mail: goccediarmonia@goccediarmonia.it



Grande, Grande, Grande

E'da un po' di tempo che desidero scrivere due righe sui nostri "ultimi" giovedì sera. Non sono capace di esprimere bene i miei pensieri, le mie opinioni e, perciò, a volte rinuncio a parlare. Ma questa mattina sono andata a fare una camminata veloce al Parco di San Giuliano (la zona ad est di Mestre, a ridosso della laguna ndr) partendo a piedi da casa. Così, da sola, guardandomi attorno, pensavo, senza che nessuno mi interrompesse, come può succedere a casa (telefono, campanello, cucina, eccetera).

La prima cosa che devo dire è un grazie a Piero L. per quello che sta facendo con noi.

All'inizio è stata dura: tutti quei paroloni con relativi disegni, non è che mi entrassero bene in testa, poi—distratta come sono—ogni tanto perdevo il filo e allora la mia mente vagava altrove.

Quando, poi, leggevo quei brani che Piero mi aveva proposto, avevo l'impressione che portassero ancora più confusione nei miei compagni.

Poi ho letto il libro proposto da Renzo "Il Sé e i suoi strumenti di espressione" e le cose sono cambiate. Ho cominciato a capire e l'ho trovato molto utile in quel preciso momento. Comunque, sono stata ancora più

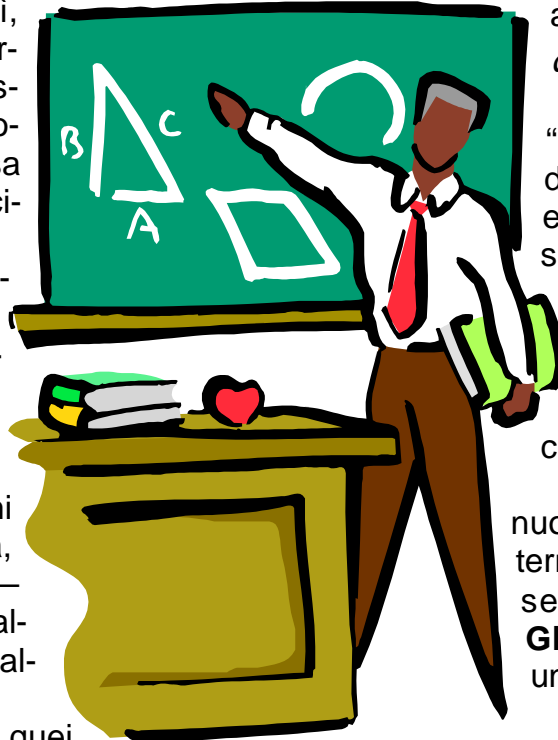
contenta quando Piero ha pensato che era meglio fermarsi con la teoria, anche perché non eravamo sempre tutti presenti, e la cosa si complicava.

Gli argomenti che adesso trattiamo, grazie ad una introduzione che di volta in volta Piero prepara, sono per me molto più comprensibili di quanto lo siano stati in tutti questi anni che frequento "Gocce di Armonia".

Adesso per me la parola "ricerca" ha un senso e spero di riuscire, prima o dopo, ad entrare veramente in me stessa, trovando il senso della mia permanenza in questa vita.

Non voglio dilungarmi di più perché temo di non sapermi esprimere in modo corretto.

Quello che però voglio di nuovo ribadire, a costo di ripetermi, è Grazie Piero...Grazie, sei **GRANDE, GRANDE, GRANDE** come dice Mina in una sua bellissima canzone.



Emanuela Pagliuca



Preghiera

Ognuno di noi, credo e spero, almeno una volta nella sua vita abbia provato una qualsiasi forma di innamoramento.

Non è difficile innamorarsi.

Quando si è innamorati di una persona, il modo di comunicare con il partner è diverso da quello che abitualmente si adopera con tutti gli altri individui con i quali si intrattengono rapporti, diciamo così, umani.

Il modo in cui ci si rivolge all'essere di cui si è innamorati, almeno per quanto riguarda il dialogo o le gesta, assume un valore poetico che, in altri momenti, con altre persone, ovviamente, sparisce.

La dolcezza nei dialoghi è superlativa. Quante volte abbiamo sussurrato Ti Amo! Amore mio ti voglio bene! Grazie di esistere! Eccetera. Il modo in cui diciamo queste frasi sembra una dolce melodia che fa sciogliere sia chi le pronuncia che, ovviamente, anche chi le ascolta, in questo caso la persona a cui dedichiamo il nostro Amore. Questa prima parte mi serve per creare un esempio e per aprire un inciso su questo argomento.

Molte volte, quando mi trovo a raccogliermi per svariati motivi in una chiesa e sto ascoltando la Preghiera che spesso anche il sacerdote officiante pronuncia, sento questo dialogo fra chi è all'altare e Dio, in maniera pressoché piatta. Sarò più chiaro: ad

un certo punto, prima della Comunione, il prete solitamente invita l'assemblea a dedicare la preghiera a Dio con le stesse parole che Gesù ci ha insegnato ovvero con il Padre Nostro. Bene, spessissime volte sento pronunciare il testo del Padre Nostro come un bambino recita una qualsiasi poesia imparata sui banchi di scuola.

La preghiera, qualunque essa sia e a qualsiasi Credo sia rivolta, deve assumere lo stesso ruolo e lo stesso significato che un qualsiasi innamorato o innamorata rivolge alla persona che Ama. Questo semplicemente perché chi ascolta lo fa con la stessa intenzione di chi pronuncia la preghiera perciò, si presume che chi, per esempio, pronuncia il Padre Nostro immagino abbia intenzione di invocare Dio a realizzare i propri bisogni. Se questo modo di rivolgersi a Dio lo si fa in maniera "schematica" o priva di ogni forma di sentimento, come si può pretendere che Colui che dovrebbe "accogliere la no-

stra supplica" si commuova?

Per questo motivo quando pronunciamo: "Dacci oggi il nostro pane quotidiano" non lo si può dire così, in maniera superficiale e blanda. Chiedere a Dio, o alla persona innamorata, di esaudire i nostri bisogni quotidiani che stanno nel dover avere ancora la forza di procurarci il necessario per riempire il frigorifero o di avere la forza di continuare ad Amare una persona, o lo si pronuncia a mo' di vera poesia e di vero Amore oppure non si è creduti né da Colui che sta in cielo, né tanto meno da quella persona che dovrebbe riempire la nostra vita di Amore eterno.

Questo va sottolineato anche se pronunciamo le altre parole della stessa Preghiera: "Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori...".



Anche quando si canta il Gayatri Mantra non lo si deve fare così, perché a grandi linee conosciamo le parole, e magari non ne conosciamo il significato, ma lo si deve cantare con la stessa enfasi e lo stesso Amore che un apparente "banalissimo" innamorato rivolge il suo "canto del cigno" alla persona che Ama.

Solo per un inciso e per rendere ancor più significativa la preghiera, quando si sta con le mani giunte, quel mudra (l'atto di tenere le mani unite), manifesta tutta l'energia che nel momento della Preghiera si concentra nelle mani che, in qualche maniera, vanno

rivolte al cielo.

Secondo la cultura orientale, nelle mani e nelle dita sono posti numerosi centri energetici, che possono attivarsi per regolarizzare le energie che attraversano il corpo, grazie alle mudra. Il termine mudra deriva da una parola babilonese, che significa "sigillo"; il contrassegno sacro, cioè, del gesto che regala benessere.

In pratica, è come se le estremità superiori del corpo fossero predisposte per funzionare, all'occorrenza, come tante antenne riceventi e trasmettenti, sintonizzate con il cosmo, fonte inesauribile di vita. Un insieme di gesti corretti darà i risultati cercati, come per magia, in termini di calma, o di energia, se occorre; così come di protezione dagli effetti indesiderati di ansia e paura; ma, anche per infondere fiducia e salute.

Antonio Lipari

La mia dichiarazione di amor proprio



E' un puro caso che questo giornalino esca l'8 marzo, "Festa della Donna".

Per non voler apparire retorici perché vogliamo unire il nostro orgoglio a quello di tutte le Donne della terra, anche se potrebbero non servire tante "dediche", desideriamo festeggiare questo giorno dedicando queste righe scritte al femminile da parte di una ragazza quindicenne alle quali uniamo il nostro amorevole abbraccio rivolto a tutte le Donne che ci seguono.

GdA

Quanto segue fu scritto in risposta alla domanda di una ragazza quindicenne: "Come posso prepararmi ad una vita appagante?"

Io sono io.

In tutto il mondo non vi è nessuno esattamente come me.

Vi sono persone che hanno alcune parti come me ma nessuna nel suo insieme è esattamente come me. Pertanto, tutto ciò che viene fuori da me è autenticamente mio perché io sola lo scelgo.

Io possiedo tutto ciò che fa parte di me: il mio corpo, compreso tutto ciò che esso fa; la mia mente, compresi tutti i miei pensieri e le mie idee; i miei occhi, comprese le immagini che osservano; i miei sentimenti, quali che siano (rabbia, gioia, frustrazione, amore, delusione, entusiasmo); la mia bocca e tutte le parole che ne escono (cortesie, dolci o sgarbate, giuste o sbagliate; la mia voce, alta o bassa; e tutte le mie azioni, sia verso gli altri che verso me stessa.

Io possiedo le mie fantasticherie, i miei sogni, le mie speranze, le mie paure.

Io possiedo tutti i miei trionfi e successi, tutti i miei fallimenti ed errori.

Poiché possiedo tutta me stessa, posso acquisire una conoscenza intima di me stessa. Così facendo, posso amarmi ed essermi amica in tutte le mie parti. Allora posso far sì che tutte le mie parti operino nei miei migliori interessi.

So che vi sono alcuni aspetti di me stessa che mi sconcertano, altri che non conosco. Ma finché sono amica di me stessa e mi amo, posso con coraggio e con speranza cercare le soluzioni alle cose sconcertanti e i modi per scoprire più cose riguardo a me stessa.

Comunque sia il mio aspetto, qualunque cosa io dica o faccia, qualunque cosa io pensi e provi in un dato momento, sono io. Tutto questo è autentico e rappresenta dove mi trovo in quel momento nel tempo.

Quando passo in rassegna come era il mio aspetto, che cosa ho detto e fatto, che cosa ho pensato e provato, alcune parti potranno rivelarsi non appropriate. Posso scartare ciò che è non appropriato e mantenere ciò che si è rivelato appropriato e inventare qualcosa di nuovo per ciò che ho scartato.

Posso vedere, udire, sentire, pensare, dire e fare. Ho gli strumenti per sopravvivere, per essere vicina agli altri, per essere produttiva per trarre un senso e un ordine dal mondo di persone e cose al di fuori di me.

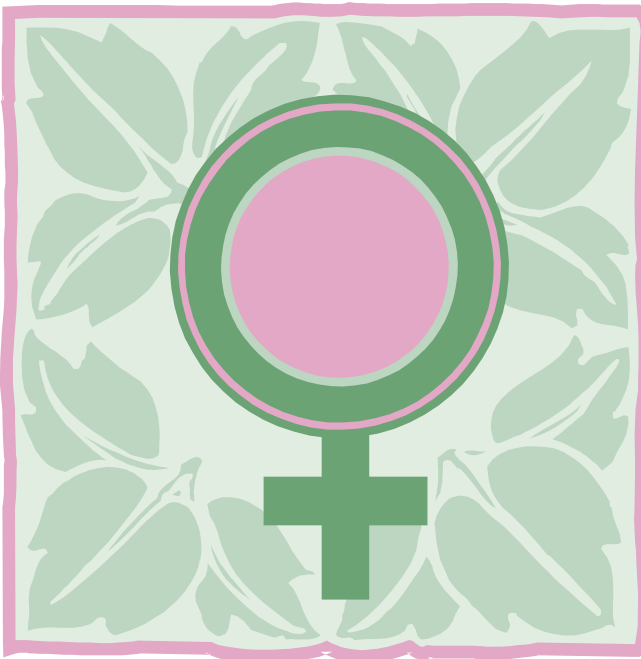
Io possiedo me stessa e pertanto posso organizzarmi.

Io sono io e sto benissimo.

Virginia Satir

Tratto da:

"Brodo Caldo per l'anima N° 1"





La mèta
della meditazione
sarai Tu,
l'oggetto
della meditazione
sarai Tu!

Lascia cadere
ogni altra cosa,
perché è periferica:
tu sei importante,
non ciò che accade!

(Rishi Agastya)

Guarda attentamente,
perché le pagliuzze d'oro
sono sì minute,
eppure riflettono la luce;
i sassi, invece,
possono essere grandi
anche quanto montagne,
ma sono opachi e pesanti,
e non valgono nulla!

Scegli il meglio per te,
non il piacevole
o l'immediato!

Deposita tutto a terra,
tutto ciò in cui credi,
tutto quello in cui speri!

Non ti si chiede
di gettarlo via,
bensì di depositarlo a terra;
dopo aver fatto ciò,
rimani lì,
passivo ma attento,
e attendi pazientemente!

Sperimenta questo silenzio,
godi di questa immobilità,
e riposa finalmente
in Te Stesso!

(Rishi Agastya)



Shirdi Sai Baba

Non è necessario avere un guru
ogni cosa è all'interno di noi.